

# Duiken en cardiovasculair risico

*Hoe je je cardiovasculaire risico voor het duiken kunt vaststellen door middel van de Framingham Risicoscore.*

**Ongeveer 32% van de duiksterfgevallen zijn geïdentificeerd als een cardiaal probleem of hartstilstand.**

Volgens M.D., Ph.D. Alfred A. Bove, Emeritus Professor Geneeskunde aan de Afdeling Cardiologie van de Temple University School of Medicine in Philadelphia, VS, wordt het risico van een hartaanval beïnvloed door een aantal factoren die gedurende vele jaren onopgemerkt kunnen blijven totdat er een hartaanval plaatsvindt. Deze factoren zullen waarschijnlijk gedurende een lange tijd geen symptomen geven, maar ze zijn cumulatief en zullen uiteindelijk tot een hartaanval leiden, die tijdens het duiken of aan de wal kan optreden.

Factoren die het gevaar van een hartaanval vergroten zijn ondermeer:

1. Verhoogde bloeddruk
2. Verhoogd cholesterol
3. Roken van sigaretten
4. Diabetes
5. Leeftijd
6. Geslacht (mannen lopen meer risico dan vrouwen)

De **Framingham risicoscore** (calculatoren kunnen op het internet gevonden worden - [\\_ CVD](#)) kunnen gebruikt worden om jouw persoonlijk **hartaanvalrisico** te bepalen. Om je risicoscore vast te stellen heb je je **bloeddruk, cholesterolspiegel, inclusief het totaal van LDL en HDL cholesterol, rookstatus, diabetesstatus, leeftijd en geslacht** nodig. (Fig. 1 & Fig. 2).

Fig.1 (waarden mmol/L)

## Framingham Risk Score<sup>1</sup>

Risk assessment tool for estimating a patient's 10-year risk of developing cardiovascular disease

Age:	<input type="text"/> Years
Gender:	<input type="radio"/> Female <input type="radio"/> Male
Total cholesterol:	<input type="text"/> mmol/L
HDL cholesterol:	<input type="text"/> mmol/L
Smoker:	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Diabetes:	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Systolic blood pressure:	<input type="text"/> mm Hg
Is the patient being treated for high blood pressure?	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No

This online assessment tool is intended as a clinical practice aid for use by experienced healthcare professionals. Results obtained from this tool should not be used alone as a guide for patient care.

[Calculate risk](#)

Fig.2 (waarden mg/dL)

Age:	<input type="text"/> years
Gender:	<input type="radio"/> Female <input type="radio"/> Male
<a href="#">Total Cholesterol:</a>	<input type="text"/> mg/dL
<a href="#">HDL Cholesterol:</a>	<input type="text"/> mg/dL
<a href="#">Smoker:</a>	<input type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes
<a href="#">Systolic Blood Pressure:</a>	<input type="text"/> mm/Hg
Are you currently on any medication to treat high blood pressure.	<input type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes

De berekening toont het 10 jaar risico van een hartaanval (in procenten):

**Is jouw risicoscore lager dan 10 procent**, wordt je als een **laag** risico beschouwd, **is het 10 procent of hoger en lager dan 20 procent**, wordt je als een **matig** risico gezien. **Met meer dan 20 procent** loop je een **groot** risico.

**Als jouw Framingham risicoscore hoger dan 10 procent is**, moet je medisch onderzocht worden om er zeker van te zijn dat je veilig kunt gaan duiken.

Andere factoren die niet in de Framingham risicoscore zitten, maar je risico van een hartaanval kunnen vergroten zijn:

- Voorgeschiedenis van een hartaanval voor de leeftijd van 50 bij een iemand in de directe familie,
- Slechte fysieke conditie,
- Gebrek aan lichaamsbeweging, en
- Obesitas.

Om veilig te duiken moet je obesitas (overgewicht) vermijden, voldoende bewegen om een goede fysieke conditie te behouden, je bloeddruk en cholesterol normaal houden en gecontroleerd worden op diabetes.

**Jouw persoonlijke leefstijl kan het verschil uitmaken. Begin tijdig met het verkleinen van jouw hartaanvalrisico!**