

Uw bloeddruk onder controle

Uw arts heeft bij u een te hoge bloeddruk vastgesteld. Hoge bloeddruk, ofwel hypertensie, vormt een belangrijke risicofactor voor het krijgen van hart- en vaatziekten. Hart- en vaatziekten zijn één van de belangrijkste doodsoorzaken in Nederland.

In deze folder kunt u lezen wat hoge bloeddruk is, welke behandelmethodes er zijn en wat u zelf kan doen als ondersteuning van de behandeling.

Wat is bloeddruk?

Bloeddruk is een samenspel tussen de kracht waarmee het hart bloed door de vaten van het lichaam stuwt en de weerstand van de vaatwand. De bloeddruk varieert gedurende de dag en is bijvoorbeeld hoger bij inspanning en lager in rust.

Het hart trekt in rust ongeveer 60 tot 80 keer per minuut samen, waarbij bloed door de slagaders en aders wordt gepompt. Op het moment dat het hart samentrekt wordt het bloed door de slagaders geperst en meten we de bovendruk of systolische druk. Vervolgens ontspant het hart zich en neemt de druk op de vaatwand af. We meten nu de onderdruk, of diastolische druk.

Hoge bloeddruk

De bloeddruk schommelt gedurende de dag. Zo zijn emoties, spanning, lichaamsbeweging en rust van invloed op de bloeddruk. Veel mensen hebben gemiddelde bloeddrukwaarden die te hoog zijn. We spreken dan van een hoge bloeddruk ofwel hypertensie. Een hoge bloeddruk zelf is geen ziekte. Het is een risicofactor die de kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten op de langere termijn vergroot.

Wanneer is de bloeddruk te hoog?

De waarde van de bloeddruk wordt geschreven als systolische bloeddruk (bovendruk)/diastolische bloeddruk (onderdruk) en gemeten in millimeter kwikdruk (mmHG), bijvoorbeeld 120/80 mmHG. De bloeddruk is te hoog als de bovendruk hoger is dan 140 mmHG. We hanteren strengere streefwaardes als een hoge bloeddruk voor complicaties zorgt. Met het ouder worden neemt de kans op een hoge bloeddruk toe.

Oorzaken van hoge bloeddruk

Soms is een hoge bloeddruk het gevolg van een aandoening aan de (bij)nieren. In veruit de meeste gevallen is er geen aanwijsbare oorzaak van een hoge bloeddruk te vinden.

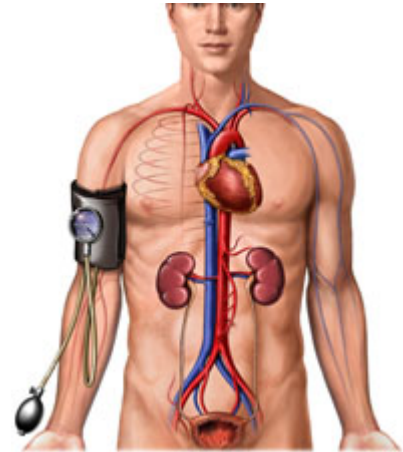
Wel kunnen bepaalde leef- en eetgewoonten een nadelige invloed op de bloeddruk hebben.

Roken of overgewicht, maar ook te weinig lichaamsbeweging, overmatig alcoholgebruik en veel stress kunnen uw bloeddruk verhogen.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Gevolgen van hoge bloeddruk

De meeste mensen merken niet dat hun bloeddruk te hoog is. Pas als de bloeddruk veel te hoog is of als de bloeddruk heel snel omhoog gaat kunnen er klachten optreden, bijvoorbeeld hoofdpijn, duizeligheid of vaak een bloedneus hebben. Een hoge bloeddruk beschadigt de wand van uw bloedvaten en vergroot de belasting van het hart. Op termijn verhoogt dit het risico op een beroerte, hartinfarct of hart- en/of nierfalen.



De bloeddruk verlagen

Een gezonde leefstijl is erg belangrijk voor een gezonde bloeddruk. Stoppen met roken, afvallen, lichaamsbeweging en gezonde voeding zijn hierbij erg belangrijk.

Gezonde voeding

- Gebruik weinig verzadigde vetten. Deze kunnen het cholesterolgehalte en dus slagaderverkalking verhogen. Verzadigde vetten zitten vooral in dierlijke producten, behalve in vis.
- Eet bij voorkeur niet meer dan 100 gram vlees per dag en kies een magere soort.
- Eet bij voorkeur twee maal per week vis in plaats van vlees.
- Gebruik 20+ of 30 + kaas.
- Gebruik magere of halfvolle zuivelproducten.
- Gebruik halvarine en vloeibare bak- en braadproducten.
- Eet volkorenbrood, veel groente (200 gram) en fruit (2 stuks). Groente en fruit bevatten veel voedingsvezels en zijn bloeddrukverlagend.
- Drink maximaal twee glazen alcohol per dag.
- Beperk het zoutgebruik tijdens het koken. Gebruik kruiden om uw eten op smaak te maken. Kant- en klaarproducten zoals soepen, sauzen en snacks bevatten veel zout.

Tips voor een gezonde voeding: www.voedingscentrum.nl

Roken

Rokers hebben meer kans op het krijgen van hart- en vaatziekten. Stoppen met roken wordt geadviseerd. Goede informatie over stoppen met roken vindt u op:

www.ikstopnu.nl

www.rokeninfo.nl/hulp/stoppen

Lichaamsbeweging

Bewegen heeft een gunstig effect op uw bloeddruk. Beweeg minimaal een half uur per dag matig intensief. Dit mag u ook verdelen over bijvoorbeeld tweemaal 15 minuten. Neem dit op in uw dagelijks leefpatroon en breidt dit uit. Denk bijvoorbeeld aan fietsen, een stevige wandeling of tuinieren.

Kies een sport die bij u past of doe het samen met een ander.

Overgewicht

Overgewicht verhoogt de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Er moet een balans zijn tussen uw dagelijkse voedselinname en de energie die u gebruikt. Energie haalt u uit voedsel en verbruikt u door lichamelijke activiteit. Soms verwijst uw huisarts of internist u door naar een diëtist.

Behandeling met medicijnen

Naast leefstijlaanpassingen zijn medicijnen belangrijk. De volgende soorten medicijnen zijn beschikbaar:

- *Diuretica*

Diuretica, ofwel plaspillen, zorgen ervoor dat met de urine meer zout en vocht uit het lichaam worden afgevoerd. Hierdoor daalt het vochtgehalte in het lichaam en wordt de bloeddruk lager. Diuretica worden vaak met andere medicijnen gebruikt.

- *Bètablokkers*

Bètablokkers zorgen ervoor dat het hart minder krachtig pompt en minder vaak samentrekt. Daarnaast hebben ze een vaatverwijdende werking. Mogelijke bijwerking; koude handen en voeten.

- *Calciumantagonisten*

Calciumantagonisten zorgen voor het minder krachtig samentrekken van spiertjes rondom de bloedvaten. Daardoor verwijden de bloedvaten. Dit heeft een verlaging van de bloeddruk tot gevolg. Mogelijke bijwerkingen; blozen en vochtophopingen (oedeem).

- *ACE-remmers*

ACE-remmers zorgen ervoor dat de bloedvaten zich verwijden, en het bloed zich verspreidt over een groter oppervlak. Hierdoor daalt de bloeddruk. Verder voorkomt het dat de nieren vocht vasthouden. Door de bloedvatverwijding wordt het hart minder belast. Dit is vooral van belang voor mensen die last hebben van een verminderde pompfunctie van het hart. Mogelijke bijwerkingen; prikkelhoest.

- *Angiotensine II-remmers*

De A-II-antagonisten verhinderen dat de bloedvaten zich vernauwen. Hierdoor ontspant het bloedvat en de bloeddruk daalt.

Behouden van een goede bloeddruk

Het doel van elke bloeddrukverlagende behandeling is het behalen van de streefwaarde <140mmHg of de waarde zoals door de arts is besproken met u. Het is essentieel om zowel een gezonde leefstijl na te streven als de voorgeschreven doseringen van uw medicatie te gebruiken. Regelmatige controle van uw bloeddruk geeft weer of de behandeling succesvol is of mogelijk moet worden bijgesteld.

Websites voor extra informatie

www.harteraad.nl Patiëntenvereniging bij hart- en vaatziekten.

Heeft u vragen, bel ons dan gerust

Vasculair Preventie Centrum, op werkdagen, telefoonnummer (040) 888 63 00

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.