

# Diabetes en hoge bloeddruk



## ***Bloeddruk***

Uw bloeddruk geeft aan met welke kracht uw bloed door uw aderen stroomt. Afhankelijk van de weerstand die uw lichaam ondervindt in uw aders, heeft u een bepaalde bloeddruk. Uw hart trekt zo'n 60-80 keer per minuut samen. De druk waarmee het bloed door de slagaders stroomt wordt de bovendruk genoemd; het afnemen van de druk in uw vaatwanden bij het wegtrekken van uw bloed uit de slagaders wordt aangegeven met de onderdruk. De bloedstroom wordt op gang gehouden door de bloeddruk en wordt gemeten aan de arm net boven de elleboog. Uw bloeddruk is niet de hele dag door dezelfde: 's middags is het vaak hoger dan 's morgens en 's avonds. Ook onder invloed van stemmingen en emoties zal de bloeddruk schommelen.

## ***Wat is hoge bloeddruk?***

Wanneer uw bloeddruk te hoog is, spreken we van hypertensie.

Er zijn geen duidelijke symptomen en u merkt er zelf niets van. Toch verhoogt een te hoge bloeddruk de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk.

## ***Hoge bloeddruk en diabetes***

Diabetes in combinatie met hoge bloeddruk vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Hoge bloeddruk komt bij mensen met diabetes (met name bij type 2) veel vaker voor dan bij mensen zonder diabetes. Het verlagen van de bloeddruk bij type 2 patiënten is minstens zo belangrijk als een goede instelling van diabetes. De kans op hart- en vaatziekten wordt hierdoor verkleind.

## ***Oorzaak van hypertensie***

Vaak is er geen éénduidige oorzaak van hoge bloeddruk aan te geven. Van invloed kunnen zijn:

- ◆ erfelijkheid
- ◆ roken
- ◆ overgewicht
- ◆ weinig lichaamsbeweging
- ◆ stress
- ◆ alcoholgebruik

Bovendien neemt de bloeddruk toe, naarmate men ouder wordt.

## ***Risico's van hoge bloeddruk***

Door de hoge druk kunnen vaatwanden beschadigen.

De binnenwand van de vaten wordt minder glad, waardoor vetten en cholesterol er zich gemakkelijk op af kunnen zetten. De vernauwing van de vaatwanden die hierdoor ontstaat, wordt ook wel aderverkalking genoemd. Doordat de weerstand in de aders vergroot, moet het hart harder pompen, met als gevolg dat het hart verzwakt. De vernauwingen in de wanden kunnen uiteindelijk

leiden tot een hartinfarct of een beroerte (herseninfarct). Bovendien neemt de elasticiteit van de vaten af.

***Hoge bloeddruk kan aangepakt worden door:***

- ◆ vermageren
- ◆ stoppen met roken
- ◆ minder zout
- ◆ gezonde voeding
- ◆ meer bewegen
- ◆ minder spanning
- ◆ zuinig met alcohol
- ◆ medicatie

Medicatie voor hoge bloeddruk is er in verschillende vormen, afhankelijk van de situatie van de patiënt en de keuze van de arts. Door rekening te houden met uw persoonlijke situatie, zal de behandeling van hoge bloeddruk gemakkelijker vol te houden zijn. Zelfs een kleine gewichtsafname zal al een gunstig effect op uw bloeddruk hebben. Spreek hierover met uw arts of diabetesdeskundige. Kortom: regelmatige controle van uw bloedglucose en het omlaag brengen van de bloeddruk kunnen complicaties voorkomen!

Vragen over Tips of over LifeScan producten: bel ons gratis nummer 0800-15325.



[www.lifescan.be](http://www.lifescan.be)