

- Drink liever geen alcohol. Beperk het alleszins tot één glas voor vrouwen of twee glazen voor mannen per dag.
- Bouw voldoende lichaamsbeweging in in je dagelijks leven. Neem bijvoorbeeld eens vaker de trap in plaats van de lift of doe je boodschappen eens te voet of met de fiets. Minstens 30 minuten per dag matig intensief bewegen levert al een belangrijke gezondheidswinst op.
- Las regelmatig rust- en ontspanningsmomenten in.
- Stop met roken. Er is geen rechtstreeks verband tussen roken en verhoogde bloeddruk, maar roken is wel een risicofactor voor hart- en vaatziekten.
- Hou je gewicht onder controle en zorg voor een Body Mass Index (BMI) van minder dan 25. De BMI is je gewicht in kilo gedeeld door je lichaamslengte in cm vermenigvuldigd met je lichaamslengte in cm. Kies eerder voor een evenwichtig voedingspatroon dan voor één of ander streng dieet.

Behandeling van verhoogde bloeddruk

Een aangepaste behandeling houdt je bloeddruk onder controle en vermijdt complicaties.

- De belangrijkste stap in de behandeling van verhoogde bloeddruk is het aanpassen van je levensstijl.
- Als er na zes maanden nog geen resultaat is of als je bloeddruk heel hoog is, kan je arts beslissen om geneesmiddelen voor te schrijven. Hij heeft onder andere keuze uit :
 - diuretica: ze verhogen de uitscheiding van urine en zout waardoor de bloeddruk daalt.
 - bètablokkers: ze verlagen de bloeddruk via receptoren in hart- en bloedvaten.
 - calcium-antagonisten: ze blokkeren de opname van calcium in de cellen. Daardoor vernauwen de kleine slagaders minder snel.

- omzettingenzymremmers: ze voorkomen de vorming van een natuurlijke lichaamsstof door de nieren. Daardoor verwijden de bloedvaten en daalt de bloeddruk.

Soms is een combinatie van geneesmiddelen nodig. Om een blijvend effect op de bloeddruk te hebben is het belangrijk geneesmiddelen trouw elke dag te nemen. Neem bij nevenwerkingen altijd contact op met je arts.

Stop nooit op eigen houtje met het nemen van bloeddrukverlagende geneesmiddelen, ook al zie je het resultaat meestal niet. Van zodra je de behandeling stopt, stijgt je bloeddruk weer en verhoogt je kans op verwickelingen.



Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids promotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheids promotie van je CM-ziekenfonds of via www.bewustgezond.be.

V.U.: Bert Peirsegeale, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel

© januari 2009

FOL036

**Zoek je info over gezondheid?
Surf dan naar www.bewustgezond.be.**

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.

Verhoogde bloeddruk



CM. Op uw gezondheid.

Verhoogde bloeddruk

Een verhoogde bloeddruk voel je niet maar het vergroot op termijn de kans op hart- en vaatziekten. Een gezonde levensstijl kan heel wat problemen voorkomen. In deze folder verneem je meer over de oorzaken, de preventie en de behandeling van verhoogde bloeddruk.



Wat is verhoogde bloeddruk of hypertensie?

Het hart pompt bij elke hartslag zuurstofrijk bloed naar de weefsels van het lichaam. Het bloed stroomt in de slagaders onder een bepaalde spanning. Dat is de bloeddruk. Twee cijfers geven de bloeddruk weer.

- De bovendruk of systolische druk is de hoogste druk die in de bloedvaten wordt gemeten wanneer je hart samentrekt en bloed in de slagaders perst.
- De onderdruk of diastolische druk is de laagste druk die gemeten wordt tijdens de rustfase van het hart, wanneer het bloed terugstroomt naar je hart.

De waarden op de bloeddrukmeter worden uitgedrukt in millimeters kwik, bv. 120 mm Hg. Meestal spreekt de arts of verpleegkundige over een bloeddruk van bv. 12/8. Hij/zij drukt de waarde dan uit in cm Hg.

Een normale bloeddruk is lager of gelijk aan 14/9. De arts spreekt van hypertensie of verhoogde bloeddruk wanneer bij minstens drie verschillende bloeddrukmetingen op verschillende dagen een bloeddruk gemeten wordt die hoger is dan 14/9.

Wanneer meten ?

Een verhoogde bloeddruk is geen ziekte op zich maar wel een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten en aandoeningen van vitale organen zoals nieren en ogen. Omdat verhoogde bloeddruk meestal niet onmiddellijk klachten geeft, blijft het vaak onopgemerkt. Regelmatig je bloeddruk laten meten door je arts is daarom noodzakelijk. Vanaf 35 jaar is het aangeraden om dat zeker om de vijf jaar te doen.

Hoe wordt de bloeddruk gemeten ?

De arts zal je vragen rustig te gaan zitten en je arm ter hoogte van je hart te houden. Je plooit je arm licht en steunt ermee op een tafel. De arts brengt dan een manchet aan en blaast die op. Door de druk geleidelijk te verminderen, kan hij/zij via een stethoscoop ter hoogte van je elleboog de eerste en laatste toon registreren en zo de boven- en onderdruk aflezen op de bloeddrukmeter.

Daarnaast kun je zelf regelmatig je bloeddruk meten. Het is belangrijk dat op min of meer vaste tijdstippen te doen in een rustige omgeving. Er bestaan verschillende eenvoudige meettoestellen die je kunt kopen in de CM-Thuiszorgwinkel of Mediotheek.

Zelf je bloeddruk meten heeft het voordeel dat je de spanning door de aanwezigheid van de arts (het 'wittejas-effect') vermindert. Wanneer zich bepaalde symptomen voordoen, kun je onmiddellijk je bloeddruk meten. Je kunt de waarden in een dagboek noteren. Zelf je bloeddruk meten kan echter nooit een middel zijn om zelf een diagnose te stellen of een behandeling aan te passen. Het is bovendien belangrijk op regelmatige tijdstippen je toestel te laten controleren.

Oorzaken van verhoogde bloeddruk

Verschillende factoren bepalen je bloeddruk. Zo is je bloeddruk lager wanneer je slaapt of rust. Fysieke inspanningen, emoties en stress kunnen je bloeddruk verhogen. Ook de angst voor een onderzoek bij de arts kan je bloeddruk de hoogte in jagen.

Artsen maken een onderscheid tussen essentiële verhoogde bloeddruk en secundaire verhoogde bloeddruk.

- Ongeveer 95 % van de mensen die lijden aan verhoogde bloeddruk hebben een essentiële verhoogde bloeddruk. Soms spelen erfelijke factoren een rol maar meestal zijn het levensstijlfactoren die de verhoogde bloeddruk veroorzaken, bv. overgewicht, te vet en te zout eten of te veel alcohol drinken.

Een verhoogde bloeddruk voel je meestal niet. Soms

kunnen symptomen als duizeligheid, hartkloppingen, vermoeidheid en hoofdpijn echter wel een indicatie zijn.

- Bij secundaire verhoogde bloeddruk is er een rechtstreekse oorzaak, bv. een nierziekte, het innemen van bepaalde geneesmiddelen of de anticonceptiepil. Wanneer je de oorzaak wegneemt, daalt de bloeddruk opnieuw tot een normale hoogte.

Risico's van verhoogde bloeddruk

Zowel een hoge bovendruk als een hoge onderdruk zijn risicofactoren. Als algemeen principe geldt: hoe hoger de bloeddruk, hoe groter het risico. Welke waarden bedreigend zijn voor de gezondheid varieert van persoon tot persoon. De ernst wordt namelijk mee bepaald door andere risicofactoren, zoals leeftijd, roken, verhoogd cholesterolgehalte, familiale aanleg voor vroegtijdige hart- en vaat-aandoeningen, passieve levenswijze, overgewicht, veel ongezonde stress, bepaalde aandoeningen zoals diabetes, nierziekten, hart- en vaatziekten.



Een verhoogde bloeddruk versnelt aderverkalking of atherosclerose. Naargelang de beschadigde bloedvaten kunnen daardoor verschillende organen aangetast worden.

- Het hart moet extra inspanningen leveren om het bloed te blijven rondpompen. Daardoor vergroot het hart en kan het minder goed werken. Mogelijke complicaties zijn een hartinfarct, hartinsufficiëntie en angina pectoris of hartkramp.
- De bloedvaten in de hersenen kunnen beschadigd raken met bijvoorbeeld een beroerte tot gevolg.
- Als je nieren minder goed functioneren is een kunstnier-behandeling soms noodzakelijk.

Wat kun je zelf doen om een verhoogde bloeddruk te voorkomen ?

Verhoogde bloeddruk is vaak grotendeels te wijten aan negatieve leefgewoonten. Die kun je echter proberen om te buigen tot positieve gewoonten. De volgende aandachtspunten kunnen je daarbij helpen :

- Eet voldoende fruit en groenten. Ze zorgen voor de noodzakelijke vitaminen en mineralen, zoals calcium, kalium en magnesium.
- Kies voor vezelrijke producten zoals volkorenbrood, aardappelen, bonen.
- Las regelmatig zuivelproducten in in je voedingspatroon. Magere of halfvolle melk en afgeleide producten verdienen de voorkeur.
- Verlaag het cholesterolgehalte in je bloed door niet te veel verzadigd vet te eten. Kies regelmatig voor vis in plaats van dierlijke vetten en vlees.
- Beperk je zoutinname tot maximum zes gram per dag. Voeg geen extra zout toe aan je eten en let op 'verborgen' zout (bv. conserven, brood, koekjes, borrelnootjes, gepekeld en gerookte vis- en vleesproducten). Kies zo veel mogelijk voor verse producten in plaats van bereide gerechten.