



Deze folder wordt u aangeboden door uw apotheker.  
Zij vervangen de raadgevingen van uw arts of apotheker niet.

## Hypertensie: ter harte nemen ! (10/2009)

**Met meer dan 2 miljoen gevallen in België is hypertensie een serieuze risicofactor die naar schatting jaarlijks ongeveer 15.000 slachtoffers om nog niet te spreken over de disfuncties en werkonderbrekingen als gevolg van een te hoge bloeddruk. Waarom zoveel? Omdat hypertensie meestal totaal onopgemerkt blijft! Dit dossier wil u maar ook uw omgeving sensibiliseren en is in dat opzicht 'vitale informatie'!**

De arteriële druk is in feite een deel van de kracht waarmee het hart het bloed in onze slagaders pompt. Meting van de arteriële druk geeft twee cijfers : een hoge waarde, normaal 120 millimeter kwik (mmHg), en een lage waarde, normaal 80 mmHg. Deze twee waarden komen overeen met de druk waarmee het hart samentrekt (systole) resp. ontspant (diastole).



Deze druk die ter hoogte van de arm wordt gemeten weerspiegelt uiteraard slechts de druk die effectief op de slagaders dichtbij het hart wordt uitgeoefend, en weerspiegelt ook de weerstand van de vaten. Neem bijvoorbeeld een tuinslang; hoe meer men ze bij constant debiet indrukt, des te hoger de druk van de uitgaande waterstraal. Als men de slang

helemaal blokkeert gaat de druk in de slang zo hoog oplopen tot ze barst. Onze bloedsomloop is een gesloten systeem. Elk obstakel verhoogt de druk in de vaten en daarmee het risico op een ruptuur.

### At-tensie !

De normale arteriële druk is zoals hogervermeld 120/80 mmHg. Maar opgelet, die varieert sterk in de loop van de dag bij dezelfde persoon. Hij verschilt ook met de houding, rechtopstaand, in zit, in lig. Dat betekent dat meerdere metingen op verschillende tijdstippen nodig zijn om een hypertensie te ontdekken. Er is sprake van hypertensie als na meerdere metingen de systole  $\geq 140$  mmHg en/of de diastole  $\geq 90$  mmHg. Meestal is het onmogelijk om de exacte oorzaak van de hypertensie te bepalen : dan spreekt men van "essentiële" hypertensie. Als de oorzaak bekend is en behandeling mogelijk is, volstaat het in theorie de oorzaak te behandelen om de hypertensie te doen verdwijnen, maar dat is slechts zelden het geval. Waarom neemt het aantal hypertensieve personen toe met de leeftijd ? Ook hier zijn er verschillende redenen. Hoe ouder men wordt, hoe meer de weerstand van de vaten toeneemt waardoor de druk verhoogt; met de leeftijd gaan ook de nieren minder goed werken, wat op zijn beurt bijdraagt tot verhoging van de arteriële druk. Men neemt aan dat 1 zestigplusser op 2 hypertensie heeft. Daar komt nog bij dat een hypertensie bij een volwassene niet dezelfde betekenis heeft als bij een bejaarde, een zwangere vrouw of een kind.

In afwezigheid van andere risicofactoren zoals diabetes, obesitas, een hart- en vaatziekte of een nieraandoening, is een aldus geïsoleerde hypertensie niet direct zorgwekkend. Ze komt echter zelden alleen voor en het gevaar schuilt vooral in het feit dat hypertensie zich sluipend, ongemerkt ontwikkelt en pas in een vergevorderd stadium symptomen geeft. Ze blijft heel vaak onopgemerkt : één patiënt op twee weet niet dat hij hypertensie heeft en blijft daardoor buiten schot van een behandeling. Alleen een arts kan door gepast onderzoek hypertensie diagnosticeren. Daarna kan de patiënt met automatische apparaten zijn bloeddruk controleren. De kwaliteit van die apparaten is echter zeer variabel. Vraag daarom uw huisarts of apotheker eerst om advies alvorens zo'n instrument te kopen. Het is ook essentieel om uw bloeddruk regelmatig te meten. De gevolgen van een niet-behandelde hypertensie zijn dramatisch. Ongeveer 90% van de patiënten met een niet-gecontroleerde hypertensie loopt het



risico een ernstige hart- en vaatstoornis te ontwikkelen. Daarentegen reduceert een tijdige adequate behandeling het risico op een CVA (hemorragie, trombose) met 40%, het risico op een infarct met 25% en het risico op hartinsufficiëntie met 50%.

### Beter voorkomen...

Preventie is mogelijk door een gezonde levenswijze aan te nemen: niet roken, regelmatig bewegen of sporten, overgewicht vermijden. Goed, maar wat als ik al hypertensie heb?

Dan gelden dezelfde adviezen evenzeer ter ondersteuning van de eventueel geïndiceerde medicatie. Onderstaande tabel vat samen in hoeverre hygiëne-voedingsmaatregelen de bloeddruk kunnen doen dalen.

### Verwachte impact van hygiëne-voedingsmaatregelen op de arteriële druk bij een hypertensieve volwassene.

Maatregel	Beoogde verandering	Daling van de systole/diastole (in mm Hg)
Matiging van zoutgebruik	≤100 mmol/d (≤6g zout/d)	-5.8/-2.5
Verlies van lichaamsgewicht	4,5 kg	-7.2/-5.9
Matiging van alcoholgebruik	2,7 gl/d	-4.6/-2.3
Lichamelijke activiteit	3 x/week	-10.3/-7.5
Voedingsgewoonten	DASH*	-11.4/-5.5

\* DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension, voedingsmaatregelen om hypertensie te stoppen) : Het DASH dieet is een eenvoudige en makkelijk uitvoerbare maatregel. Rijk aan vers of droog fruit, verse groenten, peulvruchten en magere zuivelproducten, en arm aan verzadigde vetten, vlees, zout en suikers.



Men heeft lange tijd de invloed van roken op de arteriële druk onderschat. Die is er wel degelijk, namelijk door vernauwing van de bloedvaten en dus verhoging van hun weerstand. Eerder al had een studie aangetoond dat de eerste sigaret van de dag bij niet hypertensieve personen de arteriële druk met ongeveer 20 mmHg verhoogt gedurende meer dan 15 minuten.

### Goed opvolgen !

Medicatie is nodig als hygiëne-voedingsmaatregelen niet volstaan. De medicaties verschillen naargelang hun receptoren. Zo zal de arts bijvoorbeeld – en vaak is dat nodig – twee antihypertensiva tegelijk voorschrijven. Sommige moleculen zijn al lang in gebruik, toch wordt het therapeutisch arsenaal constant vernieuwd. Bovendien bevatten sommige medicijnen al twee of meerdere werkzame moleculen. Zo hoeft men dagelijks minder pillen te slikken, een groot voordeel als men weet dat niet-naleving van de medicatie een van de voornaamste oorzaken is van de therapiefalen.

Waarom gaan hypertensiepatiënten zo slordig met hun medicatie om? Ten eerste, omdat hypertensie zoals hogervermeld geen symptomen geeft; verder omdat bepaalde medicijnen onaangename bijwerkingen kunnen hebben zoals hoesten. Verwittig in elk geval uw arts alvorens een behandeling stop te zetten. Antihypertensiva moeten namelijk dag in dag uit worden genomen en vaak een leven lang. Ook al zijn niet alle bijwerkingen te vermijden, er zijn genoeg therapeutische opties om voor elke patiënt een behandeling te vinden met zo min mogelijke bijwerkingen.

Laat uw bloeddruk regelmatig controleren bij elk bezoek aan uw huisarts, als hij of zij dit al niet systematisch doet. Nu zal een gezonde volwassene niet vaak naar de dokter gaan. Een jaarlijks nazicht is dan ook een kleine moeite om erger te voorkomen. En hoe dan ook, of u nu hypertensief bent of niet, hou er een gezonde levenswijze op na, d.w.z. gezond en evenwichtig eten en regelmatig bewegen of sporten.



Deze folder wordt u aangeboden door uw apotheker.  
Zij vervangen de raadgevingen van uw arts of apotheker niet.  
© Alle teksten en illustraties zijn beschermd door de auteursrechten.  
Elke vorm van reproductie is verboden behoudens uitdrukkelijk akkoord van Medical Web Services  
([info@pharmaplanet.be](mailto:info@pharmaplanet.be)). Alle rechten voorbehouden.