

Patiënteninformatie

Interne geneeskunde

Hoge bloeddruk Hypertensie

Inleiding

Bij u is hoge bloeddruk geconstateerd. U bent naar de internist verwezen voor verder onderzoek en behandeling. Hoge bloeddruk is geen ziekte. De medische term voor hoge bloeddruk is hypertensie. We spreken van hoge bloeddruk, wanneer uw bloeddruk na diverse metingen hoger is dan voor uw leeftijd en uw situatie van toepassing zou moeten zijn. In deze folder vindt u informatie over wat hoge bloeddruk is, de behandeling van hoge bloeddruk. In deze folder kunt u de informatie nog eens rustig nalezen en er wordt op diverse zaken dieper ingegaan.

Algemeen

Wat betekent 'bloeddruk'?

Het hart is een soort pomp die er voor zorgt dat het bloed door het hele lichaam stroomt. Op die manier worden alle organen en weefsels van zuurstof en brandstof voorzien en worden de afvalstoffen afgevoerd. Doordat het hart, het bloed in de slagaderen pompt, komt er druk op de wanden van deze bloedvaten te staan. Deze druk is te meten met de bloeddrukmeter en wordt de systolische bloeddruk, ofwel de bovendruk genoemd. De druk die continu in het bloedvatstelsel aanwezig is, wordt de diastolische bloeddruk, ofwel de onderdruk genoemd. De bloeddruk wisselt gedurende de dag, dat is normaal.

Hoe hoog mag de bloeddruk zijn?

De waarde van de bloeddruk wordt altijd weergegeven in millimeters kwik, afgekort met mmHg. Bij een meting wordt altijd eerst de bovendruk gemeten en daarna de onderdruk, en ook op die manier vermeld: bijvoorbeeld 160/95mmHg.

Er is sprake van hoge bloeddruk als de bovendruk gemiddeld genomen boven de 140 mm en de onderdruk boven de 90 mmHG stijgt. Voor personen jonger dan 20 jaar zou de bloeddruk rond de 130/80 mmHG of lager moeten zijn. Voor gezonde personen ouder dan 60 jaar ligt de grens voor de bovendruk bij 160 mmHG. Bij patiënten die al een vaataandoening hebben, familiair belast zijn voor hart- en vaatziekten, diabetes zijn, roken of een ernstig verhoogd cholesterol hebben, wordt de streefwaarden voor de bloeddruk lager gesteld. De risico's op hart- en vaatziekten zijn dan groter.

De diagnose hoge bloeddruk

Bij de diagnose hoge bloeddruk wordt altijd uitgegaan van een periode met meerdere metingen, bij voorkeur gedurende 24 uur. Zowel een verhoogde bovendruk als een verhoogde onderdruk vormt een risico voor hart- en vaatziekten.

Mogelijke oorzaken van hypertensie

Hoge bloeddruk kan op elke leeftijd ontstaan, maar de meeste kans hierop is na het 30^e levensjaar. De bloedvaten worden met het stijgen van de leeftijd minder elastisch.

Daarnaast komt hoge bloeddruk in bepaalde families vaker voor.

Het gebruik van de anticonceptiepil kan bij sommige vrouwen de bloeddruk verhogen. Tijdens een zwangerschap kan de bloeddruk eveneens tijdelijk verhoogd zijn. Soms is het overmatig eten van drop de boosdoener. Verder zijn overgewicht, roken, te weinig lichaamsbeweging, stress, onevenwichtige voeding, overmatig gebruik van zout en alcohol vaak mede verantwoordelijk voor de hoge bloeddruk.

Slechts in 15% van de gevallen is een lichamelijke aandoening de oorzaak van de hoge bloeddruk, bijvoorbeeld een nieraandoening.

Gevolgen van hypertensie

Door de hoge bloeddruk kan beschadiging van de vaatwand ontstaan, waardoor zich cholesterol kan afzetten. Dit wordt aderverkalking genoemd, maar betreft feitelijk de slagaders. Bij verkalking van de kransslagaders rond het hart bestaat er een verhoogd risico op een hartinfarct, omdat het spierweefsel van het hart te weinig zuurstof krijgt. De verkalking van de aders kan zich ook voordoen in de hersenen. En kan leiden tot een beroerte. In de benen kan het leiden tot pijn tijdens het lopen, de zogenaamde 'etalagebenen'. Ook andere organen, zoals de nieren, kunnen beschadigd worden. Langdurige hoge bloeddruk geeft tevens kans op een verdikte hartspier dat kan leiden tot hartzwakte.

De behandeling

Behandeling van hypertensie

Uw arts zal met u een behandelplan bepalen om de hoge bloeddruk te behandelen. Wanneer de bloeddruk onder controle is, neemt de kans op complicaties af. U zult adviezen krijgen over het veranderen van uw leefstijl: roken staken, voeding aanpassen, meer lichaamsbeweging nemen en minder zout en alcohol gebruiken. Daarnaast kan uw arts u ook medicijnen voorschrijven, die u langdurig en veelal de rest van uw leven moet gebruiken.

In de behandeling van uw hoge bloeddruk wordt ook gekeken naar de noodzaak voor thuis bloeddrukmeting. Dit is met name het geval wanneer de bloeddruk in de spreekkamer van de arts consequent hoger uitvalt dan thuis. Dit wordt ook wel het zogenaamde 'witte jassenverschijnsel' genoemd.

Bloeddrukmeting

De arts meet de bloeddruk meestal met een automatische of een handmatige bloeddrukmeter. De manchet gaat om uw bovenarm en wordt handmatig opgepompt totdat de grote slagader van de arm is dichtgeknepen. Hierna loopt de lucht weer uit de manchet. Tijdens deze handeling is het belangrijk dat u niet praat, aangezien dat de bloeddruk verhoogd. Wanneer uw bloeddruk in de spreekkamer veel hoger uitvalt dan thuis (> 20mmHG), kan uw arts u adviseren een thuisbloeddrukmeter aan te schaffen, dit is vaak een automatische. Voordat u op het spreekuur komt kunt u zelf thuis, gedurende enkele dagen uw bloeddruk controleren. Meet de bloeddruk dan 5 tot 10 keer verspreid over een aantal dagen en op verschillende tijdstippen. Dit schrijft u op

en neem het lijstje volledig ingevuld mee. Als dit lukt, rekent u dan alvast de gemiddelde bovendruk, onderdruk en polsslag uit.

De thuisbloeddrukmeter moet aan twee voorwaarden voldoen namelijk:

1. eenvoudig in het gebruik zijn;
2. een betrouwbare uitslag geven.

Een pols- of vingerbloeddrukmeter wordt niet aangeraden, omdat deze onbetrouwbaar is.

De aanschaf van een thuisbloeddrukmeter

Wanneer u, in overleg met uw arts, besluit een thuisbloeddrukmeter aan te schaffen, adviseren wij u deskundig te laten informeren.

Bij de thuisbloeddrukmeter wordt meestal een standaard manchet (maat medium) geleverd. Een extra grote manchet is meestal leverbaar tegen meerprijs. Daarnaast bestaat er een bloeddrukmeter met een (zogenaamde) 'tweematen' manchet.

Belangrijk is dat u bloeddruk goed en betrouwbaar kunt meten als u de juiste maat manchet heeft. Als u een te kleine manchet heeft, geeft de meter een onjuiste, te hoge bloeddruk aan.

De meting zelf

Meet u zelf thuis de bloeddruk neemt u daar even de tijd voor. Ga rustig zitten aan een tafel en leg de arm waaraan gemeten wordt licht gebogen steunend op de tafel. Meet de bloeddruk pas als u 2 minuten rustig heeft gezeten. Leg de manchet niet te strak aan om uw bovenarm, ongeveer 1 vinger boven de elleboogsplooi. Praat niet tijdens de meting, dit beïnvloedt namelijk de bloeddruk. Heeft u eigenlijk geen tijd om te meten, meet dan niet. Na intensieve lichamelijke inspanning is de bloeddruk meestal wat lager. Tijdens inspanning, emotie, of stress is de bloeddruk meestal wat hoger.

Tot slot

Vragen

Heeft u vragen, dan kunt u contact opnemen met de vasculaire polikliniek van de locatie waar u onder behandeling bent.

Opmerkingen over de tekst

Ontbreekt er informatie of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven aan de vasculaire polikliniek of aan de afdeling patiëntenvoorlichting (E-mail patienteninfo@diakhuis.nl).

Contactgegevens

Locatie Utrecht

<i>Adres</i>	Bosboomstraat 1 3582 KE Utrecht
<i>Telefoonnummers</i>	
Algemeen nummer	(030) 256 65 66
Poli interne geneeskunde	(030) 256 66 67

Locatie Zeist

Adres

Lorentzlaan 76
3707 HL Zeist

Telefoonnummers

Algemeen nummer

(030) 698 99 11

Poli interne geneeskunde

(030) 256 66 67

Locatie Doorn

Adres

Bergweg 2
3941 RB Doorn

Telefoonnummers

Algemeen nummer

(0343) 52 33 33

Website

www.diakonessenhuis.nl

www.internistendiak.nl

www.hartstichting.nl