

Orthostatische hypotensie door autonoom falen

Orthostatische Hypotensie betekent letterlijk: lage bloeddruk bij staan. Deze folder legt uit hoe de normale bloeddruk tot stand komt en wat de oorzaken en behandelingsmogelijkheden zijn van Orthostatische Hypotensie.

De normale bloeddrukregeling

Bij het overeindkomen vanuit liggende naar staande houding trekt de zwaartekracht bloed naar de buik en de benen. Hierdoor wordt het hart minder met bloed gevuld en neemt de hoeveelheid bloed die het hart in de slagaders pompt af. Gevolg is dat de bloeddruk daalt.

Zenuwen in de grote lichaamsslagader en de beide halsslagaders registeren deze daling van de bloeddruk. Deze zenuwen geven de bloeddruk informatie door aan het bloeddrukregulatiecentrum in de hersenen. Bij het dalen van de bloeddruk zorgt dit regulatiecentrum via het autonome zenuwstelsel voor een vernauwing van de bloedvaten en een toename van de hartslag. De bloeddruk komt dan weer op het oorspronkelijke niveau.

Orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk lage bloeddruk bij staan. Bij mensen met orthostatische hypotensie door autonoom falen werkt het bloeddrukregulatiesysteem onvoldoende. Als zij gaan staan, vernauwen de bloedvaten zich niet genoeg. Ook neemt de hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat de bloeddruk bij staan te laag wordt. De bloeddruk kan zo laag worden dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt kan worden. Daardoor ontstaat een licht gevoel in het hoofd, wazig zien, zwarte vlekken voor de ogen en pijn in de nek. Bij langduriger overeind staan daalt de bloeddruk nog verder en raakt iemand uiteindelijk bewusteloos.

Wat zijn de symptomen van orthostatische hypotensie?

De symptomen ontstaan doordat bepaalde lichaamsdelen te weinig bloed toegevoerd krijgen. Zo ontstaan er:

- klachten met zien (zwart voor de ogen, wazig zien)
- pijn in schouders en nek

Autonoom falen

Autonoom falen betekent dat het zenuwstelsel dat o.a. de bloeddruk regelt onvoldoende, of zelfs helemaal niet werkt. Autonoom falen wordt veroorzaakt door verschillende zenuw en hersenziektes.

Voorbeelden van zenuwziektes zijn:

- zenuwschade door diabetes mellitus
- zenuwschade door auto-immuunziekten
- erfelijke zenuwziektes
- zenuwziektes zonder bekende oorzaak (dus geen van bovenstaande)

Voorbeelden van hersenziektes zijn:

- ziekte van Parkinson
- Multiple Systeematrofie (MSA)

Als autonoom falen wordt vastgesteld moet er in de regel zowel door een neuroloog als een internist onderzoek worden gedaan. In 20-40% wordt er nooit een oorzaak van het autonoom falen gevonden.

Wanneer treedt orthostatische hypotensie op?

Orthostatische hypotensie treedt dus op in staande (en soms zittende) houding. Er zijn factoren die orthostatische hypotensie kunnen verergeren:

- na de maaltijd (het bloed gaat vooral naar de darmen)
- bij gebruik van bepaalde medicijnen (bloeddrukverlagers, plaspillen, psychofarmaca)
- na een warm bad of in de sauna (de bloedvaten van de huid staan wijd open)
- na lichamelijke inspanning (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open)
- de klachten verergeren in een warme omgeving en bij te weinig vochtinname

Wat zijn andere symptomen van autonoom falen?

Het autonome zenuwstelsel regelt naast de bloeddruk ook andere lichaamsfuncties. Bij autonoom falen kunnen dus ook de volgende symptomen ontstaan:

- Maagdarmlaatsen: braken, snel vol gevoel, obstipatie
- Vertraagde urineblaaslediging
- Geen erectie meer kunnen krijgen
- Verminderde zweetproductie

Adviezen

Autonoom falen is meestal niet te genezen. De behandeling richt zich op het verlichten van de symptomen van orthostatische hypotensie.

- Zorg dat u veel zout inneemt met het eten en drink voldoende (2-2.5 liter per dag). Dit kunt u doen door keukenzout toe te voegen aan uw maaltijd, en bijvoorbeeld zoute soep en zoute chips te eten.
- Ga overdag niet liggen, maar blijf zitten of staan. Als u opstaat na een tijd gelegen te hebben geeft dit extra klachten.
- Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga op uw hurken zitten, liggen of ga zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Kom bij het wegtrekken van de klachten rustig overeind.
- Vermijd langdurig stilstaan. Bij klachten bij staan kunt u de benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken. Sommige patiënten nemen een opvouwbaar stoeltje mee, om te kunnen gaan zitten in geval van klachten.

- Vermijd hete douches en sauna's.
- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk door verplaatsing van bloed naar de darmen niet overmatig daalt.
- Aanspannen van buik- en beenspieren pompt het bloed terug naar het hart. Trainen van deze spieren is nuttig bij patiënten met problemen van de bloeddrukregeling.

Indien deze maatregelen onvoldoende helpen:

- Kantel uw bed. Zet de poten onder het hoofdeinde van het bed op ca. 30 cm. hoge klossen. Doordat op die manier ook 's nachts de zwaartekracht op de bloeddruk werkt, is er overdag minder orthostatische hypotensie.
- Sommige mensen hebben baat bij het gebruik van strakke kousen tot taillehoogte of een buikband, waardoor er minder bloed naar buik en benen kan zakken.
- Eventueel kunt u uw arts vragen om medicatie waardoor het lichaam meer vocht vasthoudt (fludrocortison).

Wat u beter niet kunt doen:

- Vermijd plaatsen waar u niet kunt gaan zitten (bijvoorbeeld een volle lift of trein of op een ladder).
- Ga niet in kermisattracties waarin u snel rondgedraaid wordt (bijvoorbeeld de "spin").
- Als u medicijnen gebruikt die het hart- en vaatstelsel beïnvloeden kunnen meer klachten krijgen. Voorbeelden hiervan zijn bepaalde neusdruppels (Xylometazoline/ Otrivin®) en adrenaline bevattende verdovingen bij de tandarts. Overleg met uw arts of u een nieuw voorgeschreven medicijn kunt verdragen.