

Orthostatische hypotensie, en nu...?

U ontvangt deze folder omdat u of uw naaste klachten heeft, die voortkomen uit een lage bloeddruk bij gaan staan. In deze folder leggen we uit waardoor die lage bloeddruk kan worden veroorzaakt, welke klachten er bij horen en wat u zelf kunt doen om deze klachten te verminderen.

Wat is het?

Als u overeind komt van een liggende naar staande houding, verplaatst bij iedereen het bloed zich naar de buik en de benen. Dit komt door de invloed van de zwaartekracht. Hierdoor krijgt het hart minder bloed toegevoerd. En de hoeveelheid bloed die het hart per minuut in de slagaders pompt neemt af. Het gevolg is dat de bloeddruk daalt. De lichaamsslagader en de twee halsslagaders registreren dat de bloeddruk daalt. Via druksensoren en de zenuwbanen komt deze informatie bij het bloeddrukregulatiecentrum in de hersenen. Dit centrum zorgt er vervolgens voor dat de bloedvaten vernauwen en dat de hartslagfrequentie toeneemt. Hierdoor herstelt de bloeddruk weer naar het oorspronkelijke niveau.

Soms werkt dit bloeddrukregulatiecentrum niet goed. Dan wordt de bloeddrukdaling niet goed geregistreerd en wordt het niet gecorrigeerd. Meestal echter, werkt het systeem op zich goed, maar kan het de plotselinge verandering van het lichaam -bij het gaan staan- niet goed bijhouden. Als u gaat staan vernauwen de bloedvaten zich niet snel genoeg. De hartslag probeert dit wel te compenseren door sneller te kloppen waarbij u soms hartkloppingen kan voelen.

Het gevolg is dat de bloeddruk een korte tijd te laag wordt wanneer u (te snel) gaat staan. De bloeddruk kan even zo laag worden dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt kan worden. Hierdoor ontstaan klachten van licht in het hoofd, duizeligheid, zwarte vlekken voor de ogen, wazig zien en/of pijn in de nek. Als de bloeddruk te laag wordt kan u zelfs even korte tijd het bewustzijn verliezen. Orthostatische hypotensie verhoogd uw risico om te vallen.

Oorzaak

Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie. Het komt veel voor bij jonge jongere mensen in de pubertijd. Ook komt het voor als personen lang in bed zijn geweest door ziekte of door meer medicijngebruik die de bloeddruk verlagen. Bij oudere mensen nemen de elasticiteit van hart en bloedvaten af. Bovendien nemen ouderen vaak meer medicijnen naast elkaar. De laatste jaren neemt het aantal ouderen dat vijf of meer medicijnen gebruikt toe. En juist bij ouderen neemt de gevoeligheid voor medicatiebijwerkingen -zoals orthostatische hypotensie- toe. Uw arts zal met u bespreken wat bij u precies de oorzaak is. In sommige gevallen is dit een tijdelijke aandoening.

Klachten en verschijnselen

De klachten ontstaan doordat bepaalde lichaamsdelen korte tijd te weinig bloed toegevoerd krijgen. Zo ontstaan er tijdens een korte periode:

- Duizeligheid, licht in het hoofd of gevoel van onwelwording
- klachten met zien (zwart voor de ogen, wazig zien);
- pijn in schouders en nek;
- klachten van andere spieren.

Afhankelijk van de oorzaak kunnen er ook nog andere specifiekere klachten ontstaan. De klachten treden op wanneer er (tijdelijk) te weinig bloed beschikbaar is om naar het hoofd te pompen, zoals:

- bij te snel opstaan;
- na de maaltijd (het bloed gaat vooral naar de darmen);
- bij gebruik van bepaalde medicijnen waardoor meer vocht wordt uitgescheiden (bv. plaspillen);
- na een warm bad (de bloedvaten van de huid staan wijd open);
- na lichamelijke inspanning (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open);
- in een warme omgeving en bij te weinig vochtinname.

Adviezen

- Drink 2-2.5 liter per dag (tenzij door uw specialist anders voorgeschreven).
- Zorg dat u voldoende zout inneemt met het eten. Bijvoorbeeld met meer keukenzout in het eten of zoute chips/nootjes en/of bouillon/soep tussendoor (tenzij door uw specialist anders voorgeschreven).
- Neem de gewoonte aan om altijd rustig op te staan vanuit een liggende of zittende houding in etappes en span daarbij de buik- en beenspieren aan.
- Krijgt u klachten wanneer u staat? Ga dan op uw hurken zitten of liggen. Of ga zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Als de klachten wegtrekken kom dan rustig overeind.
- Vermijd hete douches en sauna's.
- Cafeïne vernauwt de bloedvaten van de buikorganen. Drink dus niet teveel koffie of cola.
- Als u de buik- en beenspieren aanspant, pompt het bloed terug naar het hart. Trainen van deze spieren is daarom nuttig als u problemen met de bloeddrukregeling heeft.
- Vermijd alcohol. Alcohol verwijdt de bloedvaten waardoor de klachten sneller optreden.
- Indien veilig mogelijk, kan uw arts de medicijnen die de bloeddruk dalen versterken in overleg met u afbouwen.

Als deze adviezen 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.
- het kan helpen om strakke kousen tot taillehoogte of een buikband te dragen. Hierdoor zakt er minder bloed naar buik en benen.
- Eventueel kunt u uw arts vragen om medicatie waardoor het lichaam meer vocht vasthoudt.

Wat u beter niet kunt doen

- Vermijd plaatsen waar u niet kunt gaan zitten. Bijvoorbeeld: stap niet in een volle lift. Reis niet in een volle trein. En ga niet op een ladder staan.
- Nieuwe medicijnen die het hart- en vaatstelsel beïnvloeden kunnen uw klachten verergeren. Overleg met uw arts of u een nieuw voorgeschreven medicijn kunt verdragen.