

Lage bloeddruk na het staan (orthostatische hypotensie)

Wat is...

U heeft van uw arts vernomen dat u waarschijnlijk last heeft van orthostatische hypotensie. U heeft hier reeds uitleg over gehad. Hier kunt u alles nog eens rustig nalezen.

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk een daling van de bloeddruk na het opstaan. Dit betekent dat de bloeddruk daalt wanneer iemand gaat zitten of staan. De klachten zijn wisselend en vooral 's ochtends het ergst.

Men spreekt van orthostatische hypotensie bij een bloeddrukdaling van meer dan 20 mmHG systolisch of meer dan 10 mmHG diastolisch die optreedt bij plotseling opstaan (binnen 3 minuten na opstaan).

Bij orthostatische hypotensie zijn de aanpassingen van het bloeddrukregulatiesysteem niet goed genoeg. Als deze patiënten gaan staan vernauwen de bloedvaten zich niet genoeg en 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 wordt. Hierdoor kunnen klachten ontstaan zoals:

- Daling van de tensie
- Wazig zien
- Zwarte vlekken voor de ogen
- Duizeligheid
- Evenwichtsverlies
- Bijna vallen of werkelijk vallen
- Pijn in de schouders en in de nek

Symptomen

Wanneer treden er klachten op?

- Bij houdingsverandering van liggen / zitten naar staan.
- Na de maaltijd, doordat het bloed dan naar de darmen gaat.
- Wanneer het lichaam meer vocht uitscheidt zoals bij: het gebruik van bepaalde medicijnen (plastabletten/ tegen hoge bloeddruk), onvoldoende drinken en ernstige diarree
- Bij lichamelijke inspanning, doordat de bloedvaten van de spieren wijd open staan.
- Wanneer u een warme douche / bad neemt of bij verblijf in warme ruimtes zoals in een sauna. De bloedvaten in de huid staan dan wijd open.

Oorzaken

Orthostatische hypotensie kan meerdere oorzaken hebben. Risicofactoren voor het ontstaan van orthostatische hypotensie zijn:

- De druksensoren in de grote lichaamsaders en beide halsslagaders registreren de daling van de bloeddruk onvoldoende waardoor het lichaam niet in staat is zich aan te passen. Dit wordt autonome dysfunctie genoemd. Dit kan voorkomen bij bijvoorbeeld: suikerziekte, de ziekte van parkinson en aanverwante ziektes, bepaalde aandoeningen van het zenuwstelsel, gebruik van anti-depressiva, of langdurig te hoge bloeddruk die niet goed gereguleerd is.
- Te weinig vocht in het lichaam hebben. Onderliggende factoren hiervoor kunnen zijn: te weinig drinken, het gebruik van plastabletten, ernstige diarree. Hierdoor kunnen normale aanpassingen niet goed plaatsvinden.
- Medicijnen die de hartfrequentie of vaatspanning beïnvloeden of het gebruik van meerdere medicatie.

De kans op orthostatische hypotensie neemt toe met het stijgen van de leeftijd, het gebruik van meerdere medicijnen, ziekten met autonome dysfunctie en treedt ook vaker op wanneer er sprake is van meerdere ziektes tegelijk.

Meer informatie

Leefregels

Eten en drinken

- Drink elke dag minimaal anderhalve liter vocht.
- U mag in beperkte mate cafeïnehoudende dranken zoals koffie en thee drinken. Cafeïne vernauwt de bloedvaten.
- Zorg voor voldoende zoutinname, bijvoorbeeld door bouillon te drinken. (Let op: bij hoge bloeddruk of hartproblemen, overleg eerst met de arts). Gebruik gedurende de dag kleine maaltijden, zodat de bloeddruk door verplaatsing van het bloed naar het maag-darmkanaal niet overmatig daalt.
- Verspreid het gebruik van koolhydraten (bijvoorbeeld spaghetti, kaas, vlees) over de dag. Dit is belangrijk omdat het innemen van veel koolhydraten kan leiden tot daling van de bloeddruk.
- Bepaalde voedingsmiddelen kunnen de klachten verergeren, zoals oude kaas en rode wijn. Het lijkt verstandig deze producten niet in grote hoeveelheden te gebruiken.

Bewegingsadviezen

- Span voor het opstaan de buik - en beenspieren aan door de tenen naar de neus te bewegen. Door de aanspanning van deze spieren pompt het bloed terug naar het hart.
- Neem de tijd wanneer u een periode heeft gelegen en opstaat. Maak geen overhaaste bewegingen.

- Probeer op de dag niet teveel te liggen.
- Vermijd lang stilstaan.
- Bij klachten tijdens het staan kunt u de benen kruisen en stevig op beide benen gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken.
- Vermijd langdurig buigen van uw bovenlichaam.
- Wordt u duizelig terwijl u staat, ga dan op de hurken zitten. Of ga liggen of zitten in een stoel met de benen omhoog. Bij het wegtrekken van de klachten kunt u weer rustig overeind komen.

Hulpmiddelen

- Zet het hoofdeinde van uw bed ongeveer 30 cm hoger.
- Gebruik eventueel een poststoel / urinaal naast het bed voor de nacht.
- Hoge steunkousen tot over de knie maken de pompwerking van de kuitspieren sterker waardoor het bloed naar het hart kan worden terug gepompt. Belangrijk is dat de steunkousen halfjaarlijks opnieuw worden aangemeten en deze worden gedragen.