



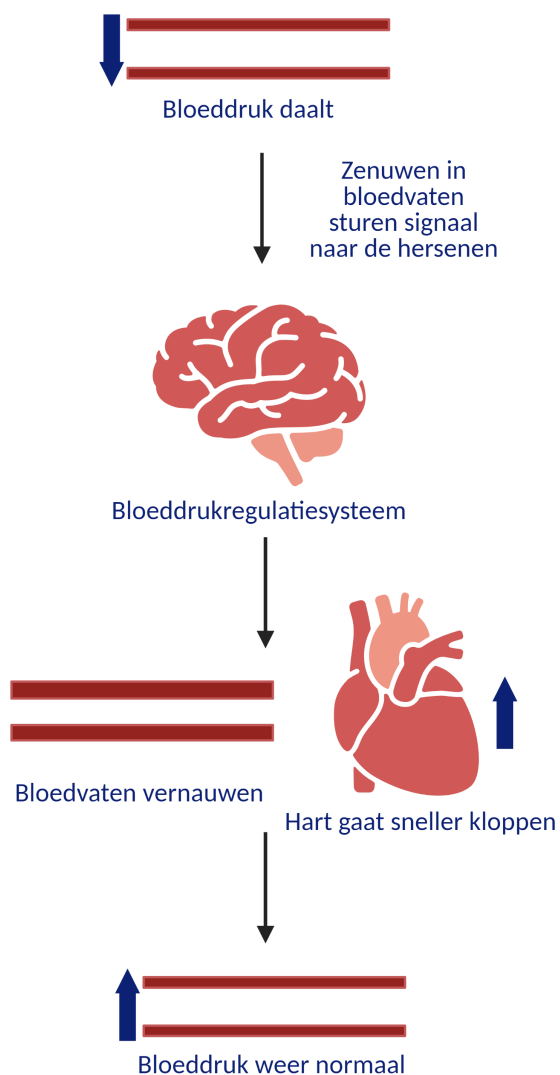
Orthostatische hypotensie

Lage bloeddruk bij staan

Orthostatische hypotensie is een lage bloeddruk bij het staan. Hier leggen we uit wat normale bloeddruk is en wat de oorzaken en behandelingen van orthostatische hypotensie (OH) zijn.

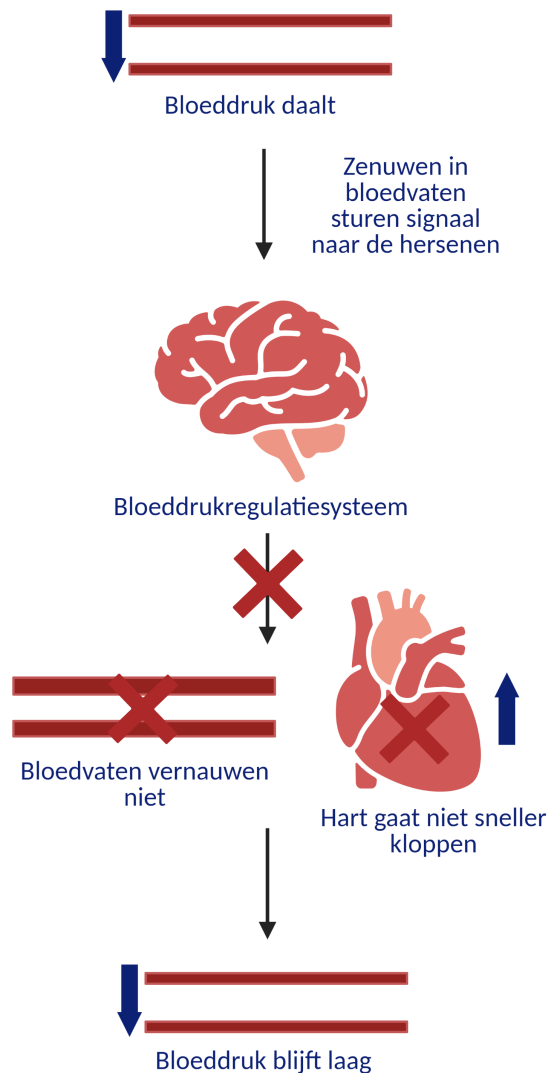
Normale bloeddruk

Als u weer gaat staan nadat u heeft gelegen, trekt de zwaartekracht bloed naar de buik en de benen. Hierdoor vult het hart zich minder goed met bloed. Het hart pompt dan minder bloed door de bloedvaten. Hierdoor daalt uw bloeddruk. De zenuwen in de bloedvaten kunnen de daling van de bloeddruk registreren. Ze geven een seintje aan het systeem in de hersenen die de bloeddruk regelen. We noemen dit het bloeddrukregulatiesysteem. Dit systeem zorgt ervoor dat de bloedvaten vernauwen en het hart sneller gaat kloppen. Hierdoor wordt de bloeddruk weer normaal.



Orthostatische hypotensie (OH)

Bij OH werkt het bloeddrukregulatiesysteem niet goed. Als u gaat staan, vernauwen de bloedvaten niet genoeg en gaat uw hart bijna niet sneller kloppen. Hierdoor wordt uw bloeddruk na het opstaan lager en blijft het ook even laag.



Klachten

Als uw bloeddruk erg laag is, pompt het hart niet genoeg bloed naar de hersenen of andere lichaamsdelen. Hierdoor ontstaan klachten, zoals:

- licht in uw hoofd worden
- wazig zien
- het zwart voor de ogen zien
- pijn in de schouders of de nek
- als de bloeddruk heel erg laag is, kan u bewusteloos raken

Wanneer krijgt u last van OH?



U krijgt last van OH als u gaat staan nadat u heeft gelegen. Soms kunt u ook last krijgen van OH als u gaat zitten nadat u heeft gelegen. Er zijn een paar dingen die OH erger kunnen maken:

- als u een tijdje heeft gelegen en daarna weer gaat staan
- na een maaltijd
- als u bepaalde medicijnen gebruikt (bloeddrukverlagers, plaspillen, psycho-farmaca)
- na een warm bad of in de sauna
- na lichamelijke inspanning (sporten, bijvoorbeeld)
- in een warme omgeving
- als u te weinig heeft gedronken
- bij sommige ziektes, zoals de ziekte van Parkinson of MS

Adviezen

Een aantal adviezen zijn belangrijk voor patiënten met OH:

- Bespreek uw medicatie met uw arts. Sommige medicijnen verlagen uw bloeddruk. Soms kan de arts uw medicijnen aanpassen, zodat u minder last heeft van OH.
- Zorg dat u genoeg drinkt (1,5-2 liter per dag) en genoeg zout (minstens 10 gram keukenzout per dag) binnenkrijgt. Tenzij uw arts iets anders zegt.
- Slaap met uw hoofdeinde omhoog (in een helling van ongeveer 30 graden).
- Wordt u duizelig terwijl u staat? Ga dan zitten in een stoel met uw benen omhoog, of ga liggen. Kan dit niet? Kruis uw benen dan en duw uw benen tegen elkaar, of span uw billen aan. Dit verhoogt de bloeddruk en kan u ook zittend doen.
- Als u aan het sporten bent, stop niet plotseling met bewegen, maar bouw de beweging rustig af.
- Probeer niet heel lang te blijven staan. Als u zit, kan er minder bloed naar beneden wegzakken. Sommige mensen nemen een opvouwbaar stoeltje mee om te kunnen gaan zitten als ze klachten hebben.
- Voor mannen: ga zitten tijdens het plassen, vooral 's nachts.
- Douche niet te warm.
- Eet kleine maaltijden, zodat de bloeddruk door verplaatsing van bloed naar de darmen niet te veel daalt.
- Bij het aanspannen van uw buik- en beenspieren pompt het bloed terug naar uw hart. Het trainen van deze spieren kan nuttig zijn.
- Heeft u klachten bij warm weer? Drink dan 0,5 liter koud water in 5 tot 15 minuten.

Helpen deze adviezen niet goed genoeg?

Neem dan contact op met de arts. De arts kan een bloeddrukmeting bij u laten doen. Na deze test krijgt u soms medicijnen die de bloeddrukdaling verminderen.

Contact

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de polikliniek neurologie.

- Polikliniek neurologie (010) 704 0130





