

Orthostatische hypotensie

Inleiding

Onlangs heeft u te horen gekregen dat uw klachten mogelijk veroorzaakt worden door een stoornis in de bloeddrukregeling. In deze folder wordt uitgelegd hoe de normale bloeddruk tot stand komt en wat de oorzaken en behandelingsmogelijkheden zijn van uw klachten.

De normale bloeddrukregeling

Als u vanuit een liggende houding rechtop komt staan, zakt het bloed in uw lichaam naar de buik en de benen. Hierdoor wordt het hart minder goed met bloed gevuld. De hoeveelheid bloed die het hart per minuut in de slagaders pompt, neemt af. Om te zorgen dat de bloeddruk niet teveel gaat dalen, knijpen de bloedvaten zich samen. Het hart gaat sneller kloppen, waardoor de bloeddruk weer stijgt. Dit wordt geregeld door het onwillekeurig zenuwstelsel. U kunt dit niet zelf beïnvloeden.

Orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk 'een lage bloeddruk bij staan'. Als u een orthostatische hypotensie heeft, knijpen de bloedvaten niet genoeg samen als u vanuit een liggende houding rechtop komt staan. De hartslag neemt nauwelijks toe, en de bloeddruk wordt te laag als u blijft staan. De bloeddruk kan zo laag worden, dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt kan worden. Daardoor ontstaan diverse klachten. Als u langdurig overeind blijft staan, daalt de bloeddruk nog verder. Soms raken mensen daardoor bewusteloos.

Wat zijn de klachten?

Uw klachten ontstaan doordat bepaalde lichaamsdelen te weinig bloed toegevoerd krijgen. De klachten kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Problemen met zien (zwart voor de ogen, wazig zien);
- Duizeligheid;
- Pijn in de schouders en nek;
- Last van andere spieren;
- Vallen

Afhankelijk van de oorzaak kunnen er ook nog andere, specifiekere klachten ontstaan.

Wanneer treden de klachten op?

De klachten treden op wanneer er onvoldoende bloed beschikbaar is om naar het hoofd te pompen, zoals:

- Bij het gaan staan; vaak de meeste klachten in de ochtend;

- Na de maaltijd (het bloed gaat dan met name naar de darmen);
- Bij het gebruik van bepaalde medicijnen waardoor meer vocht wordt uitgescheiden (bijvoorbeeld plaspillen);
- Na een warm bad (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open);
- Bij lichamelijke inspanning (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open);
- De klachten verergeren in een warme omgeving en bij te weinig vochtinname.

Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie. Uw arts bespreekt met u wat bij u de oorzaak is.

Adviezen

Of de orthostatische hypotensie van voorbijgaande aard is, is erg afhankelijk van de oorzaak van de stoornis in de bloeddrukregeling. Een aantal adviezen is voor alle patiënten met orthostatische hypotensie belangrijk.

- Zorg dat u voldoende drinkt (1.5 - 2.0 liter per dag) en voldoende zout binnenkrijgt. Tenzij uw arts u anders informeert.
- Ga overdag niet liggen, maar blijf zitten of staan. Als u een tijd gelegen heeft en vervolgens opstaat, kan dit extra klachten geven. 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. Als u zit, kan er minder bloed wegzakken. Sommige patiënten nemen een opvouwbaar stoeltje mee om te kunnen gaan zitten in geval van klachten.

- Vermijd hete douches.
- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk door verplaatsing van bloed naar de darmen niet overmatig daalt.
- Door het 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 het hoofdeinde van het bed op ongeveer 30 cm hoge klossen, benen omlaag.
- Veel mensen hebben baat bij het gebruik van strakke kousen (steunkousen) tot aan de liezen, waardoor er minder bloed naar buik en benen kan zakken. Voordat steunkousen aangemeten zijn, worden de benen gezwachteld.

Medicatiewijzigingen kunnen nodig zijn, overleg dit altijd met uw arts.

Wat u beter niet kunt doen:

- Vermijd plaatsen waar u niet kunt gaan zitten (bijvoorbeeld een volle lift of trein of op een ladder).
- Medicijnen die het hart- en vaatstelsel beïnvloeden kunnen een nadelig effect hebben op uw klachten. Voorbeelden hiervan zijn bepaalde neusdruppels (Otrivin) en verdovingen bij de tandarts. Overleg met uw arts of u een nieuw voorgeschreven medicijn kunt verdragen.
- ?Bepaalde voedingsproducten kunnen uw klachten verergeren, bijvoorbeeld oude kaas en rode wijn. Het lijkt verstandig deze producten niet in grote hoeveelheden te gebruiken.

Aandacht voor veilig mobiliseren:

Door de zwachtels past u niet goed in uw schoenen. Wij raden u aan bij het dragen van de zwachtels altijd een passende schoen (sandalen) of een stevige pantoffel (die de voet geheel omsluit) te dragen.

Vragen?

Als u nog vragen heeft na het lezen van deze folder, neem dan gerust contact op met de secretaresse van de poli Geriatrie. Zij is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 uur tot 16.30 uur, via telefoonnummer: (076) 595 10 47.

Meer lezen over geriatrie in Amphia?

[Ga naar afdeling Geriatrie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie)