

PATIËNTENFOLDER

*Interne Geneeskunde |
Hoge bloeddruk*

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER

Wat is hoge bloeddruk?

Bloeddruk is de druk in uw bloedvaten. Als uw hart samentrekt en zo uw bloed het lichaam in stuwt, is de druk in uw bloedvaten op z'n hoogst. Dat heet de bovendruk. Als uw hart daarna weer ontspant, dan ontstaat er een lagere druk. Dat noemen we de onderdruk. Uw bloeddruk wisselt voortdurend. Als u hard rent, is de bloeddruk hoger dan wanneer u rustig zit. Om uw bloeddruk goed te kunnen meten moet u eerst minimaal vijf minuten rustig zitten. Een voorbeeld van een normale bloeddruk terwijl u rustig zit is:

Bovendruk: 130

Onderdruk: 85

Om te weten of iemand een hoge bloeddruk heeft kijken we vooral naar de bovendruk. Er zijn meerdere metingen nodig om te kunnen zeggen of iemand echt een hoge bloeddruk heeft. Twee of drie metingen op de zelfde dag en ook nog eens op verschillende dagen gedurende enkele maanden.

- Als de gemiddelde bovendruk 140 is of hoger dan spreken we van hoge bloeddruk;
- Bent u ouder dan tachtig jaar dan spreken we bij een gemiddelde bovendruk van 160 pas van hoge bloeddruk.

Verschijnselen van hoge bloeddruk

Van hoge bloeddruk merkt u meestal niets. Het geeft zelden klachten. Alleen bij extreem hoge bloeddruk kunt u duizelig zijn, wazig zien, hoofdpijn hebben of zelfs braken.

Oorzaken van hoge bloeddruk

Meestal is er geen oorzaak voor de hoge bloeddruk te vinden. In sommige families komt hoge bloeddruk vaker voor. Andere oorzaken voor een hogere bloeddruk zijn:

- Overgewicht;
- Het gebruik van veel zout, veel drop en veel alcohol;
- Gebruik van bepaalde medicijnen, zoals sommige pijnstillers (zoals ibuprofen en diclofenac) of corticosteroiden (prednison);
- Gebruik van de anticonceptiepil;
- In zeldzame gevallen is de hoge bloeddruk het gevolg van een nieraandoening.

Over de pijnstillers

Ibuprofen is een ontstekingsremmende pijnstiller. Dit soort pijnstillers wordt ook wel NSAID genoemd. Het werkt pijnstillend, ontstekingsremmend en koortsverlagend. Het is te gebruiken bij pijn waarbij ook sprake is van een ontsteking, zoals bij gewrichtspijn, reumatoïde artritis, ziekte van Bechterew en jicht. Bovendien bij migraine, hoofdpijn en menstruatieklasten, zoals menstratiepijn. Het wordt soms ook gebruikt bij artrose, spierpijn en klachten door griep of NSAID's kunnen via het aangrijpen op de nier zorgen voor een hoge bloeddruk.

Diclofenac is een ontstekingsremmende pijnstiller. Dit soort pijnstillers wordt ook wel NSAID's genoemd. Het werkt pijnstillend, ontstekingsremmend en koortsverlagend. Het is te gebruiken bij pijn waarbij ook sprake is van een ontsteking, zoals bij gewrichtspijn, reumatoïde artritis, ziekte van Bechterew en jicht. Bovendien bij koliekpijn, menstruatieklasten, zoals abnormaal vaginaal bloedverlies, migraine en hoofdpijn. Het wordt soms ook gebruikt bij artrose, spierpijn en klachten door griep of verkoudheid;

Prednison is een bijnierschors hormoon, ook wel corticosteroid genoemd. Bijnierschors hormonen remmen ontstekingen en overgevoeligheidsreacties. Ze zijn ook nodig om energie, mineralen en zouten vrij te maken en op te slaan. Via deze weg kunnen zij ook zorgen voor hoge bloeddruk.

Artsen schrijven prednison voor bij:

• Aandoeningen met ernstige ontstekingen. Bijvoorbeeld luchtwegontstekingen (zoals astma, COPD en sarcoïdose), reumatische aandoeningen (zoals reuma, polymyalgie en jichtaanvallen), darmziekten (namelijk colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn), het syndroom van Sjögren, bepaalde oogontstekingen, clusterhoofdpijn, lupus erythematosus (LE), ernstige huidontstekingen (zoals bij lepra), bepaalde bloedziekten (zoals de bloedstollingsziekte ITP), de ziekte van Duchenne (spierziekte), Bellverlamming (een vorm van gezichtsverlamming), bij nierziekten, zoals het nefrotisch syndroom en bij netelroos.

Bij ontstekingsziekten wordt het op verschillende manieren toegepast: in een hoge dosering gedurende enkele dagen tot weken (stootkuur) en in een lagere dosering gedurende meerdere maanden (langdurige behandeling). Artsen schrijven het meestal voor als stootkuur.

• Prednison wordt ook gebruikt om afstotingsreacties tegen te gaan na orgaantransplantaties en als onderdeel van een behandeling bij kanker;

• Ook wordt het gebruikt om een tekort aan lichaamseigen bijnierschors hormonen aan te vullen (zoals bij de bijnierziekten). Als men het op deze manier gebruikt heet het substitutietherapie.

Kan hoge bloeddruk kwaad?

Hoge bloeddruk is geen ziekte, maar langdurig hoge bloeddruk geeft wel een verhoogde kans op hart- en vaatziekten (bijvoorbeeld een beroerte, nierschade of een hartinfarct). Het is wat we noemen een risicofactor voor hart- en vaatziekten. De kans op hart- en vaatziekten wordt niet alleen door uw bloeddruk bepaald. Andere risicofactoren zijn:

- Een hart- en vaatziekte hebben (gehad);
- Diabetes mellitus (suikerziekte);
- Reumatoïde artritis;
- Verminderde werking van de nieren;
- Een verhoogd cholesterolgehalte;
- Een vader, moeder, broer of zus die vóór de leeftijd van 65 jaar een hart- of vaatziekte heeft gekregen;
- Roken;
- Stress;
- Te weinig lichaamsbeweging;
- Overmatig alcoholgebruik;
- Ongezonde voeding;
- Nierinsufficiëntie.

Het risico op hart- en vaatziekten neemt toe met de leeftijd en is voor mannen groter dan voor vrouwen. Iemand van hindoestaanse afkomst heeft een grotere kans op hart- en vaatziekten.

Sommige factoren geven meer risico dan andere; samen versterken de risicofactoren elkaar.

Bloeddruk meten

• De bloeddruk wordt gemeten met een bloeddrukmeter en wordt uitgedrukt in twee getallen. Het eerste getal is de bovendruk: de druk wanneer het hart zich samentrekt. Het tweede getal is de onderdruk: de druk wanneer het hart zich ontspant;

• Als we willen weten of iemand een hoge bloeddruk heeft kijken we vooral naar de bovendruk. We spreken van hoge bloeddruk als de bovendruk 140 of hoger is. Bij mensen die ouder zijn dan 80 jaar wordt een bovendruk van 160 geaccepteerd;

• De bloeddruk verandert voortdurend, afhankelijk van uw lichaamshouding, activiteiten en spanningen. Daarom is één meting niet voldoende en worden de bloeddrukmetingen herhaald. Uw huisarts zal meestal minstens twee of drie metingen doen;

• Als de gemiddelde waarde te hoog is, wordt de bloeddrukmeting tijdens een volgend bezoek aan de huisartsenpraktijk herhaald. Om uw gemiddelde bloeddruk zo nauwkeurig mogelijk te bepalen kunnen meerdere metingen over een paar maanden verspreid worden.

Adviezen bij hoge bloeddruk

Als u onderstaande adviezen opvolgt, verkleint u de kans op een hart- of vaatziekte. Soms daalt door deze maatregelen ook de bloeddruk.

- Stoppen met roken is het belangrijkste. Roken is heel schadelijk voor uw hart en vaten;
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en ontspanning door ten minste vijf dagen per week een halfuur intensief te bewegen, zoals stevig wandelen, fietsen, tuinieren, traplopen of zwemmen;
- Eet gezond;
- Als u te zwaar bent, probeer dan af te vallen door gezond te eten en meer te bewegen (ten minste een uur per dag intensief bewegen);
- Heeft u veel stress, probeer dan te onderzoeken hoe het komt en neem, als dat kan, maatregelen om de stress te verminderen. Uw huisarts kan u helpen de oorzaak van de stress te vinden.
- Gebruik niet te veel zout.

Medicijnen bij hoge bloeddruk

Niet iedereen met een hoge bloeddruk hoeft medicijnen te nemen om de bloeddruk te verlagen.

Soms is het voldoende de adviezen op te volgen om uw risico op hart- en vaatziekten te verlagen. Het hangt af van uw bloeddruk, de risicofactoren en uw geschatte risico op hart- en vaatziekten of bloeddrukverlagende medicijnen zinvol zijn.

Bloeddrukverlagende medicijnen worden aangeraden:

- Bij een ernstig verhoogde bloeddruk (een bovendruk van 180 of hoger);
- Als u een hart- en vaatziekte heeft (gehad) en hoge bloeddruk (een bovendruk van 140 of hoger);
- Als u diabetes mellitus heeft en een bovendruk van 130 of hoger.

Heeft u geen hart- en vaatziekte gehad en geen diabetes mellitus, dan wordt gekeken naar:

- Uw leeftijd;
- Uw geslacht (man of vrouw);
- De verhouding tussen uw totale cholesterol en uw HDL-cholesterol (het "goede" cholesterol);
- Of u rookt;
- Of u overgewicht heeft;
- Of u reuma heeft;
- Of uw nieren goed werken;
- Hoeveel u beweegt op een dag.
- Of er hart- en vaatziekten in uw familie voorkomen
- De hoogte van uw bloeddruk.

Afhankelijk van uw persoonlijke situatie adviseert uw huisarts om wel of geen medicijnen te nemen. Het kan dus heel goed zo zijn dat u ondanks een verhoogde bloeddruk toch geen medicijnen hoeft te nemen. Het advies is dan vaak: gezond eten en bewegen.

Hoe gaat het verder met hoge bloeddruk?

- Een gezonde leefstijl blijft altijd van belang, ook als uw bloeddruk niet (meer) verhoogd is;
- Hoe vaak u voor controle bij uw huisarts moet komen, hangt af van uw andere risicofactoren;
- Een keer per jaar bekijkt u samen met uw huisarts of er factoren zijn veranderd waardoor uw risico op hart- en vaatziekten is toe- of afgenomen. Als het risico is toegenomen, krijgt u misschien voor het eerst medicijnen om de bloeddruk te verlagen. Wanneer u met medicijnen bent gestart, betekent dit dat u deze voor onbepaalde tijd dient te blijven gebruiken.

FINANCIËLE ASPECTEN

Deze informatie betreft de verzekering en vergoeding van uw behandeling. Heeft u een verwijzing van uw huisarts? Dan dekt uw zorgverzekering 60% -100% van uw behandeling. Wij vergoeden de resterende 40% - 0% voor u. U betaalt dus niets extra's.

Vragen of suggesties?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op via telefoonnummer: 020 238 8800.

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, heeft u opmerkingen over deze brochure of over de gang van zaken tijdens het onderzoek die nuttig kunnen zijn, dan vernemen wij het graag. Volgende patiënten kunnen hier baat bij hebben.

Ons privacyreglement vindt u op <http://www.acibademimc.com/over-ons> onder Privacy & klachten. Hier vindt u informatie over de mogelijkheid tot het melden van onveilige situaties (waaronder (bijna-)incidenten); klachten en/of claims;

Bij complicaties kunt u de kliniek (buiten) werktijden op het noodnummer bereiken: 06-214 66 796

Wat ik nog wil weten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Versie: december 2018

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER