

Daling van de bloeddruk na opstaan

Orthostatische hypotensie

Informatie
voor patiënten

Uw behandelend arts heeft u verteld dat u daling van de bloeddruk na het opstaan (orthostatische hypotensie) heeft. Bij orthostatische hypotensie daalt de bloeddruk wanneer u van een liggende houding naar een zittende of staande houding gaat. De klachten zijn wisselend en met name 's ochtends het ergst. In deze folder wordt uitgelegd hoe de normale bloeddruk tot stand komt, wat de oorzaken en klachten kunnen zijn van orthostatische hypotensie en welke behandelingsmogelijkheden er zijn.

De normale aanpassing van de bloeddruk bij houdingsveranderingen

Bij het veranderen van liggende houding naar staande houding verplaatst een deel van het bloed zich van de buik naar de benen. Dit gebeurt onder invloed van de zwaartekracht. Hierdoor wordt het hart minder goed gevuld en neemt de hoeveelheid bloed af die het hart per minuut in de slagaders pompt. Het gevolg is dat de bloeddruk een kort moment daalt. Deze daling van de bloeddruk wordt direct geregistreerd door de druksensoren in beide halsslagaders. Via de zenuwen wordt deze informatie doorgegeven aan het bloeddrukregulatiecentrum in de hersenen. Als de bloeddruk daalt, zorgt het bloeddrukregulatiesysteem ervoor dat de spiertjes in de bloedvatwand zich vernauwen. Hierdoor loopt de weerstand en ook de bloeddruk op. Ook gaat het hart sneller slaan en zo wordt de bloeddruk op het oorspronkelijk niveau teruggebracht.

Orthostatische hypotensie

Bij orthostatische hypotensie zijn de aanpassingen van het bloeddrukregulatiesysteem niet goed genoeg. De bloeddruk kan zo laag worden dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt wordt. Hierdoor kunnen klachten ontstaan zoals wazig zien, zwarte vlekken voor de ogen, duizeligheid, evenwichtsverlies, bijna vallen of werkelijk vallen. Bij ernstige orthostatische hypotensie kan de bloeddruk zover dalen dat iemand bewusteloos kan raken. Ook komt het zeer zeldzaam voor dat iemand pijn op de borst kan krijgen of een beroerte.

Oorzaken

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

1. De druksensoren in 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: diabetes mellitus, de ziekte van parkinson en aanverwante ziektes, bepaalde aandoeningen van het zenuwstelsel en gebruik van anti-depressiva of langdurige te hoge bloeddruk die niet goed gereguleerd is.
2. Te weinig vocht in het lichaam hebben. Onderliggende factoren hiervoor kunnen zijn: te weinig drinken, het gebruik van plastabletten (diuretica), ernstige diarree, te weinig vochtinname bij een hittegolf. Hierdoor kunnen normale aanpassingen niet goed plaatsvinden.
3. Medicijnen die de hartfrequentie of de vaatspanning beïnvloeden of het gebruik van meerdere medicijnen.

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. Uw arts bespreekt met u wat bij u de oorzaak is van de orthostatische hypotensie.

Wanneer treden de klachten op?

- Bij houdingsverandering van liggen/zitten naar staan.
- Na de maaltijd doordat het bloed met name naar de darmen gaat.
- Wanneer het lichaam meer vocht uitscheidt zoals bij:
 - gebruik van bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld plastabletten/tegen hoge bloeddruk);
 - onvoldoende drinken;
 - 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.

Behandeling

Afhankelijk van de oorzaak van de stoornis in de bloeddrukregeling kan orthostatische hypotensie soms worden verholpen door veranderingen in medicatie. Daarnaast is het van belang de leefadviezen op te volgen. Deze kunnen zorgen voor vermindering van de bloeddrukdaling en het voorkomen van de gevolgen hiervan. Eventueel kan uw arts medicatie voorschrijven waardoor het lichaam meer vocht vasthoudt en orthostatische hypotensie herstelt.

De leefadviezen zijn:

- Zorg dat u per dag 1500 ml drinkt.
- Drink cafeïne houdende dranken zoals koffie/thee of meer dan 500 ml water voor het opstaan en na de maaltijd. Cafeïne vernauwt de bloedvaten.
- Zorg dat u voldoende zout tot u neemt bijvoorbeeld door bouillon te drinken.
- Neem de tijd wanneer u een periode gelegen heeft en opstaat, maak geen overhaaste bewegingen.
- Aanspannen van buik- en beenspieren door de tenen naar de neus te bewegen vóór het opstaan. Door de aanspanning van deze spieren wordt het bloed terug naar het hart gepompt. Ga overdag niet liggen, maar blijf zitten of staan. Opstaan nadat u een periode gelegen heeft, geeft klachten.
- Vermijd langdurig stilstaan. Bij klachten bij het staan kunt u de benen kruisen en stevig op beide benen gaan staan. Zo kan er minder goed bloed wegzakken. Een opvouwstoeltje is een optie als u lang moet staan.
- Plaats het hoofdeinde van het bed hoger. Zet het hoofdeinde van het bed ongeveer 30 cm hoger bijvoorbeeld door middel van klossen.
- Gebruik een urinaal/postoel naast het bed voor nachtelijk urineren.
- Vermijd langdurig buigen van uw bovenlichaam.

- Hoge steunkousen tot over de knie maken de pompwerking van de kuitspieren sterker waardoor het bloed naar het hart kan worden teruggepompt. Belangrijk is dat de steunkousen halfjaarlijks opnieuw worden aangemeten en deze worden gedragen.
- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk door verplaatsing van het bloed naar het maagdarkanaal niet overmatig daalt.
- Het gebruik van koolhydraten (bijvoorbeeld spaghetti, kaas, vlees) verspreiden over de dag. Dit is belangrijk omdat het innemen van veel koolhydraten gelijker tijd kan leiden tot daling van de bloeddruk.
- Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten, liggen of ga zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Kom bij het wegtrekken van de klachten rustig overeind.

Wat u beter niet kunt doen?

- Vermijd ruimtes waar u niet kunt gaan zitten (bijvoorbeeld een volle trein, lift).
- Ga niet op een ladder staan.
- Ga niet in een kermisattractie die ronddraait.
- Bij medicijnverandering altijd overleggen met uw arts. Vermeld altijd alle medicijnen die u gebruikt.
- Vermijd hete douches/baden.
- Vermijd warme ruimtes zoals sauna.

Vragen

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen, stel deze gerust aan uw behandelend arts of verpleegkundige.

Adres en telefoonnummer

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis
Weg door Jonkerbos 100
6532 SZ Nijmegen

Telefoon (024) 365 76 57

Website: www.geriatrie.cwz.nl