

Een lage bloeddruk bij het staan Orthostatische hypotensie

Een lage bloeddruk bij het staan noemen we in medische termen 'orthostatische hypotensie'. In deze folder vindt u informatie over de oorzaken en behandelingsmogelijkheden van orthostatische hypotensie.

De normale bloeddrukregeling

Als u vanuit een liggende houding overeind komt en gaat staan, stroomt veel bloed naar de buik en de benen. Het hart is minder goed gevuld met bloed en pompt minder bloed per minuut in de slagaders. Hierdoor daalt de bloeddruk.

Het lichaam reageert direct op deze daling van de bloeddruk. Als de bloeddruk in de grote lichaamsslagader (aorta) en de halsslagaders daalt, krijgt het bloeddrukregulatiecentrum in de hersenen een seintje. De hersenen regelen dan dat de bloedvaten zich vernauwen en het hart sneller gaat kloppen. Hierdoor stijgt de bloeddruk weer tot het normale niveau.

Orthostatische hypotensie

Als iemand met orthostatische hypotensie opstaat, vernauwen de bloedvaten zich niet genoeg en neemt de hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat de bloeddruk bij het gaan staan te laag wordt. De bloeddruk kan zo laag worden dat er te weinig bloed naar de hersenen gepompt kan worden. Hierdoor kunnen klachten ontstaan.

Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie. Een aantal belangrijke oorzaken zijn:

- uitdroging (warme omgeving, braken, diarree, te weinig drinken).
- neurologische aandoeningen zoals de ziekte van Parkinson,
- een hoge bloeddruk.
- het gebruik van bepaalde medicijnen (zoals plastabletten, parkinsonmedicatie, hartmedicatie, medicijnen voor de blaas en de prostaat, antihypertensiva en antidepressiva).

Daarnaast nemen de klachten vaak toe na de maaltijd, bij inspanning of na een warm bad. Bij ouderen wordt regel-

matig geen oorzaak gevonden. Uw arts bespreekt met u wat bij u de oorzaak is.

Wat zijn de klachten?

De klachten kunnen geleidelijk of direct na het opstaan ontstaan. Niet iedereen ervaart klachten.

U kunt bijvoorbeeld last krijgen van:

- duizeligheid of een gevoel van zwakte.
- klachten met zien, zoals zwart voor de ogen zien of wazig zien.
- pijn in de schouders en de nek.
- flauwvallen en vallen.

Adviezen

Of de orthostatische hypotensie blijvend of van voorbijgaande aard is, hangt af van de oorzaak. Een aantal adviezen zijn voor alle patiënten met orthostatische hypotensie belangrijk.

Maaltijden

- Zorg dat u voldoende drinkt: 1,5 tot 2 liter per dag. Neem een glas water voor het opstaan. Dit geldt niet als u juist een vochtbeperking heeft. Overleg in dat geval met uw arts.

- Zorg dat u voldoende zout inneemt tijdens het eten. Dit geldt niet als u om andere reden juist een zoutbeperking heeft. Overleg in dat geval met uw arts.
- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk niet te veel daalt door de verplaatsing van bloed naar de darmen.
- Bepaalde voedingsproducten kunnen uw klachten verergeren, bijvoorbeeld oude kaas en alcohol. Het advies is dan ook om deze producten niet in grote hoeveelheden te gebruiken.

Staan, zitten, liggen

- Sta altijd rustig op vanuit een zittende houding. Als u uit bed stapt, ga dan eerst op de bedrand zitten voordat u opstaat.
- Ga overdag niet teveel liggen. Opstaan na een tijd gelegen te hebben, geeft extra klachten.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan weer zitten. Kom rustig overeind als de klachten wegtrekken.
- Vermijd langdurig stilstaan. U kunt bijvoorbeeld een opvouwbaar stoeltje meenemen, zodat u kunt gaan zitten als u last krijgt van duizeligheid.

- Overweeg om 's nachts een posteel of urinaal te gebruiken zodat u niet naar het toilet hoeft te lopen. Mannen wordt geadviseerd zittend te plassen.
- Vermijd plaatsen waar u niet kunt gaan zitten (bijvoorbeeld een volle lift of trein).

Douchen

- Neem geen hete douche. Vermijd ook hete baden en de sauna.
- Zorg voor een stevige stoel in de douche, eventueel een douchestoel met armsteunen. Een douchestoel kunt u kopen bij een thuiszorgwinkel. Soms is het ook mogelijk een douchestoel te lenen. Mogelijk kunt u via het Wmo- of Zorgloket van uw gemeente een bijdrage in de kosten krijgen.

Medicatie

- Er zijn medicijnen die uw klachten erger kunnen maken. Het is belangrijk met uw arts te kijken of u dit soort medicijnen gebruikt en of er aanpassingen mogelijk zijn.

Spiere

- Aanspannen van buik- en beenspieren pompt het bloed terug naar het hart. Trainen van deze spieren, bijvoorbeeld door te wandelen, is nuttig.

Als u goed ter been bent, kunt u ook de volgende houdingen uitproberen:

- Kruis uw benen terwijl u staat en ga stevig staan op beide benen. Zo kan er minder bloed wegzakken.
- Hurken.

Overige tips

Als bovenstaande maatregelen onvoldoende helpen, kunt u ook het volgende proberen:

- Zorg ervoor dat 's nachts in bed uw hoofd hoger ligt dan uw voeten. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door uw bed te kantelen en het hoofdeinde van het bed op klossen te zetten van ongeveer 30 cm hoog. U kunt ook kussens onder het matras bij het hoofdeinde leggen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan contact op met de poli Klinische Geriatrie op telefoonnummer 0485-84 57 56.