

In deze folder leest u meer over orthostatische hypotensie, een lage bloeddruk bij het staan. We leggen uit wat orthostatische hypotensie is, welke behandeling mogelijk is en wat u zelf kunt doen.

De normale bloeddrukregeling

Als u overeind komt vanuit liggende naar staande houding, verplaatst het bloed zich onder invloed van de zwaartekracht naar uw buik en benen. Uw hart vult zich dan minder goed met bloed en de hoeveelheid bloed die uw hart rondpompt neemt af. Het gevolg is dat uw bloeddruk daalt. Het bloeddrukregulatiecentrum in de hersenen signaleert dit en zorgt als reactie voor een vernauwing van uw bloedvaten en het sneller gaan kloppen van uw hart. Uw bloeddruk komt door deze twee maatregelen weer terug op het oude niveau.

Wat is orthostatische hypotensie?

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk: een lage bloeddruk bij staan. Het bloeddrukregulatiesysteem functioneert dan niet goed. Als u gaat staan, vernauwen de bloedvaten zich niet voldoende en neemt uw hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat uw bloeddruk als u gaat staan lager wordt en even te laag blijft. De bloeddruk kan zo laag worden dat er onvoldoende bloed naar de hersenen en andere lichaamsdelen gepompt wordt. Hierdoor ontstaan klachten zoals lichteheid in het hoofd, wazig zien, zwart worden voor de ogen en soms pijn in de schouders, nek- of andere spieren. Als de klachten ernstig zijn kan eventueel bewusteloosheid optreden.

Om aan te tonen of u last heeft van orthostatische hypotensie wordt de bloeddruk eerst liggend en daarna staand gemeten. Bij een verschil van 20 mm kwikdruk of meer in de bovendruk en/of 10 mm kwikdruk of meer in de onderdruk, is er sprake van orthostatische hypotensie.

Wat is de oorzaak?

Orthostatische hypotensie wordt onder andere veroorzaakt door aandoeningen van het zenuwstelsel (bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson), suikerziekte of het gebruik van bepaalde medicijnen. Oudere mensen hebben soms zonder duidelijke oorzaak last van orthostatische hypotensie.

Wanneer treden de klachten op?

U krijgt klachten als er onvoldoende bloed beschikbaar is om naar uw hoofd te pompen, zoals:

- Als u gaat staan;
- Na de maaltijd (het bloed gaat dan vooral naar de darmen);
- Bij gebruik van bepaalde medicijnen waardoor u veel vocht uitscheidt (bijv. plastabletten);
- Na een warm bad (de bloedvaten van de huid staan dan wijd open);
- Bij lichamelijke inspanning (de bloedvaten in de huid staan dan wijd open);
- Bij te weinig vochtinname of in een warme omgeving.

Wat is de behandeling?

Welke behandeling in uw geval het beste is, hangt af van de oorzaak van de orthostatische hypotensie. De arts zal naar uw medicijngebruik kijken en mogelijk aanpassingen hierin aanbrengen. Soms wordt het dragen van elastische kousen geadviseerd.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt, tenminste 2 liter per dag. Gebruik zout in uw maaltijden en drink dagelijks bouillon.
Let op: dit mag niet als u een hoge bloeddruk heeft of hartproblemen.
- Sta altijd langzaam op vanuit bed of stoel. Ga 's morgens en 's nachts eerst op de rand van het bed zitten en bungel met de benen. Span uw beenspieren aan. Ga daarna rustig rechtop staan en wacht tot de eventuele draaierigheid is verdwenen.
- Voorkom vallen. Zet een rollator of stoel naast het bed, laat een nachtlampje branden, zet een po(stoel) of urinaal naast uw bed.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog of ga liggen. U kunt ook op uw hurken gaan zitten. Kom rustig overeind als de klachten weer over zijn.
- Ga overdag niet liggen. Na een tijd gelegen te hebben verergeren de klachten.
- Gebruik kleine maaltijden. Uw bloeddruk daalt dan niet overmatig door verplaatsing van bloed naar de darmen. Probeer of cafeïne houdende koffie bij het eten helpt.
- Soms helpen elastische kousen tot taillehoogte of een buikband, overleg dit met uw arts.
- Sta niet te lang achter elkaar stil. Ga bij klachten stevig op beide benen staan of kruis uw benen en probeer uw buik- en beenspieren aan te spannen. Zo kan er minder bloed wegzakken.
- Vermijd heet douchen of baden.
- Zet het hoofdeinde van uw bed op 30 centimeter hoge klossen.

Contact

Heeft u nog vragen of wilt u graag nog wat specifiekere informatie, neemt u dan contact op met het Behandeladviescentrum Ouderengeneeskunde via 020-755 6236.