

Hoge bloeddruk

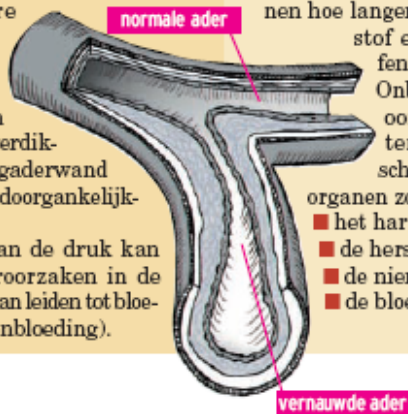
De term 'arteriële bloeddruk' slaat op de druk die heerst in de belangrijkste slagaders en die men aan de hand van een bloeddrukmeter kan meten. De arteriële bloeddruk geeft de kracht aan waarmee het bloed in het lichaam circuleert om de verschillende organen te voorzien van zuurstof en de voor hun werking noodzakelijke voedingsstoffen. Een langdurige drukverhoging veroorzaakt het verdikken van de slagaders. De doorgang wordt geleidelijk kleiner, de wand wordt stijver en de bloeddorstrooming verloopt hoe langer hoe moeilijker. De verminderde bloedstroom zal uiteindelijk nefaste gevolgen hebben.

Gevolgen van hoge bloeddruk

1. De bloeddruk neemt progressief toe

Opdat het bloed in de vernauwde slagaders zou kunnen circuleren, is een steeds hogere bloeddruk nodig. Er ontstaat dus een vicieuze cirkel: verhoging van de bloeddruk → verdikking van de slagaderwand → vermindering doorgankelijkheid.

De verhoging van de druk kan ook barsten veroorzaken in de bloedvaten, wat kan leiden tot bloedingen (bv. hersenbloeding).



2. Bepaalde organen worden beschadigd

De bloedstroom in de bloedvaten verloopt steeds moeilijker. Daardoor krijgen de organen hoe langer hoe minder zuurstof en voedingsstoffen.

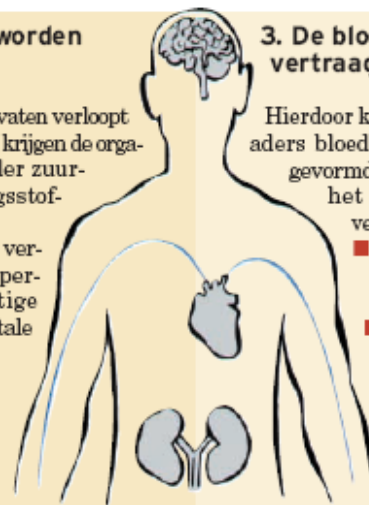
Onbehandeld veroorzaakt hypertensie ernstige schade aan vitale organen zoals:

- het hart
- de hersenen
- de nieren
- de bloedvaten

3. De bloedstroom vertraagt

Hierdoor kunnen in de slagaders bloedklonters worden gevormd die uiteindelijk het bloedvat zullen verstopen:

- in het hart leidt dit tot een hartinfarct,
- in de hersenen leidt dit tot een trombose of een cerebro-vasculair accident (CVA).



➤ Een stille doder

De aftakeling verloopt zeer langzaam en neemt tientallen jaren in beslag. De hypertensiepatiënt is zich van geen kwaad bewust. Hoge bloeddruk lokt immers geen enkel symptoom uit tot het te laat is.

➤ Wat zijn risicofactoren?

Cardiovasculaire risicofactoren zijn alle aandoeningen (hypertensie, diabetes,...) of situaties die leiden tot metabole stoornissen (tabaksgebruik, sedentarisme,...), schade aan het vaatstelsel kunnen veroorzaken en bloedklonters aanmaken. Dat noemen we trombose. Naargelang de plaats van die trombose, zijn de – altijd ernstige – gevolgen:

- in het hart (kransslagaders): → infarct
- in de hersenen: → aanval of cerebro-vasculair accident (hemiplegie of verlamming van een lichaamshelft)

➤ Cardiovasculaire risicofactoren

Hoewel iedereen arteriële hypertensie kan ontwikkelen, zijn bepaalde personen vatbaarder dan andere. Bij die patiënten dient de preventie vroeger en de opvolging nauwkeuriger te gebeuren:

- arteriële hypertensie
- roken
- te veel suiker (diabetes)
- leeftijd en geslacht
- mannen vanaf 55 jaar
- vrouwen vanaf 65 jaar
- te veel cholesterol

Beter voorkomen dan genezen

Regelmatige controle van de bloeddruk vormt de beste preventie.

Wanneer?

Eén of twee maal per jaar bij de huisarts

Wie?

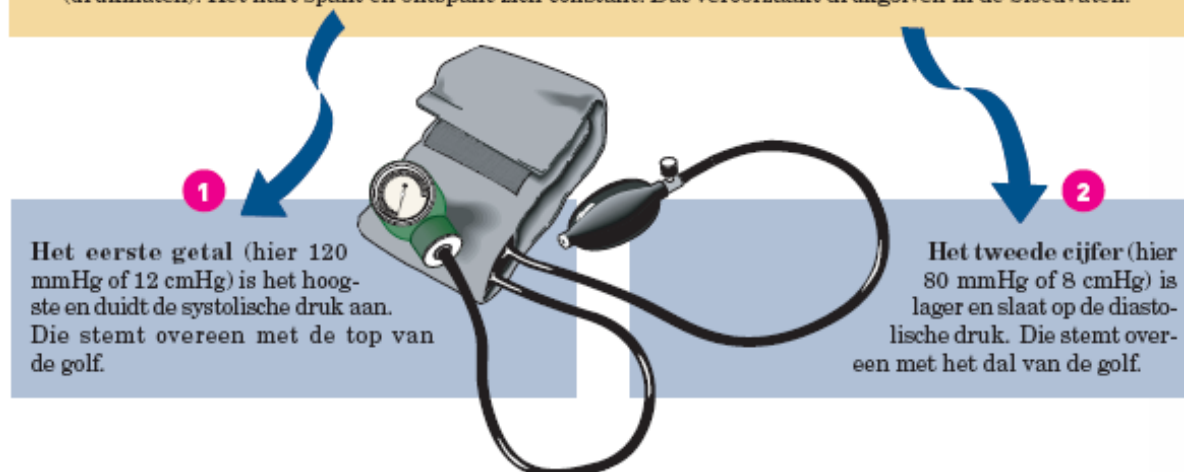
Mannen: vanaf 40 jaar of jonger als er risicofactoren aanwezig zijn
Vrouwen: zeker na de menopauze wanneer de oestrogeenbescherming wegvalt

Wat is de bloeddruk?

De bloeddruk is de druk die het bloed uitoefent op de vaatwanden.

Waarom gebruikt men altijd twee getallen?

Als uw arts uw bloeddruk meet, bekomt hij twee getallen die allebei hun belang hebben, bvb. 120/80 of 12/8. Het eerste getal wordt uitgedrukt in millimeter kwik (mmHg), het twee in centimeter kwik (cmHg) (drukmaten). Het hart spant en ontspant zich constant. Dat veroorzaakt drukgolven in de bloedvaten.



1 Het eerste getal (hier 120 mmHg of 12 cmHg) is het hoogste en duidt de systolische druk aan. Die stemt overeen met de top van de golf.

2 Het tweede cijfer (hier 80 mmHg of 8 cmHg) is lager en slaat op de diastolische druk. Die stemt overeen met het dal van de golf.

Als de arts een te hoge bloeddruk meet, zal hij er een paar dagen laten overgaan en de bloeddruk een tweede of een derde keer meten. Zo kan hij zich ervan vergewissen dat het niet om een eenmalig feit gaat, veroorzaakt door stress, angst, inspanning,....

Behandeling

► Leefstijl aanpassen:

- stoppen met roken
- vermageren
- alcoholverbruik beperken
- zoutinname beperken
- lichaamsbeweging
- ontspanning en maatregelen om stress te vermijden

► Behandeling met geneesmiddelen:

Er bestaan talrijke geneesmiddelen waarvan de werkzaamheid en de gebruiksvaardigheid ontegensprekelijk werden aangetoond. Aan uw arts om te kiezen voor het geneesmiddel dat het best bij uw situatie past.

► Behandeling van de risico's

In het voorkomend geval moeten diabetes en een teveel aan cholesterol uiteraard worden behandeld terwijl trombose wordt voorkomen met acetylsalicylzuur.

► Opvolgen van de bloeddrukwaarden

De bloeddruk moet minder dan 14/9 bedragen. Uw arts moet dit regelmatig controleren. Bijkomend onderzoek kan nodig zijn als de bloeddruk te hoog blijft.

OPVOLGING BLOEDDRUK

Datum	Systolische bloeddruk	Diastolische bloeddruk	Behandeling

GOUDEN REGEL:

Hoge bloeddruk is een stille doder zonder hinderende symptomen. Om onherstelbare problemen te vermijden is het essentieel dat u uw behandeling (jarenlang) strikt volgt, zelfs al hebt u er soms uw buik van vol, vindt u de last te zwaar of ziet u er het nut niet meer van in.

Uw levenskwaliteit hangt ervan af! Raadpleeg regelmatig uw arts.