Ouderengeneeskunde

Orthostatische hypotensie

Lage bloeddruk bij staan

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Door een daling van de bloeddruk kunt u klachten krijgen zoals: valneiging, duizeligheid of zwakte. Dit kan ontstaan bij verandering van houding (orthostatische hypotensie) of binnen 1 ½ tot 2 uur na het eten (postprandiale hypotensie). Bij ouderen komen beide vormen soms tegelijk voor. In deze folder leest u meer over orthostatische en postprandiale hypotensie, de bijbehorende klachten en de oorzaken. Tevens worden adviezen gegeven.

De normale bloeddruk

Als u uit bed komt of uit een stoel opstaat, verplaatst het bloed zich door de zwaartekracht, van uw buik naar uw benen. Hierdoor wordt uw hart minder goed gevuld met bloed en de hoeveelheid bloed die het hart in de slagaders pompt neemt af. Het gevolg is dat uw bloeddruk daalt. In het bloedregelcentrum in de hersenen wordt de daling van uw bloeddruk gesignaleerd, uw bloedvaten vernauwen zich en uw hart gaat sneller kloppen. Uw bloeddruk wordt zo teruggebracht op het oorspronkelijke niveau.

Orthostatische hypotensie (bij verandering van houding)

Bij orthostatische hypotensie werkt het bloedregelsysteem niet goed als u staat. De bloedvaten vernauwen zich niet en uw hartslag neemt nauwelijks toe. De bloeddruk bij het (gaan) staan wordt te laag. Als de bloeddruk erg laag wordt, pompt het hart onvoldoende zuurstof naar uw hersenen en andere lichaamsdelen. De klachten die kunnen ontstaan zijn:

- klachten met zien (wazig zien, zwart voor de ogen),
- duizeligheid,
- pijn in de nek of schouders,
- spierpijn,
- flauwvallen of buiten bewustzijn raken.

Oorzaken

Orthostatische hypotensie wordt o.a. veroorzaakt door aandoeningen van het zenuwstelsel, waaronder de ziekte van Parkinson, suikerziekte, bloedarmoede, obstipatie en het gebruik van bepaalde medicatie. Uw arts zal met u bespreken wat bij u de oorzaak is.

Wanneer treden de klachten op?

De klachten treden op wanneer er onvoldoende bloed beschikbaar is om naar uw hersenen te pompen, bijvoorbeeld wanneer u:

- gaat staan,
- bepaalde medicijnen gebruikt,
- een warm bad genomen hebt,
- zich lichamelijk inspant,
- in een warme omgeving bent.

Adviezen bij lage bloeddruk na verandering van houding

In overleg met uw arts zijn er verschillende adviezen mogelijk.

- Sta altijd rustig op vanuit een liggende of zittende positie.
- Vermijd langdurig platliggen.
- Zet het hoofdeinde van uw bed omhoog (advies is tussen de 10 en 30 cm). U moet even uitproberen wat voor u voldoende is.
- Blijf bij het opstaan uit bed even rustig op de rand van uw bed zitten totdat het draaierige gevoel weg is.
- Span uw buik- en beenspieren aan voordat u opstaat van het bed of uit een stoel. In uw handknijpen kan ook helpen.
- Sta niet te lang stil. Ga bij klachten (buiten) stevig op beide benen staan of kruis uw benen en probeer uw buik en beenspieren aan te spannen. Zo kan er minder bloed in de benen zakken. U kunt ook even gaan zitten op een opvouwbaar stoeltje of rollator.
- Vermijd heet douchen, baden en warme ruimten zoals een sauna.
- Stap niet in een kermisattractie die snel ronddraait.
- Ga niet op een huishoudtrap of ladder staan.
- Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat (binnen), ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Kom rustig overeind als de klachten wegtrekken.
- Drink genoeg (1500 ml) en gebruik voldoende zout, als u geen zoutbeperking hebt.
- Soms helpen (hoge) elastische kousen. Overleg dit met uw arts.
- Soms moeten uw medicijnen worden aangepast. De arts zal dit met u bespreken.

Postprandiale hypotensie (na het eten)

Postprandiale hypotensie is een tijdelijke daling van de bloeddruk na het eten, die vooral bij ouderen voorkomt. Als de bloeddruk erg laag wordt, pompt het hart onvoldoende zuurstof naar uw hersenen en andere lichaamsdelen. De klachten die kunnen ontstaan zijn:

- slaperigheid en vermoeidheid na het eten,
- duizelingen (met verhoogd valrisico),
- flauwvallen,
- misselijkheid, geeuwen,
- hoofdpijn en concentratieproblemen.

Oorzaken

Postprandiale hypotensie kan o.a. worden veroorzaakt door een toename van bloed in de bloedvaten van de buik na het eten. Als postprandiale hypotensie ontstaat trekken niet alle bloedvaten in uw lichaam goed samen. Het samentrekken van de bloedvaten zorgt dat uw bloeddruk op peil blijft. De snelheid waarmee uw maag het voedsel naar de darm afvoert en de opname van voedingsstoffen in de dunne darm kunnen van invloed zijn op uw bloeddruk. De arts bespreekt met u wat bij u de oorzaak is.

Wanneer treden de klachten op?

Na elke maaltijd kunnen de klachten optreden. Na het ontbijt en lunch worden de grootste bloeddrukdalingen gezien.

Adviezen bij lage bloeddruk na eten

- Verdeel de 3 hoofdmaaltijden in meerdere kleinere maaltijden. Zo spreidt u de hoeveelheid koolhydraten (die u ook nodig hebt) over de dag, zodat u niet teveel koolhydraten tegelijk binnenkrijgt. Koolhydraten zijn een verzamelnaam voor zetmeel en suikers in de voeding. Zetmeel komt voor in brood, aardappelen, rijst en peulvruchten. Vruchtensuiker komt voor in fruit, fruitsappen en vruchtenmoes. Melksuiker komt voor in melk, yoghurt en vla. Suiker komt voor in zoet beleg, koekjes, snoep, toetjes en gebak. Bovenstaande lijst is niet volledig. Een diëtist kan u behulpzaam zijn bij het maken van een juiste keuze.
- Voedingsvezels hebben een goed effect op het legen van de maag. Gebruik daarom zoveel mogelijk vezelrijk voedsel zoals bruin brood en groenten.
- Let erop dat de totale hoeveelheid energiebehoefte hetzelfde blijft (tenzij u wilt afvallen; overleg in dat geval met een diëtist.).
- Beperk het gebruik van alcohol. Rode wijn en oude kaas verergeren over het algemeen de klachten. Het is verstandig die producten niet in grote hoeveelheden te gebruiken.
- Probeer eens of cafeïne houdende koffie of thee voor of tijdens de maaltijd u helpt of drink 500 ml water voor het opstaan na de maaltijd.
- Neem voldoende zout (als u geen zoutbeperking hebt).
- Sta altijd rustig op. Maak geen overhaaste bewegingen.
- Tijdens het lopen na de maaltijd stijgen bloeddruk en pols. Dit effect stopt als u stopt met lopen. Blijf dus lopen of ga direct zitten als u stopt met lopen.
- Soms moeten uw medicijnen worden aangepast. De arts zal dit met u bespreken.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stelt u deze dan gerust aan uw behandelend specialist of verpleegkundig specialist van de polikliniek Ouderengeneeskunde.

Alrijne in Leiden
Wij zijn bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 15.30 uur via 071 517 8693.

Alrijne in Alphen a/d Rijn/Leiderdorp
Wij zijn bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 15.30 uur via 071 517 8693.

Foldernummer 31.08, 12_25