

Orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk een lage bloeddruk bij staan. In deze folder wordt uitgelegd wat orthostatische hypotensie is en hoe het onderzoek ten aanzien van orthostatische hypotensie verloopt. Het is belangrijk dat u zich realiseert dat uw situatie anders kan zijn, dan is beschreven. Heeft u na het lezen nog vragen, stelt u deze dan gerust aan uw behandelend arts.

De normale bloeddrukregeling

Bij het overeind komen vanuit de liggende naar de staande houding verplaatst zich, onder invloed van de zwaartekracht, bloed naar de buik en de benen. Hierdoor wordt het hart minder goed met bloed gevuld en neemt de hoeveelheid bloed die het hart per minuut in de slagaders en daarmee het lichaam in pompt, af. Het gevolg is dat de bloeddruk daalt. Een daling van de bloeddruk wordt direct geregistreerd door het centrum in de hersenen dat de bloeddruk reguleert. Bij het dalen van de bloeddruk zorgt dit regulatiecentrum voor een vernauwing van de bloedvaten en een toename van de hartslagfrequentie. Deze twee maatregelen zorgen ervoor dat de bloeddruk heel snel weer wordt teruggebracht naar uw normale bloeddruk.

Orthostatische hypotensie

Bij patiënten met orthostatische hypotensie functioneert het systeem dat het bloeddruk reguleert niet optimaal. Wanneer de patiënt gaat staan, vernauwen de bloedvaten zich niet genoeg en/of neemt de hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat de bloeddruk te laag wordt en even blijft als zij gaan staan. De bloeddruk kan zo laag worden, waardoor er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt wordt. Daardoor ontstaan klachten van een licht gevoel in het hoofd, wazig zien, zwarte vlekken voor de ogen en soms pijn in de nek. Bij langduriger staan, daalt de bloeddruk nog verder en kan de patiënt uiteindelijk bewusteloos raken.

Oorzaken van orthostatische hypotensie

Er zijn verschillende oorzaken voor het ontstaan van orthostatische hypotensie. Over het algemeen zijn het aandoeningen van het zenuwstelsel. Sommige medicijnen kunnen de klachten verergeren. Uit onderzoek blijkt dat de klachten vaak bij ouderen voor komen, dit heeft te maken met de combinatie van meerdere aandoeningen en beperkingen in relatie met de vaak uitgebreide hoeveelheid voorgeschreven medicatie. Uw arts zal met u bespreken wat bij u de oorzaak is. Of de orthostatische hypotensie van voorbijgaande aard is, is erg afhankelijk van de oorzaak van de stoornis in de bloeddrukregeling.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Klachten van orthostatische hypotensie

De klachten ontstaan doordat er te weinig bloed naar de hersenen stroomt. De kenmerkende klachten en symptomen die dan kunnen ontstaan, zijn:

- duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd, zweverigheid
- evenwichtsverlies, onzekerheid bij het staan en lopen;
- klachten met zien (zwart voor de ogen, wazig zien);
- vermoeidheid, soms pijn in schouders en nek of klachten van andere spieren;
- flauwvallen.

Momenten waarop orthostatische hypotensie kan optreden

Bepaalde momenten kunnen het ontstaan van de klachten bij orthostatische hypotensie uitlokken. Dit zijn bijvoorbeeld:

- Als u gaat staan; het bloed stroomt dan vooral naar de benen.
- Na een warme maaltijd; het bloed stroomt dan vooral naar de darmen.
- Bij te weinig vochtinname, diarree en gebruik van bepaalde medicijnen waardoor meer vocht uit het lichaam wordt uitgescheiden, bijvoorbeeld plaspillen.
- Na een warm bad of in een warme omgeving; de bloedvaten van de huid verwijden zich.
- Bij lichamelijke inspanning; de bloedvaten van de spieren verwijden zich dan.

Het onderzoek

Om aan te tonen of uw klachten verband houden met orthostatische hypotensie, wordt een bloeddrukmeting uitgevoerd. Bij dit onderzoek wordt met behulp van een bloeddrukmeter de wisselingen in de bloeddruk gemeten. Het is belangrijk om op het moment van meten geen zwachtels of steunkousen aan te hebben. Het kan zijn dat u tijdens de bloeddrukmetingen klachten ervaart zoals eerder beschreven staat, het is belangrijk om deze klachten aan te geven.

Behandeling

Wanneer uit het onderzoek blijkt dat er bij u sprake is van orthostatische hypotensie, dan bestaat de behandeling uit het herbeoordelen en zo nodig aanpassen van de medicatie die u gebruikt. Soms kunnen klachten hierdoor verholpen worden. Daarnaast is het van belang de leefstijladviezen op te volgen; deze kunnen zorgen voor vermindering van de bloeddrukdaling en het voorkomen van de gevolgen hiervan.

Leefstijladviezen

Houding

1. Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding. Breng vóór het opstaan in bed de knieën om beurten richting de neus, laat de benen bengelen, beweeg vanuit een zittende houding de voeten voor het opstaan een aantal keer op en neer en span de kuitspieren aan. Adem eventueel een aantal keren diep in en uit, plaats als de klachten weggetrokken zijn vervolgens beide voeten naast elkaar op de grond en ga langzaam staan. Marcheer op de plaats bij het staan of ga op de tenen staan. Door aanspanning van spieren wordt het bloed teruggepompt naar het hart. Het aanspannen van de buik- en beenspieren is een nuttige training.
2. Vermijd langdurig stilstaan zonder te bewegen. Wanneer u licht in het hoofd wordt terwijl u staat, ga dan liggen of zitten in een stoel met de benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Kom als de klachten wegtrekken rustig overeind. U kunt ook de benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan en hurken of knielen. Zo kan er minder bloed wegzakken en stijgt de bloeddruk weer. Vermijd plaatsen waar u niet kunt gaan zitten. Sommige patiënten nemen een opvouwbaar stoeltje mee, om te kunnen gaan zitten in geval van klachten.
3. Ga overdag liever niet liggen, maar blijf zitten of staan. Opstaan na het liggen geeft extra klachten.

Voeding

4. Drink voldoende (2 liter per dag) en overleg met uw arts of u extra zout mag nemen met het eten. Let op: dit mag niet bij een hoge bloeddruk of hartprobleem of als de arts anders voorschrijft.
5. Wees alert wanneer het lichaam meer vocht uitscheidt door bijvoorbeeld het gebruik van bepaalde medicijnen zoals diuretica en ernstige diarree. Drink dan voldoende.
6. Drink cafeïne houdende dranken zoals koffie en thee, cafeïne vernauwt de bloedvaten van de buikorganen waardoor de bloeddruk stijgt.
7. Drink niet te veel alcohol, dit verwijdt de bloedvaten in de huid.
8. Gebruik kleine maaltijden zodat de bloeddruk niet te veel daalt door verplaatsing van bloed naar de darmen.
9. Producten zoals oude kaas en rode wijn kunnen klachten verergeren, het is verstandig deze producten niet te veel te gebruiken.

Overig

10. Veel patiënten hebben baat bij het gebruik van steunkousen waardoor er minder bloed naar buik en benen kan zakken. Steunkousen die halfjaarlijks aangemeten en vernieuwd worden en dagelijks gedragen moeten worden, maken de pompwerking van de kuitspieren sterker waardoor het bloed niet in de benen zakt.
11. Vermijd een (te) warme omgeving en hete douches; bloedvaten verwijden door hitte waardoor de bloeddruk daalt. Vermijd plaatsen waar u niet kunt zitten.
12. Voorkom vallen door een rollator, stoel, po of urinaal naast het bed te zetten, gebruik een stok, laat een nachtlampje branden, draag uw alarmering, gebruik huishoudelijke hulpmiddelen en zet uw bril op. Gebruik van deze hulpmiddelen vergroot de stabiliteit en veiligheid.
13. Zet het hoofdeinde van het bed in een hogere stand.
14. Wees alert bij lichamelijke en zware inspanning; bloedvaten van spieren staan dan wijd open en doen de bloeddruk dalen.
15. Neem medicatie op de juiste tijd in. Overleg met uw arts of uw huidige medicatie moet worden aangepast en of u een nieuw voorgeschreven medicijn kunt verdragen. Medicijnen die o.a. het hart- en vaatstelsel beïnvloeden, kunnen een nadelig effect op de klachten hebben. Eventueel kunt u uw arts vragen om medicatie waardoor het lichaam meer vocht vasthoudt zodat de bloeddruk stijgt.
16. De klachten kunnen angstig maken en u kunt het vertrouwen in uzelf kwijt raken. Praat hier over en mogelijk geven de leefstijladviezen u meer vertrouwen. Het is aan te raden om, als de situatie dit toe laat, de dingen te blijven doen die u gewend was om te doen om zo een isolement te voorkomen.