



Daling van de bloeddruk na opstaan

Neurologie

Bloeddrukdaling na opstaan.

Orthostatische hypotensie.

De normale aanpassing van de bloeddruk bij houdingsveranderingen. Als iemand vanuit een liggende houding gaat staan, gaat een deel van het bloed van de buik naar de benen. Hierdoor gaat er minder bloed naar het hart en kan het hart minder bloed in de slagaders pompen.

De bloeddruk daalt dan even.

In de grote lichaamsaders en in beide halsslagers zitten druksensoren. Zij registreren deze daling van de bloeddruk en geven een seintje aan de hersenen. Het bloeddrukregulatiecentrum in de hersenen zorgt dat de bloedvaten vernauwen en de hartslag omhoog gaat. Hierdoor herstelt de bloeddruk zich.

Orthostatische hypotensie

Bij orthostatische hypotensie zijn de aanpassingen van het bloeddrukregulatiesysteem niet goed genoeg. Als deze patiënten gaan staan vernauwen de bloedvaten zich niet genoeg en neemt de hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat de bloeddruk bij staan te laag wordt.

De bloeddruk kan zo laag worden dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt wordt.

Hierdoor kunnen klachten ontstaan zoals:

- Wazig zien.
- Zwarte vlekken voor de ogen.
- Duizeligheid.
- Evenwichtsverlies.
- Bijna vallen of werkelijk vallen.
- Pijn in de schouders en in de nek.

Bij ernstige orthostatische hypotensie kan de bloeddruk zover dalen dat iemand bewusteloos kan raken. Ook komt het zeer zeldzaam voor dat iemand pijn op

de borst kan krijgen of een beroerte.

Oorzaken

Orthostatische hypotensie kan meerdere oorzaken hebben.

Risicofactoren voor het ontstaan van orthostatische hypotensie zijn:

1. De druksensoren in de grote lichaamsaders en beide halsslagaders registreren de daling van de bloeddruk onvoldoende. Hierdoor is het lichaam niet in staat zich aan te passen. Dit wordt autonome dysfunctie genoemd.

Dit kan bijvoorbeeld voorkomen bij: suikerziekte, de ziekte van parkinson en aanverwante ziektes, bepaalde aandoeningen van het zenuwstelsel, gebruik van anti-depressiva of langdurig te hoge bloeddruk die niet goed gereguleerd is.

2. Te weinig vocht in het lichaam. Onderliggende factoren hiervoor kunnen zijn: te weinig drinken, het gebruik van plastabletten (diuretica), ernstige diarree, te weinig vochtinname bij hittegolf. Hierdoor kunnen normale aanpassingen niet goed plaatsvinden.

3. Medicijnen die de hartfrequentie of vaatspanning beïnvloeden of het gebruik van meerdere medicijnen.

De kans op orthostatische hypotensie neemt toe met het stijgen van de leeftijd, het gebruik van meerdere medicijnen en treedt ook vaker op wanneer er sprake is van meerdere ziektes tegelijk. Uw arts bespreekt met u wat bij u de oorzaak is van de orthostatische hypotensie.

Wanneer treden er klachten op?

- Bij houdingsverandering van liggen/zitten naar staan.
- Na de maaltijd, doordat het bloed dan met name naar de darmen gaat.
- Wanneer het lichaam meer vocht uitscheidt zoals bij:
- Gebruik van bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld plastabletten/ tegen hoge bloeddruk).
- Onvoldoende drinken.
- Ernstige diarree.

- Bij lichamelijke inspanning doordat de bloedvaten van de spieren wijd open staan.
- Wanneer u een warme douche/bad neemt of bij verblijf in warme ruimtes zoals in een sauna. De bloedvaten in de huid staan dan wijd open.

Behandeling

Veranderingen in medicijngebruik kan soms helpen. Dit is afhankelijk van de oorzaak van de stoornis in de bloeddrukregeling. Daarnaast is het van belang de leefadviezen op te volgen. Deze kunnen ervoor zorgen dat de bloeddrukdaling verminderd en voorkomt de gevolgen hiervan. Eventueel kan uw arts medicatie voorschrijven waardoor het lichaam meer vocht vasthoudt en orthostase herstelt.

De leefadviezen zijn:

1 Eten en drinken

- Zorg dat u per dag 1500 ml drinkt.
- Drink cafeïnehoudende dranken zoals koffie/thee.
- Cafeïne vernauwt de bloedvaten.
- Drink meer dan 500 ml water voordat u 's ochtends opstaat.
- Zorg dat u voldoende zout tot u neemt bijvoorbeeld door bouillon te drinken (let op: bij een te hoge bloeddruk of hartproblemen eerst overleg met uw arts).
- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk door verplaatsing van het bloed naar het maagdarmkanaal niet overmatig daalt.
- Verspreid het gebruik van koolhydraten (bijvoorbeeld spaghetti, kaas, vlees) over de dag. Dit is belangrijk omdat het innemen van veel koolhydraten gelijktijdig kan leiden tot daling bloeddruk.

2 Bewegingsadviezen

- Span voor het opstaan de buik -en beenspieren aan door de tenen naar de neus te bewegen. Door de aanspanning van deze spieren prompt het bloed terug naar het hart.
- Ga overdag niet teveel liggen. Opstaan nadat u een periode gelegen heeft, geeft klachten.

- Neem de tijd wanneer u een periode gelegen heeft en opstaat, maak geen overhaaste bewegingen.
- Vermijd langdurig stil staan. Bij klachten bij het staan kunt u de benen kruisen en stevig op beide benen gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken. Een opvouwstoeltje is een optie als u lang moet staan wachten.
-Vermijd langdurig buigen van uw bovenlichaam.
- Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten, liggen of zitten in een stoel met uw benen omhoog.

Probeer niet te blijven staan. Kom bij het wegtrekken van de klachten rustig overeind.

3 Hulpmiddelen

- Kantel uw bed. Zet het hoofdeinde van het bed ongeveer 30 cm hoger bijvoorbeeld door middel van klossen.
- Gebruik een urinaal/ poststoel naast het bed als u 's nachts moet plassen.
- Hoge steunkousen tot over de knie maken de pompwerking van de kuitspieren sterker. Hierdoor kan het bloed naar het hart worden teruggepompt. Belangrijk is dat de steunkousen halfjaarlijks opnieuw worden aangemeten en deze worden gedragen.

Wat kunt u beter niet doen?

- Vermijd ruimtes waar u niet kunt zitten (bijvoorbeeld een volle trein, lift).
 - Ga niet op een ladder staan.
 - Ga niet in een kermisattractie die ronddraait.
- Overleg bij medicijnverandering met uw arts en breng de arts op de hoogte van uw medicijnen (medicatiepaspoort).
 - Vermijd hete douches/baden.
 - Vermijd warme ruimtes zoals sauna.
 - Bepaalde voedingsmiddelen kunnen uw klachten verergeren, zoals oude kaas en rode wijn. Het lijkt verstandig deze producten niet in grote

hoeveelheden te gebruiken.

Vragen Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze gerust aan uw behandeld arts.

Referenties

- Vloet LCM, Postprandial and orthostatic hypotension in the elderly.

Implications for nursing care. Proefschrift, Nijmegen 2003.

Het meten van Orthostatische bloeddruk, UMC st. Radboud Nijmegen.

juni 2009b, DIGD.05.017

Divisie Interne Geneeskunde en Dermatologie

Afdeling Geriatrie, locatie AZU

UMC Utrecht, Locatie AZU, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2009, UMC Utrecht, afdeling Interne en Externe *Communicatie*

Notities:

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00636-NL 09-12-2020