

Hoge bloeddruk (hypertensie)

Bij u is hoge bloeddruk geconstateerd. U bent naar de internist verwezen voor verder onderzoek en behandeling. De medische term voor hoge bloeddruk is 'hypertensie'. Er is sprake van hoge bloeddruk, als uw bloeddruk na een aantal metingen hoger is dan voor uw leeftijd en uw situatie zou moeten zijn. In deze folder vindt u informatie over wat hoge bloeddruk is en de behandeling daarvan.

Wat is bloeddruk?

Het hart is een pomp die ervoor zorgt dat het bloed door het hele lichaam stroomt. Op die manier worden alle organen en weefsels van zuurstof en energie voorzien en worden de afvalstoffen afgevoerd. Doordat het hart het bloed in de slagaderen pompt, komt er druk op de wanden van deze bloedvaten te staan. Deze druk wordt de bovendruk, ofwel systolische bloeddruk genoemd. De druk die continu in het bloedvatenstelsel aanwezig is, wordt de onderdruk, ofwel de diastolische bloeddruk genoemd. De bloeddruk wisselt gedurende de dag, dat is normaal.

Hoe hoog mag de bloeddruk zijn?

De waarde van de bloeddruk wordt altijd weergegeven in millimeters kwik, afgekort met mmHg. Bij een meting wordt altijd eerst de bovendruk gemeten en daarna de onderdruk, en ook op die manier vermeld: bijvoorbeeld 160/95 mmHg. Een normale bloeddruk is overdag gemiddeld niet hoger dan 135/85 mmHg.

Bij patiënten met een vaataandoening of die familiair belast zijn voor hart- en vaatziekten, diabetes zijn, roken of met een ernstig verhoogd cholesterol, is er een groter risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. De behandelend arts bepaalt of de streefwaarde voor de bloeddruk bij u moet worden bijgesteld.

De diagnose 'hoge bloeddruk'

De diagnose 'hoge bloeddruk' kan pas met zekerheid worden vastgesteld op basis van meerdere bloeddrukmetingen in een bepaalde tijd. Bij voorkeur thuis gemeten gedurende 24 uur (24-uurs bloeddrukmeting). Zowel een verhoogde bovendruk als een verhoogde onderdruk vormen een risico voor hart- en vaatziekten.

Mogelijke oorzaken van hoge bloeddruk

Mogelijke oorzaken van een hoge bloeddruk zijn:

- Leefstijl: hoge bloeddruk kan op elke leeftijd ontstaan, maar de meeste kans hierop bestaat na het 30e levensjaar. De bloedvaten worden met het stijgen van de leeftijd minder elastisch.
- Erfelijke aanleg: in bepaalde families komt hoge bloeddruk vaker voor.
- Het gebruik van de anticonceptiepil.
- Zwangerschap: tijdens deze periode kan de bloeddruk tijdelijk verhoogd zijn.
- Overmatig gebruik van drop, zoethout, bepaalde kruidenthees of zout.
- Overgewicht, roken, te weinig lichaamsbeweging, stress, onevenwichtige voeding en/of overmatig gebruik van alcohol.
- Een lichamelijke aandoening, bijvoorbeeld een nieraandoening; dit is slechts in 5% van de gevallen de oorzaak.

Gevolgen van hoge bloeddruk

Door de hoge bloeddruk kan beschadiging van de vaatwand ontstaan waardoor cholesterol afgezet kan worden in de vaatwand. Hierdoor slijpen de bloedvaten dicht. Dit wordt aderverkalking of atherosclerose genoemd, maar betreft feitelijk de slagaders.

Bij verkalking van de kransslagaders rond het hart bestaat er een verhoogd risico op een hartinfarct, omdat het spierweefsel van het hart te weinig zuurstof krijgt. De verkalking van de slagaders kan zich ook voordoen in de hersenen en kan leiden tot een beroerte. In de benen kan verkalking van de slagaderen leiden tot pijn tijdens het lopen, de zogenaamde

'etalagebenen'. Ook andere organen, zoals de nieren, kunnen worden beschadigd. Langdurige hoge bloeddruk geeft ook kans op een verdikte hartspier. Dit kan leiden tot hartfalen.

Bloeddrukmeting

De bloeddruk wordt meestal met een automatische bloeddrukmeter gemeten. U krijgt een band (manchet) om uw bovenarm. Deze wordt opgepompt totdat de grote slagader van uw arm is dichtgeknepen. Hierna loopt de lucht weer uit de manchet. Tijdens deze handeling is het belangrijk dat u ontspannen zit en niet praat omdat dit de bloeddruk verhoogt.

Als uw bloeddruk in de spreekkamer veel hoger uitvalt dan thuis, kan uw arts u adviseren een bloeddrukmeter aan te schaffen.

Voordat u op het spreekuur komt, kunt u zelf thuis, gedurende enkele dagen, uw bloeddruk controleren. Meet de bloeddruk vijf tot tien keer gedurende een aantal dagen en op verschillende tijdstippen. Schrijf de bloeddrukwaarden op het lijstje dat u meekrijgt en neem het lijstje mee naar het spreekuur. Als het mogelijk is, reken dan alvast het gemiddelde van de bovendruk, onderdruk en polsslag uit.

De behandeling

Uw arts stelt met u een behandelplan op om de hoge bloeddruk te behandelen. Het doel is het risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten te verkleinen.

U krijgt adviezen over het veranderen van uw leefstijl: stoppen met roken, voeding aanpassen, meer lichaamsbeweging en minder zout en alcohol gebruiken. Daarnaast kan uw arts u ook medicijnen voorschrijven, die u langdurig en veelal de rest van uw leven moet gebruiken.

In de behandeling van uw hoge bloeddruk wordt ook gekeken naar de noodzaak voor bloeddrukmeting thuis. Dit kan nodig zijn als de bloeddruk in de spreekkamer hoger uitvalt dan thuis. Dit wordt ook wel het zogenaamde 'witte jassenverschijnsel' genoemd.

De aanschaf van een bloeddrukmeter voor thuis

Als u besluit een bloeddrukmeter aan te schaffen, laat u dan informeren.

Bij de aanschaf van een bloeddrukmeter moet u letten op een manchet met de juiste maat voor uw bovenarm. De juiste maat manchet is noodzakelijk om de bloeddruk goed en betrouwbaar te kunnen meten. Als u een te kleine manchet heeft, geeft de meter een onjuiste, te hoge bloeddruk aan. Wij kunnen u adviseren welk type bloeddrukmeters goedgekeurd zijn en ook over de juiste maat van een manchet.

Een pols- of vingerbloeddrukmeter raden wij u niet aan. De metingen zijn gevoelig voor meetfouten en daardoor niet betrouwbaar.

Via onderstaande link vindt u een overzicht met goedgekeurde bloeddrukmeters:

[Betrouwbare bloeddrukmeter kopen | Hartstichting](#)

Zelf uw bloeddruk meten

Meet u zelf thuis de bloeddruk, neem daar dan even de tijd voor en volg onderstaande instructies.

- Ga rustig aan tafel zitten en leg de arm waaraan gemeten wordt licht gebogen, steunend op de tafel.
- Leg de manchet niet te strak aan om uw bovenarm, ongeveer één vinger boven de elleboogplooï.
- Meet de bloeddruk pas nadat u twee minuten rustig heeft gezeten.
- Praat niet tijdens de meting, dit beïnvloedt namelijk de hoogte van de bloeddruk.
- Meet 3 keer achter elkaar en noteer de laatste meting.

Variatie van bloeddrukwaarden

Als u gehaast bent en eigenlijk geen tijd heeft om te meten, meet dan niet. Door de haast zal uw bloeddruk hoger zijn. Tijdens inspanning, emotie of stress is de bloeddruk meestal ook hoger. Na intensieve lichamelijke inspanning is de bloeddruk meestal wat lager.

Over de internistisch vasculaire polikliniek

De internistisch vasculaire polikliniek, onderdeel van de polikliniek Interne geneeskunde van het Diakonessenhuis, is er voor patiënten met vaatproblemen of risico daarop. Onze medewerkers zetten zich dagelijks in voor de beste zorg en een zo veilig en prettig mogelijk bezoek aan de polikliniek. Patiënten zijn onze belangrijkste raadgevers. We inventariseren ervaringen en ondernemen aan de hand daarvan actie om de zorg te optimaliseren. Al vanaf 2008 wordt de internistisch vasculaire polikliniek - als eerste vasculaire polikliniek in Nederland - jaarlijks bekroond met het ISO 9001 certificaat, een internationaal kwaliteitskeurmerk. Voor onze patiënten betekent dit dat zij verzekerd zijn van de best mogelijke zorg op dit gebied en daar zijn we trots op.

Het ISO keurmerk

Vragen

Heeft u vragen, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Interne geneeskunde van de locatie waar u onder behandeling bent.

Telefoonnummers

Vasculaire polikliniek Utrecht

088 250 6667

Vasculaire polikliniek Zeist

088 250 6667

Opmerkingen over de tekst

Vindt u iets onduidelijk beschreven? Of ontbreekt er informatie? Dat horen wij graag. U kunt opmerkingen over de tekst doorgeven via communicatie@diakhuis.nl.