Snelle daling van de bloeddruk bij het gaan staan

Orthostatische hypotensie

Klinische Geriatrie IJsselland Ziekenhuis

Inleiding

Een snelle daling van de bloeddruk bij het gaan staan, of bij een houdingsverandering van liggen naar zitten, wordt orthostatische hypotensie genoemd.
In deze folder leggen we uit hoe de normale bloeddruk tot stand komt en wat de klachten, oorzaken en behandelmogelijkheden zijn van orthostatische hypotensie.
Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen,
stelt u deze dan rustig aan uw behandelend arts.

Normale bloeddruk

Als u vanuit een liggende houding overeind komt en gaat staan, zakt het bloed naar uw buik en benen.



- Uw hart vult zich dan minder goed met bloed.
- De hoeveelheid bloed die het hart rondpompt, neemt af. Het gevolg is dat de bloeddruk daalt.
- Het centrum in de hersenen dat de bloeddruk regelt, merkt dit en reageert hierop. Uw bloedvaten vernauwen en uw hart gaat sneller kloppen.
- Door deze reactie komt uw bloeddruk weer op het oude niveau. Dit gebeurt binnen een seconde.

Orthostatische hypotensie

Bij orthostatische hypotensie werkt het systeem dat uw bloeddruk regelt niet optimaal.

- De reflex die uw bloeddruk op peil houdt als u opstaat, is verminderd.
- De bloeddruk zakt vanaf het moment dat u opstaat. Binnen enkele seconden tot minuten kan de bloeddruk zover zakken, dat er onvoldoende bloed naar uw hersenen stroomt.
- Daardoor krijgt u klachten, zoals duizeligheid, een licht gevoel in uw hoofd, wazig zien of flauwvallen.



Of de orthostatische hypotensie van voorbijgaande aard is, is afhankelijk van de oorzaak van de stoornis in de bloeddrukregeling.

Wat is de oorzaak?

Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie mogelijk:

1. Bij **bepaalde ziekten** is er een verhoogde kans. Bijvoorbeeld bij de ziekte van Parkinson, suikerziekte, hartfalen en hoge bloeddruk.
2. Soms kan **medicatie** de oorzaak zijn van orthostatische hypotensie.
3. Oudere mensen hebben soms last van orthostatische hypotensie **zonder duidelijke oorzaak**.

Wat zijn de klachten?



- Duizeligheid, licht gevoel in het hoofd
- Gevoel van flauwvallen
- Klachten met zien, zoals zwart voor de ogen zien, wazig zien.
- Wankel ter been, verhoogd risico op vallen



Wanneer treden de klachten op?

De klachten treden op als er onvoldoende bloed naar uw hoofd gepompt wordt.

Dat gebeurt bij:

- Gaan staan.
- Snel overeind komen na het bukken.
- Het is een bijwerking van bepaalde medicijnen, bijvoorbeeld plastabletten, vaatverwijdende medicijnen, rustgevende tabletten, medicijnen voor de ziekte van Parkinson, neusdruppels of -spray die de stof xylometazoline bevatten, verdovingen bij de tandarts.
- Na een hete douche of een warm bad.
- Bij lichamelijke inspanning.
- In een warme omgeving en te weinig drinken.
- Na de maaltijd (deze bloeddrukdaling wordt postprandiale hypotensie genoemd).

Adviezen

Om de klachten te verminderen, geven wij u tien adviezen:

1. **Sta altijd rustig op** vanuit een liggende of zittende houding. Wacht even voordat u gaat lopen.
2. Als u ‘s morgens of ’s nachts opstaat, blijf dan even op de rand van het bed zitten en bengel met uw benen.
3. Probeer niet te veel in bed te liggen. Als u veel op bed ligt worden de klachten erger.
4. Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog of ga liggen. Kom rustig overeind als de klachten gezakt zijn.

5. Zorg dat u niet te lang stilstaat. Bij klachten tijdens het staan kunt u de benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken in uw benen.
6. Bij het aanspannen van buik- en beenspieren pompt het bloed terug naar het hart. Trainen van de buik- en beenspieren kan nuttig zijn.
7. Vermijd een hete douche en een te warm bad.
8. Maak gebruik van een douchestoel.



9. Drink voldoende.
10. Als de klachten na het eten optreden, eet dan niet te grote maaltijden in één keer.
    Gebruik liever meer kleine maaltijden over de dag verspreid. Door cafeïnehoudende koffie te drinken bij het eten kunnen de klachten verminderen.

Helpen deze maatregelen onvoldoende?

Probeer dan de volgende maatregelen:

1. Zet het hoofdeinde van uw bed een beetje omhoog.
2. Zet uw bed op (30 cm) hoge klossen, te lenen of te kopen bij Thuiszorgwinkels.

3. Sommige mensen hebben baat bij steunkousen zodat het bloed niet in hun benen zakt.
4. Overleg met uw arts over eventueel aanpassen van uw medicatie.



Heeft u nog vragen of zorgen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of maakt u zich zorgen? Bespreek dit dan met uw behandelend arts of met de verpleegkundige of bel met de Polikliniek Geriatrie: tel. **010 258 – 5999**.

Meer lezen?

Kijk voor aanbevolen websites op www.ysl.nl bij uw specialisme.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.