

12/8 = PERFECT

Een hoge bloeddruk is een 'stille doder': reden genoeg om te weten wat het is en wat je eraan kunt doen. We vroegen het aan cardiologe Catherine De Maeyer.

Maar wat als je bloeddruk te hoog is?

ONZE DESKUNDIGE



Catherine De Maeyer is cardiologe in het Cardiologisch Centrum Grens.

1 Wat is 'bloeddruk' eigenlijk?

Ons hart pompt met een flinke kracht het bloed door de slagaders naar alle organen in ons lichaam. De druk die het bloed daarbij uitoefent op de slagaderwanden, dat is de bloeddruk. "De bloeddruk bestaat uit een boven- en een onderdruk", legt cardiologe Catherine

De Maeyer uit. "De bovendruk of systolische druk is de druk die ontstaat wanneer ons hart samentrekt. Op dat moment is de bloeddruk het hoogst. Tussen twee hartslagen in, als het hart zich ontspant, zakt de bloeddruk. Dat is de onderdruk of diastolische druk."

De bloeddruk wordt uitgedrukt in 'millimeter kwik' (mmHg). Wie een bovendruk heeft van 120 mm Hg en een onderdruk van 80 mm Hg heeft een bloeddruk van 120/80. In de volksmond wordt vaak gesproken over 'centimeter kwik' (cm Hg), en dus bloeddruk 12/8.

2 Wanneer is je bloeddruk te hoog?

Catherine De Maeyer: "Bij een meting door een arts of verpleegkundige beschouwen we 140/90 mm Hg als normaal. Zijn de waarden hoger, bijvoorbeeld 150/110 mm Hg, dan spreken we van een hoge bloeddruk of hypertensie. Bij een thuismeting is je bloeddruk best nog iets lager: onder 135/85. We houden rekening met het 'wittejassensyndroom': omdat mensen vaak wat gespannen zijn als ze naar de dokter gaan, kan het zijn dat hun bloeddruk daar iets hoger is dan thuis. Voor mensen met diabetes zijn de

richtlijnen strenger, en is de onderdruk liefst niet hoger dan 8." Het is belangrijk om altijd naar beide getallen te kijken. Is je bovendruk goed maar je onderdruk te hoog, of omgekeerd, heb je óók een hoge bloeddruk. Een bloeddruk van 16/9 of van 14/12 zijn dus allebei voorbeelden van een te hoge bloeddruk. Duikt je bloeddruk onder de 100/60 mm Hg, heb je een lage bloeddruk. Er bestaat niet zoiets als 'de ideale verhouding' tussen onder- en bovendruk: de absolute waarden zijn belangrijk.

1 OP 2

PERSONEN MET EEN HOGE BLOEDDRUK IS ZICH ER **niet van bewust** DAT HIJ OF ZIJ ERAAN LIJDT.

Bron: Belgisch Cardiologische Liga

3 Waardoor wordt je bloeddruk bepaald?

Een eerste belangrijke factor is het samentrekken of de pompkracht van je hart. Hoe krachtiger je hart pompt, hoe hoger de druk. Daarnaast speelt ook de rekbaarheid van je bloedvaten een grote rol. Hoe elastischer je slagaders zijn, hoe beter de druk vanuit je pompende hart opgevangen en verspreid kan worden. Tot slot speelt ook de hoeveelheid water en zout in je bloedvaten een rol. Zout regelt de vochtbalans in ons lichaam. Bij te veel zout zal je lichaam meer vocht vasthouden, waardoor de druk op je bloedvaten – en dus je bloeddruk – verhoogt

4 Hoe ontstaat te hoge bloeddruk?

Catherine De Maeyer: "In zowat 95% van de gevallen gaat het om essentiële of primaire hypertensie: dat is een hoge bloeddruk zonder duidelijk aanwijsbare oorzaak. Er zijn wel verschillende risicofactoren die een invloed hebben, zoals erfelijke aanleg (zie vraag 5). Bij een kleine 5% is er wél een onderliggende lichamelijke aandoening. We spreken dan van secundaire hypertensie. Vaak zijn nierziekten de oorzaak, of tumoren aan de nieren of bijnielen. Ook mensen die verslaafd zijn aan neussprays – waar een hoge concentratie epinefrine in zit – of stimulerende middelen gebruiken zoals amfetamines hebben vaak een hoge bloeddruk, en vallen ook onder deze groep."

6 Kan hij, naast te hoog, ook te laag zijn?

Een lage bloeddruk of hypotensie geeft géén grotere kans op hart- en vaatziekten, en is daarom minder gevaarlijk. **Catherine De Maeyer:** "Hypotensie is meestal onschuldig, maar de klachten – duizeligheid en soms zelfs flauwvallen – kunnen wél vervelend zijn. Vaak gaan de klachten vanzelf weer over. Lage bloeddruk komt veel minder voor dan hoge bloeddruk, en is pas een probleem wanneer je er last van hebt. Vrouwen en slanke mensen zullen er sneller hinder van ondervinden."

7 Is het gevaarlijk als hij te hoog is?

Catherine De Maeyer: "Een hoge bloeddruk kan schade veroorzaken in het grootste deel van de organen. Dat is niet zo raar, want je slagaders, waar het bloed door stroomt, staan in verbinding met al je organen. Een hoge bloeddruk verhoogt ook de druk in je organen, en maakt ze extra kwetsbaar. Wie jarenlang rondloopt met een hoge bloeddruk, heeft aanzienlijk

meer kans op hart- en vaatziekten en beroertes. Ook beschadigingen van de nieren en het oognetvlies zijn een groot risico. Die beschadigingen zijn onomkeerbaar. Je moet niet panikeren wanneer je bloeddruk een paar keer te hoog is, maar het is wél belangrijk om je op tijd te laten behandelen, en dus niet te wachten tot er een letsel is."

13%
HOGE BLOEDDRUK IS WERELDWIJD VERANTWOORDELIJK VOOR **bijna 13%** van alle overlijdens BIJ VOLWASSENEN.

Bron: gezondheidswetenschap.be

5 Wanneer loop je meer risico om het te krijgen?

- **Genetische aanleg:** als één van je ouders een hoge bloeddruk heeft, is de kans erg groot dat jij er ook last van hebt.
- **Te zout eten**
- **Leeftijd:** bij het verouderen worden onze slagaders stijver en minder rekbaar. Hoe minder elastisch de bloedvaten, hoe hoger de bloeddruk. Ongeveer 60% van de zestigplussers lijdt aan hypertensie, ook al zijn ze verder gezond. Bij tachtigplussers worden iets minder scherpe grenzen gehanteerd en is een bloeddruk van 15/9 aanvaardbaar omdat de slagaders op die leeftijd nóg stijver zijn.
- **Stress:** je bloeddruk mag schommelen. Bij stress en spanning is hij hoger dan in rust, en dat is normaal. Wees alert bij langdurige stress en lange periodes van negatieve spanning.
- **Te weinig slaap**
- **Te weinig lichaamsbeweging:** hoe minder je beweegt, hoe stugger je bloedvaten worden, wat een hoge bloeddruk in de hand werkt.
- **Overgewicht**
- **Roken:** nicotine vernauwt de bloedvaten en verhoogt zo de bloeddruk.
- **Diabetes:** hoge bloeddruk komt twee keer zo vaak voor bij mensen met diabetes als mensen zonder diabetes.

RUIM **anderhalf miljoen Belgen** NEMEN MEDICATIE TEGEN EEN HOGE BLOEDDRUK.

8 Hoe weet je of je bloeddruk te hoog is?

Een hoge bloeddruk is een 'stille doder': je hebt er op korte termijn vaak geen pijn of onmiddellijke klachten van. Dat is lastig, want dan zal je ook niet meteen ingrijpen.

Catherine De Maeyer: "Er zijn mensen die wél iets voelen, zoals een grote vermoeidheid, een opgejaagd gevoel, hartkloppingen, hoofdpijn... Die symptomen kunnen wijzen op een hoge bloeddruk, maar kunnen ook passen ook bij andere aandoeningen. Dat maakt het zo moeilijk om een hoge bloeddruk te detecteren: niet iedereen heeft klachten, en de klachten zijn niet altijd duidelijk. Daarom is preventie zo belangrijk. Zit hypertensie in de familie, vraag dan zeker aan je huisarts of gynaecoloog om je bloeddruk te meten wanneer je op consultatie gaat. Je kunt dit gerust al doen vanaf 35 of 40 jaar, dat is niet te vroeg. Ook wanneer je in de menopauze zit, is het belangrijk om regelmatig je bloeddruk te laten nakijken. Maakt je huisarts of gynaecoloog geen aanstalten om dit te doen, vraag er dan zelf naar."

9 Kan je je bloeddruk zelf meten?

Catherine De Maeyer: "We hechten steeds meer belang aan thuismetingen. Vooral voor mensen bij wie we een 'wittejassenbloeddruk' vermoeden, kunnen thuismetingen interessant zijn: zo vermijd je dat je medicatie voorschrijft die eigenlijk niet nodig is. Voor patiënten die met medicatie gestart zijn, zijn thuismetingen handig om te kijken of de voorgeschreven dosis volstaat of opgedreven moet worden. **Opgelet: niet iedereen moet drie keer per week de bloeddruk meten, dat is zeker niet het advies. Zit hypertensie in de familie of kom je langzaam maar zeker in de menopauze, dan doe je er wél goed aan om je bloeddruk op te volgen. In dat geval kun je bijvoorbeeld elke maand een meting doen. Zijn de waarden verhoogd, bespreek dit dan met je huisarts.**"

10 Waar moet je op letten als je 'm wilt meten?

• Koop een goed toestel.

Gebruik géén bloeddrukmeter voor aan de pols, wél eentje voor rond je arm. Bloeddrukmeters uit de supermarkt zijn heel vaak niet betrouwbaar op lange termijn. Ga liever naar de apotheek of de zorgwinkel. Vraag voldoende uitleg, zodat je goed weet hoe je de manchet of band juist rond je arm moet aanbrengen.

• **Neem je tijd.** Ga eerst vijf minuten rustig zitten en meet dan pas. Ben je te gehaast, dan kan dat leiden tot verhoogde waarden. Is het nodig om een tweede keer te meten, wacht dan eerst een paar minuten.

2X

HOGE BLOEDDRUK KOMT *twee keer zo vaak voor bij mensen met diabetes*

ALS BIJ MENSEN ZONDER DIABETES.

11 Wat kan de dokter doen?

Catherine De Maeyer: "De behandeling van hoge bloeddruk is niet voor iedereen hetzelfde. Soms is het voldoende om je levensstijl aan te passen (**zie vraag 12**), maar vaak moet de arts bloeddrukverlagers voorschrijven. Sommige mensen staan daar negatief tegenover, omdat ze geen zin hebben om voor de rest van hun leven elke dag pillen te nemen. Die kans bestaat, ja, maar dat is geen reden om géén medicatie te nemen. Een gezonde levensstijl kan de kans op een hoge bloeddruk verminderen, maar soms is medicatie gewoon nodig, zeker wanneer je familiaal belast bent.

De meeste medicijnen zijn combinatiepillen: ze combineren twee of drie bloeddrukverlagers in één pil. Zo moet je dagelijks maar één pilletje slikken. Vroeger werden vaak bètablokkers voorgeschreven, maar daar moet je mee opletten. Ze verlagen niet enkel de bloeddruk, maar vertragen ook je hartslag. Voor mensen die van nature al een trage hartslag hebben, of veel sporten, zijn ze minder geschikt. Ga samen met je arts op zoek naar de medicatie die het beste bij jou past. Tegenwoordig zijn er zoveel medicijnen dat we voor elke patiënt een ideaal 'pakket' kunnen samenstellen."

12 Wat kun je zelf doen?

• Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

Bewegen heeft een gunstig effect op je gewicht én houdt je slagaders flexibel, wat allebei positief is voor je bloeddruk. Regelmaat is belangrijker dan intensiteit: doe liever elke dag een matige inspanning dan één keer per week intensief aan sport.

• **Voorkom overgewicht.** Een paar kilo's afvallen is soms al genoeg om je bloeddruk te doen dalen, zodat je geen medicatie hoeft te nemen.

• **Beperk je zoutgebruik.** Volledig zoutloos eten is niet nodig, maar voeg niet te veel zout toe aan je eten. Onze dagelijkse voeding bevat van nature al voldoende zout.

• **Let op je cafeïnegebruik.** Cafeïne is immers bloeddrukverhogend. Een paar koffietjes per dag kunnen geen kwaad, maar liters koffie of frisdrank zijn niet bepaald gezond voor je bloeddruk.

• **Stop met roken.**