

## Orthostatische hypotensie

Bij orthostatische hypotensie treden plotselinge bloeddrukdalingen op. Bloeddrukdalingen kunnen uw gewone dagelijkse bezigheden beïnvloeden. De medische term voor deze bloeddrukdalingen zijn: Orthostatische hypotensie en postprandiale hypotensie. Orthostatische hypotensie betekent letterlijk: Een lage bloeddruk bij staan. Postprandiale hypotensie is een lage bloeddruk die ontstaat na een (warme) maaltijd. In deze folder leest u meer over deze bloeddrukdalingen, de bijbehorende klachten en geven wij u adviezen.

### Normale bloeddruk

Als u gaat staan nadat u gelegen heeft, verplaatst bloed zich naar uw buik en benen door de zwaartekracht. Uw hart vult zich dan minder goed met bloed en de hoeveelheid bloed die uw hart rondpompt neemt af. Hierdoor daalt uw bloeddruk. Het centrum in de hersenen dat de bloeddruk regelt signaleert dit. Het reageert hierop door uw bloedvaten te vernauwen en het hart sneller te laten kloppen. Uw bloeddruk komt door deze twee maatregelen snel weer terug op het oude niveau. Zo werkt het 'bloeddrukregulatiesysteem' goed.

### Orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk: een lage bloeddruk bij staan. Bij patiënten met orthostatische hypotensie werkt het bloeddrukregulatiesysteem niet goed. Als u gaat staan vernauwen de bloedvaten zich niet voldoende en neemt de hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat uw bloeddruk na het opstaan lager wordt en even te laag blijft. Als uw bloeddruk erg laag is, pompt uw hart onvoldoende bloed naar de hersenen of andere lichaamsdelen. Hierdoor ontstaan klachten zoals:

- Licht in het hoofd
- Wazig zien
- Duizeligheid
- Zwart worden voor de ogen
- Soms pijn in de schouders, nek- of andere spieren

Als de klachten ernstig zijn, kan eventueel tijdelijke bewusteloosheid optreden. Orthostatische hypotensie wordt onder andere veroorzaakt door aandoeningen van het zenuwstelsel zoals de ziekte van Parkinson of het gebruik van bepaalde medicijnen. Oudere mensen hebben soms zonder duidelijke oorzaak last van orthostatische hypotensie.

### Postprandiale hypotensie

Postprandiale hypotensie is een lage bloeddruk die ontstaat na een (warme) maaltijd. Bij een postprandiale hypotensie ontstaan dezelfde klachten als bij orthostatische hypotensie. Maar de lage bloeddruk ontstaat dan doordat er ineens meer bloed naar de buikorganen gaat.

### **Wanneer treden de klachten op?**

De klachten treden op wanneer er onvoldoende bloed beschikbaar is om naar het hoofd te pompen, zoals:

- Bij opstaan;
- Na de maaltijd (het bloed gaat dan voornamelijk naar de darmen);
- Bij gebruik van bepaalde medicijnen waardoor meer vocht wordt uitgescheiden (bijv. plastabletten);
- Na een warm bad/douche (de bloedvaten van de huid staan wijd open);
- Bij lichamelijke inspanning (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open);
- De klachten verergeren in een warme omgeving en bij te weinig vochtinname;
- Obstipatie kan ook de klachten verergeren.

### **Adviezen**

In overleg met uw behandelend arts en/of parkinsonverpleegkundige zijn er verschillende maatregelen mogelijk. Bijvoorbeeld:

- Zorg ervoor dat u genoeg drinkt en voldoende zout gebruikt. Let op: dit mag slechts beperkt als u een hoge bloeddruk of hartprobleem heeft! Overleg met uw huisarts of specialist bij hartklachten en/of gebruik van medicijnen;
- Ga overdag niet liggen, maar blijf zitten of in beweging. Opstaan na een tijd gelegen te hebben geeft extra klachten;
- Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding. Blijf 's morgens en 's nachts eerst even op de rand van uw bed zitten.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog of ga liggen. Probeer niet te blijven staan. U kunt als het mogelijk is ook op uw hurken gaan zitten. Kom rustig overeind als de klachten weer over zijn.
- Vermijd langdurig stilstaan.
- Vermijd heet douchen en baden.
- Gebruik kleine maaltijden. Uw bloeddruk daalt dan niet te veel door verplaatsing van bloed naar de darmen. Probeer of cafeïne houdende koffie bij het eten helpt. Cafeïne vernauwt de bloedvaten van de buikorganen.
- Bij veel klachten kunt u eventueel het hoofdeinde van uw bed op  $\pm 30$  centimeter hoge klossen te zetten.
- Soms helpen elastische kousen tot lies of taillehoogte of een buikband, overleg dit met uw arts.
- Als u naar buiten gaat, kunt u een opvouwbaar stoeltje of rollator meenemen om op te gaan zitten bij klachten.
- Aanspannen van buik- en beenspieren pompt het bloed terug naar het hart. Het trainen van deze spieren kan nuttig zijn. Dit kan ook bij acute klachten worden ingezet: span de bilspieren aan, span de beenspieren aan of allebei tegelijk. Dit kan voorkomen dat u valt en genoeg tijd heeft om te gaan zitten
- Soms moeten uw medicijnen aangepast of gestopt worden, of is er medicatie mogelijk waardoor de klachten verminderen. Dit gebeurt altijd in overleg met uw neuroloog.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel ze dan aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

## **Contact**

Stel uw vraag via [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) of bel 0513 – 685 370.

## **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

## **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*