

Orthostatische hypotensie en postprandiale hypotensie bij ouderen

Veel ouderen hebben last van duizeligheid bij opstaan of na de maaltijd. Dit uit zich door verschillende klachten, van het zich niet lekker of licht in het hoofd voelen, tot onzekerheid bij het opstaan en lopen en angst om te vallen. Een belangrijke oorzaak van deze klachten heeft te maken met verstoring van de bloeddrukregulatie. De verschijnselen staan bekend onder de namen orthostatische hypotensie en postprandiale hypotensie. Deze twee uitingsvormen komen vaak samen voor, daarom worden ze beide in deze folder beschreven.

Wat is orthostatische hypotensie?

Bij orthostatische hypotensie daalt de bloeddruk bij (te snel) opstaan uit zittende of liggende houding (orthostasis = recht opgaande houding, hypotensie = lage bloeddruk). Normaal stijgt de bloeddruk bij het gaan staan. Om aan te tonen of iemand last heeft van orthostatische hypotensie wordt de bloeddruk eerst liggend en daarna staand gemeten. Bij een daling van 20 mm kwikdruk of meer in de bovendruk en/of 10 mm kwikdruk in de onderdruk, is er sprake van orthostatische hypotensie.

Wat is postprandiale hypotensie?

Wanneer de bloeddruk binnen twee uur na de maaltijd sterk daalt, spreken we van postprandiale hypotensie. Bij oudere mensen komt deze tijdelijke bloeddrukdaling vaak voor. Oudere mensen hebben door deze klachten een grotere kans om te vallen. Vooral mensen met een hoge bloeddruk, suikerziekte, de ziekte van Alzheimer of de ziekte van Parkinson, kunnen door het dalen van de bloeddruk flauwvallen.

Wat zijn de verschijnselen van orthostatische en postprandiale hypotensie?

De gevolgen van deze bloeddrukdaling kunnen zijn:

- Vermoeidheid, slaperigheid of geeuwen na het eten
- Duizeligheid, licht in het hoofd
- Zweverigheid
- Zwarte vlekken voor de ogen
- Het gevoel flauw te vallen en/of wankelen
- Transpireren, beven, misselijkheid na het eten
- Pijn in schouders en nek
- Verminderde spraak
- Onrustig gevoel

Hierdoor is er een verhoogde kans om te vallen.

Wat is de oorzaak?

De oorzaak kan verschillend zijn:

- Te weinig drinken of uitdroging
- Een lichamelijke aandoening zoals bloedarmoede, hartritmestoornissen, hartfalen, infectieziekten, ziekte van Parkinson, diabetes mellitus

- Ouderdom, waardoor het lichaam de bloeddruk minder goed kan aanpassen
- Als bijwerking van medicijnen (zoals vaatverwijdende tabletten, plastabletten, bloeddrukverlagers, rustgevendende tabletten, tabletten voor de ziekte van Parkinson)

Onderstaande mechanismen kunnen van invloed zijn op het ontstaan van een postprandiale hypotensie:

- Na het eten is er een toename van bloed naar de bloedvaten in de buik. Dit kan de bloeddruk verlagen. Er gaat dan minder bloed naar het hoofd, waardoor u duizeligheid kan ervaren.
- De snelheid waarmee uw maag voedsel naar de darm afvoert en de snelheid waarmee de voedingsstoffen in de dunne darm worden opgenomen, kunnen van invloed zijn op het ontstaan van postprandiale hypotensie.

Wanneer treden de klachten op?

De klachten van een lage bloeddruk treden met name op als u:

- gaat staan
- een grote of vette maaltijd gebruikt
- medicijnen gebruikt waardoor u veel vocht uitscheidt (bijvoorbeeld plastabletten)
- medicijnen gebruikt in verband met de ziekte van Parkinson
- een warm bad of warme douche heeft genomen (bloedvaten in de huid staan dan wijd open, waardoor de bloeddruk daalt)
- zich lichamelijk inspant (bloedvaten in de huid staan dan wijd open)
- in een erg warme omgeving bent
- te weinig vocht gebruikt

Hoe wordt het behandeld?

Welke behandeling in uw geval het beste is, is afhankelijk van de oorzaak van de orthostatische hypotensie. De arts zal dit met u bespreken en passende adviezen geven.

Adviezen

Om klachten te verminderen en vallen te voorkomen, is het belangrijk om de volgende adviezen op te volgen:

- Sta altijd langzaam op in etappes vanuit liggende en zittende positie. Eerst een paar minuten op de rand van het bed blijven zitten tot de duizeligheid is verdwenen. Daarna rustig opstaan. Als u weer duizelig wordt, is het beter weer te gaan zitten, zo mogelijk met de benen hoog.
- Vermijd persen of hoesten.
- Stel u niet bloot aan extreme hitte (zoals een hete douchte). Bij hitte verwijden de bloedvaten en dat kan een verlaging van de bloeddruk veroorzaken.
- Douche zittend op een stevige stoel, zo nodig een douchestoel met armsteunen.
- Drink veel en regelmatig (inname van 2,0 tot 2,5 liter vocht per dag), overleg met uw arts als u een vochtbeperking heeft.
- Bij klachten in warm weer: inname van 0,5 liter koud water in 5 tot 15 minuten.
- Overdag niet rusten op bed, maar in een makkelijke stoel.
- Vermijd langdurige bedrust.
- Overweeg het hoofdeinde van het bed te verhogen met minimaal 5 graden (minstens 15 cm).
- Vermijd alcohol.

- Voorkom vallen door de rollator of een stoel naast het bed te zetten, een nachtlampje te laten branden, een po(stoel) of urinaal naast het bed te zetten.
- Zorg dat u niet te lang achter elkaar stilstaat. Neem waar mogelijk een opvouwbaar stoeltje of een rollator mee zodat u altijd kan zitten.
- Span uw buikspieren en beenspieren aan, zodat het bloed beter terugstroomt naar het hart.

Aanvullende adviezen indien om klachten na de maaltijd te voorkomen

- Gebruik zes kleine maaltijden op een dag in plaats van drie grote.
- Voedingsvezels hebben een vertragend effect op de snelheid van het legen van de maag. Gebruik vezelrijke voeding verspreid over de dag: bruine broodsoorten en dagelijks groenten en fruit. Volkorenpasta en zilvervliesrijst zijn beter om te nemen dan de witte soorten.
- Cafeïne houdende koffie bij de maaltijden helpt om een bloeddrukdaling te voorkomen.
- Uw bloeddruk kan tijdelijk dalen na het eten of drinken van suikerrijke producten. Beperk dus het gebruik van frisdrank, vruchtensappen, vruchtenmoes, zoet broodbeleg, koekjes, snoep, toetjes, gebak. Overleg bij vragen met een eerstelijns diëtiste.
- Neem na elke maaltijd één tot anderhalf uur rust in een makkelijke stoel.

Vragen?

Heeft u nog vragen, stelt u deze dan gerust aan de arts of de verpleegkundige.

Als u thuis nog vragen heeft of u merkt dat uw klachten verergeren, neem dan contact op met uw huisarts.

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 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 min 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.