

ARTERIELE HYPERTENSIE

Wat u moet weten

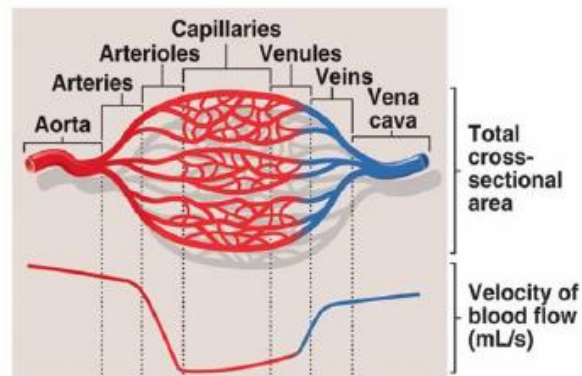
- Patiëntinformatie -

AZ OUDENAARDE
VZW



| WWW.AZOUDENAARDE.BE |

Hypertensie is de medische term voor hoge bloeddruk. Dat is de druk waaraan de arteriële bloedvaten of slagaders in het lichaam blootgesteld zijn. De slagaders zijn de bloedvaten die het bloed naar de organen brengen (in tegenstelling tot de aders of veneuze bloedvaten die het bloed terug naar het hart brengen).



Wat is bloeddruk?

- De systolische bloeddruk is de druk die optreedt in de slagaders als het hart samentrekt, tijdens een hartslag.
- De diastolische bloeddruk is de druk die gemeten wordt in de slagaders tijdens het relaxeren van het hart, tussen twee hartslagen in.
- Men beschrijft de bloeddruk aan de hand van 2 cijfers; systole/diastole. Een voorbeeld is 120/80.
- De eenheid van meting is mm kwik.

Hoe wordt de bloeddruk gemeten?

De bloeddruk meet men met een bloeddrukmeter. Er bestaan verschillende modellen. Bij de manuele meters moet men de tonen zelf beluisteren. Men gebruikt echter meer en meer digitale meters die dit volautomatisch doen.



Wat is hoge bloeddruk?

Deze vraag is niet eenduidig te beantwoorden, want veel hangt af van de andere risicofactoren op hart- en vaataandoeningen. Zo worden de eisen strenger als er al een hartaandoening aanwezig is.

In het algemeen wordt de bloeddruk als volgt ingedeeld:

- Normale bloeddruk : minder dan 120/80
- Prehypertensie: 121-139/81-89
- Hypertensie
 - Stadium 1: 140-159/90-99
 - Stadium 2: >160/>100

Oorzaken van hoge bloeddruk?

In meer dan 90% van de gevallen van hoge bloeddruk kan geen oorzaak worden gevonden. Dit heet primaire (of idiopathische) hypertensie.

Slechts bij een klein aantal patiënten kan men een oorzaak vaststellen (secundaire hypertensie):

- Nierproblemen: ofwel een ziekte van de nier zelf, ofwel een vernauwing van het bloedvat dat de nier bevoeit
- Hormonale stoornissen: ziekte van Cushing (cortisone overproductie), feochromocytoom (catecholamine overproductie), ziekte van Conn (aldosterone overproductie)...
- Bepaalde medicatie: onder andere de pil
- Slaap apnee
- Aangeboren afwijking aan de aorta (coarctatio)

Men vermoedt dat een genetische, erfelijke factor een belangrijke rol speelt. Als moeder, vader of allebei een hoge bloeddruk hebben, is de kans op hypertensie hoger.

De zwarte populatie heeft vaker een hoge bloeddruk dan de blanke. Toch zijn er heel wat factoren die hypertensie in de hand werken.

- **Leeftijd:** De kans op hoge bloeddruk neemt toe naarmate men ouder wordt. Tot 55% van mannen en tot 65% van vrouwen ouder dan 60 jaar hebben hypertensie.
- **Zoutinname:** Bij hogere zoutinname (natriumchloride) is de bloeddruk hoger.
- **Alcoholverbruik:** Alcohol doet de bloeddruk ook stijgen (tenzij bij beperkt gebruik).
- **Overgewicht:** Mensen met overgewicht hebben vaker last van hoge bloeddruk. Er is tevens een associatie met verhoogde vetten in het bloed. Dit noemt men ook het “metabool syndroom”.
- **Inactiviteit:** Sedentair leven is nadelig voor de bloeddruk.
- Bepaalde **persoonlijkheidskenmerken** gaan samen met hoge bloeddruk (ongeduld, vijandigheid, depressieve neiging).

Voelt men het als de bloeddruk te hoog is?

In vele gevallen zijn de klachten weinig uitgesproken. Soms vallen ze alleen op wanneer de bloeddruk terug onder controle is. Maar klachten van hoofdpijn, zwaar hoofd of ijlhoofdigheid komen al eens voor.

Waarom is het behandelen van hoge bloeddruk zo belangrijk?

Een hoge bloeddruk verkort het leven en de kans op allerlei aandoeningen wordt groter.

- Er is een belangrijke toename van hart - en vaataandoeningen.
- Er is een belangrijke toename van hartfalen.
- Er treedt een verdikking op van de hartspier van de linker kamer (hypertrofie), dit vergroot de kans op hartzwakte, ritmestoornissen en plotse dood.
- Er is een verhoogde kans op beroerte.
- Er is een verhoogde kans op hersenbloeding.
- Er is een verhoogde kans op nieraantasting en nierfalen.
- De bloeddruk kan zelfs zo hoog gaan dat de hersenen overdruk vertonen (encefalopathie).

Hoe moet men de hoge bloeddruk behandelen?

Hoewel we meestal niet kunnen achterhalen waar de verhoogde bloeddruk vandaan komt, is het toch erg nuttig om de hypertensie te behandelen. Dat blijkt uit diverse studies.

Vooreerst enkele algemene maatregelen:

- Minder zout in het eten.
- Vermageren indien overgewicht.
- Alcohol matigen.
- Rookstop.
- Meer bewegen: minimum 30 minuten per dag indien mogelijk.

Er bestaat een heel arsenaal aan medicatie waarvan bewezen is dat die efficiënt de bloeddruk doet dalen en de complicaties van de hoge bloeddruk kan vermijden. Het komt er dus voor de arts op aan om het juiste medicament of een goede combinatie van pillen te vinden, die past bij de patiënt. Dit vergt een grondig nazicht, met kennis van de algemene medische problematiek. Het is een ware zoektocht, met

geduld, luisterbereidheid en flexibiliteit van zowel de arts als de patiënt. Gezien de toestand na verloop van tijd kan wijzigen, is het aangewezen de patiënt goed op te volgen.

Opvolging

Bij het opvolgen van een patiënt met hoge bloeddruk, moet zowel de bloeddruk zelf gecontroleerd worden, als de mogelijke verwickelingen die deze hoge bloeddruk met zich kan meebrengen.

Voor meer info raadpleeg:

Dienst cardiologie

Dr. P. Dossche

Dr. V. Firsovaite

Dr. P. Van de Bruaene

T 055 33 66 38

AZO/CAR /156
V1.0

AZ OUDENAARDE
VZW



AZ OUDENAARDE VZW

Minderbroedersstraat 3 | 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 | Fax 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be