

## Zelf bloeddruk meten

*Wim Köhler*

### **Huisartsen kunnen strategie voor thuismeting afspreken**

**Iedereen heeft bloeddruk. En die valt te meten. Vroeger alleen door de dokter, nu ook zelf.**

Blokker verkoopt ze. Kruidvat en de Kijkshop. De webwinkels van alle postorderbedrijven liggen vol. Gespecialiseerde gezondheidswinkels hebben meestal het grootste assortiment: bloeddrukmeters. Bloeddrukmeters zijn een reuzenmarkt, want iedereen heeft bloeddruk. Maar moet iedereen ook zelf bloeddruk meten?

Hoge bloeddruk, zoveel is zeker, verhoogt de kans op invaliditeit en de dood. Vooral als gevolg van een beroerte (herseneninfarct of -bloeding), een hartaanval of hartfalen. Een jarenlange onbehandelde hoge bloeddruk is geen ziekte, maar wel ongezond.

Een toenemend aantal mensen krijgt bij het ouder worden een te hoge bloeddruk. Eén op de 50 vrouwen van 20 tot 25 jaar heeft een te hoge bloeddruk; bij de 55- tot 59-jarigen vrouwen is dat bij 1 op de 4 het geval. Bij mannen loopt het in die leeftijdscategorieën op van 1 op de 15 naar 1 op de 3. Dat geldt ook voor de bloeddruk.

De meeste mensen merken er niets van als ze hoge bloeddruk hebben. Een bonkend hart, een sporadische appelflawwte, een plotselinge hoogrode kleur, het zegt allemaal weinig over een voortdurend te hoge bloeddruk. Wie wil weten moet meten.

Vanouds is het meten van de bloeddruk een werkje van de huisarts. De stetoscoop en de bloeddrukmeter zijn de bekendste attributen van de huisdokter. Veel huisartsen hebben de bloeddrukmeter zelfs nog op het bureau staan. Maar de meeste huisartsen meten alleen bloeddruk als ze hoge bloeddruk vermoeden. Bij risicopatiënten: mensen die roken, te zwaar zijn, onder stress staan, vage klachten hebben, hartpatiënten in de familie hebben, suikerziekte of een hoog cholesterolgehalte. Maar hun patiënten jonger dan 60 jaar screenen ze niet. Ze vragen bijna nooit aan mensen die met een verkoudheid binnenkomen: „Zal ik meteen even uw bloeddruk meten?"

Een aantal jaren geleden hadden huisartsen de plannen klaar om mensen met verhoogd risico op hoge bloeddruk die in de praktijk kwamen voor een andere klacht uit te nodigen voor een bloeddrukmeting. Met de bedoeling om zo onontdekte hoge bloeddruk op te sporen en de mensen voor erger te behoeden. Maar door ruzie om geld, tussen de huisartsen en de toenmalige minister Borst (Volksgezondheid) is dat hele project afgeblazen.

De huisarts heeft wel een richtlijn voor behandeling van hoge bloeddruk die vertelt waarom, hoe en wanneer bloeddruk moet worden gemeten. Het basisadvies is geheel vrijblijvend: meet - als er geen andere aanleidingen zijn - bij het stijgen der jaren, of bij rokers. Iets dringender is de aanbeveling om bij 60-plussers eens in de vijf jaar de bloeddruk te meten. En dat jaarlijks te herhalen als iemand bij zo'n meting op de grens van hoge bloeddruk zit. Genoeg reden om niet op de huisdokter te wachten en zelf eens de eigen bloeddruk te meten.

De kans dat hoge bloeddruk tot de dood of ziekte leidt is sterk afhankelijk van andere gevaren. Het risico wordt meestal pas gevaarlijk hoog in combinatie met andere risicofactoren zoals geslacht (man zijn is gevaarlijker), diabetes (suikerziekte hebben is risico), roken en leeftijd. En mensen met overgewicht hebben ook vaker hoge bloeddruk dan de slanken. Iedereen kan zijn eigen kansen schatten, maar verrassingen blijven mogelijk.

Er zijn twee redenen voor zelfmeting. Wie het vervelend vindt om alleen naar de huisarts te gaan voor een incidentele bloeddrukmeting en toch graag zijn bloeddruk wil weten kan zelf een meter kopen. Wie hoge bloeddruk heeft en wil weten hoe het ermee staat kan ook zelf gaan meten. Veel huisartsen lenen een tijdje een bloeddrukmeter uit. Er zijn zelfs mogelijkheden om een etmaal lang de bloeddruk te monitoren. Maar uiteindelijk is het handig om zelf een vinger aan de pols te houden.

„De polsmeters bevelen we niet aan", zegt Ank van Drenth, arts bij de Nederlandse Hartstichting. Wie nietsvermoedend internet op gaat voor aanschaf van een bloeddrukmeter stuit veelal op bloeddrukmeters die de bloeddruk bij de pols meten. Van Drenth: „We volgen de richtlijnen van de British Hypertension Society. Die testen de apparaten al jaren. Ook de bloeddrukmeters voor thuisgebruik." En de gezaghebbende BHS ([www.hyp.ac.uk/bhs](http://www.hyp.ac.uk/bhs)) heeft momenteel negen typen bloeddrukmeters van drie fabrikanten (A+D, Omron, Microlife) goedgekeurd, terwijl er wel 100 verschillende meters op de markt zijn. De BHS-gekeurde meters van Omron zijn in Nederland makkelijk verkrijgbaar. In prijs liggen de meeste net boven de 100 euro. De goedgekeurde meters zijn allemaal automatische bloeddrukmeters die met een manchet om de arm werken. Manchet bevestigen, apparaat aanzetten, startknop drukken en het apparaat pompt zelf de manchet op en presenteert het resultaat op een display.

Internist en bloeddrukspecialist dr. Jan Staessen van de Katholieke Universiteit Leuven heeft ervaring met protocollen voor de goedkeuring van de meters en legt uit waarom de polsmeters - die enkele tientjes goedkoper zijn dan de bovenarmmeters - niet zijn goedgekeurd door de BHS: „Het is niet dat de polsmeters zelf onbetrouwbaar zijn, maar de kans dat bij de meting een fout wordt gemaakt is zoveel groter." Bloeddruk moet worden gemeten ter hoogte van het hart. Een meter met bovenarmmanchet meet vrijwel automatisch goed als de arm met de manchet eromheen rustig op een tafel ligt. De meter staat ook los op tafel. Maar een polsmeter zit vast aan de pols en kan dan alle kanten op. Meters die de bloeddruk in de vinger meten worden helemaal afgeraden. Staessen: „De BHS keurt een meter alleen goed als de testresultaten zijn gepubliceerd in een kwalitatief goed medisch-wetenschappelijk tijdschrift. Een groot probleem, zelfs met de goedgekeurde meters, is dat ze eigenlijk jaarlijks moeten worden gekalibreerd. Niemand zorgt daarvoor. Daar is helemaal geen zicht op." Zorgvuldige thuismeters nemen hun meter nu en dan mee naar de huisartspraktijk om de meter van de dokter te vergelijken met de eigen meter.

Begin vorig jaar publiceerde Staessen de resultaten van een groot wetenschappelijk onderzoek naar thuis bloeddruk meten. Staessen: „Thuis meten gaat in de praktijk heel goed. In vergelijking met een meting bij de dokter is de bloeddruk thuis meestal wat lager. Bij 130/85 heb je al verhoogde bloeddruk. Het echt vaststellen van hoge bloeddruk en de behandelbeslissingen moeten altijd in samenspraak met de huisarts gebeuren. Iedereen kan met zijn huisarts een strategie voor thuismeting afspreken."

#### Witte-jas-hypertensie

Bloeddruk heeft een onderdruk en een bovendruk. Tijdens een bloeddrukmeting drukt het opgepompte manchet de slagader in de arm dicht, zodat er geen bloed meer stroomt. Langzaam ontsnapt er lucht uit de manchet. Als het hart voldoende druk produceert om weer bloed de arm in te pompen wordt de bovendruk afgelezen. Is de hartpuls niet meer hoorbaar, dan is de onderdruk bereikt.

De bloeddruk heet 'verhoogd' als de onderdruk boven de 90 millimeter kwikdruk (mmHg) ligt of boven de 140 mmHg voor de bovendruk. Een bloeddruk boven die waarden betekent niet dat de dokter werktuigelijk bloeddrukverlagende pillen uitschrijft. Stoppen met roken, meer bewegen, persoonlijke problemen oplossen en afvallen zijn ook probate bloeddrukverlagende methoden. Bij sommige mensen helpt het om minder zout te eten. Bij anderen niet. Pas als de kans op een beroerte of hartziekte groter wordt dan 20 procent in de komende tien jaar komen de pillen in beeld.

Na een eerste meting die te hoog is, moet de patiënt drie (bij een onderdruk die hoger is dan 100 mmHg of een bovendruk boven 160 mmHg) tot vijf (onderdruk boven 90 mmHg, bovendruk boven 140 mmHg) keer terugkomen om opnieuw te laten meten. Dat is omdat bloeddruk schommelt afhankelijk van lichaamshouding, activiteiten en spanningen. Die vervolgmetingen mogen ook thuis, stelt de richtlijn voor huisartsen uitdrukkelijk.

Een van de bekendste bloeddrukverhogers is de dokter zelf: sommige mensen hebben last van witte-jas-hypertensie, waardoor de bloeddruk wel 30 mmHg hoger kan uitvallen.

Thuis meten kan vaak NRC Handelsblad 110105 / RvS

Op dit artikel berust copyright! © 2005 NRC Handelsblad