

Naamloos

Vragen en antwoorden over hypertensie (hoge bloeddruk)

Wat is hypertensie?

Hypertensie is de medische term voor hoge bloeddruk. De term hypertensie is een wat misleidende term, omdat deze suggereert dat hoge bloeddruk wordt veroorzaakt door stress of spanning (de letterlijke vertaling van tensie), wat niet het geval is. Stress en angst kunnen de bloeddruk weliswaar omhoog stuwen, maar dit is normaal gesproken van korte duur. Wanneer de stresssituatie voorbij is, wordt de bloeddruk weer normaal.

Hoe kan ik erachter komen of mijn bloeddruk verhoogd is?

Verhoogde bloeddruk op zich geeft weinig tot geen symptomen. Deze kan alleen ontdekt worden door de bloeddruk te (laten) meten.

Waarom zou ik me druk maken over mijn bloeddruk?

Hoge bloeddruk veroorzaakt onmerkbaar verraderlijke schade aan de bloedvaten en het hart. Als deze niet behandeld wordt, ontstaat steeds meer schade, die op termijn leidt tot hersenbloedingen en –infarcten of hartinfarcten. Deze gevreesde aandoeningen treden bij personen met hoge bloeddruk eerder op dan bij personen met een normale bloeddruk.

Kunnen hersenbloedingen en –infarcten en hartinfarcten worden voorkomen?

Het antwoord is: JA! Omdat is vastgesteld dat het terugbrengen van een hoge bloeddruk naar een normale waarde de schade aan het stelsel van hart en bloedvaten stopt en teruggedraait willen artsen weten welke personen een hoge bloeddruk hebben. Hersenbloedingen en –infarcten en hartinfarcten kunnen door behandeling van hoge bloeddruk worden voorkomen of tenminste uitgesteld.

Hoe kan de bloeddruk worden gemeten?

De bloeddruk wordt gemeten met een sphygmomanometer (bloeddrukmeter). De traditionele bloeddrukmeter bestaat uit een manchet, die om de arm wordt aangebracht en vervolgens opgepompt met een handballon. De druk wordt afgelezen op een glazen kolom met kwik, of op een wijzerplaat, en uitgedrukt in “millimeters kwik” (mmHg). Terwijl de manchet langzaam wordt ontlucht worden op een bepaald moment geluiden hoorbaar via een stethoscoop, die op de slagader in de elleboogplooï wordt geplaatst. Dit is de druk tijdens het samentrekken van het hart, de systolische bloeddruk, ook wel bovendruk genoemd. Op het moment waarop de geluiden niet meer hoorbaar zijn, kan de druk tijdens de ontspanningsfase van het hart, de diastolische bloeddruk, ofwel onderdruk, worden afgelezen.

Vanaf welke waarde spreekt men van hoge bloeddruk?

Er is een tendens gaande waarbij artsen het beoordelen van bloeddruk niet meer alleen van incidentele bloeddrukmetingen – b.v. bij een eerste bezoek aan een arts – laten afhangen. Inmiddels is bekend dat de bloeddruk die in dergelijke omstandigheden wordt gemeten te hoog kan zijn als gevolg van spanning en daalt zodra men de medische omgeving verlaat. Dit is de zgn. witte jassen hoge bloeddruk. Om deze reden zal de arts de bloeddruk meerdere malen met een aantal dagen tussenruimte willen meten en hij zal waarschijnlijk ook een 24-uurs ambulante meting laten uitvoeren, voordat hij de diagnose hoge bloeddruk stelt of medicijnen voorschrijft. Algemeen is aanvaard dat een bloeddruk beneden 140/90 mmHg normaal is.

Waardoor wordt hoge bloeddruk veroorzaakt?

Bij de meeste mensen met een hoge bloeddruk - ca 90% - wordt geen oorzaak gevonden voor

Naamloos

de hoge bloeddruk. In de meeste is deze genetisch bepaald. Deze mensen hebben vaak een familiegeschiedenis van hoge bloeddruk. Slechts in een gering aantal gevallen kan door nader onderzoek een oorzaak worden vastgesteld. De oorzaak kan dan gevonden worden in de nieren of het endocriene systeem – de klieren die de hormonen afscheiden die de bloeddruk regelen – maar bij de meeste mensen wordt geen oorzaak gevonden.

Wat zal mijn dokter doen?

Als u naar de dokter gaat en vraagt om uw bloeddruk te controleren, zal hij/zij met zijn/haar bloeddrukmeter een meting uitvoeren. Als de bloeddruk normaal is, wordt u gerustgesteld en gevraagd om over een jaar terug te komen voor een nieuwe controle. Bij iedereen stijgt de bloeddruk naarmate men ouder wordt. Als de bloeddruk bij de eerste meting te hoog is, zult u verzocht worden om na een aantal dagen terug te komen voor een nieuwe meting. Mocht deze dan weer hoog zijn, wordt u meestal doorverwezen voor verder onderzoek, waaronder een ambulante bloeddrukmeting over een periode van 24 uur. Daarmee kan worden nagegaan of de verhoogde bloeddruk permanent is, of alleen maar het gevolg van de omstandigheden tijdens de meting: witte jassen hoge bloeddruk. Als vastgesteld wordt, dat uw bloeddruk inderdaad te hoog is kan het zijn dat u nog verder onderzocht moet worden en dat er medicijnen worden voorgeschreven.

Wat is witte jassen hoge bloeddruk?

Witte jassen hoge bloeddruk wordt vastgesteld bij niet minder dan 20% van de personen met een hoge bloeddruk. Bij deze personen wordt in aanwezigheid van een arts of verpleegkundige, of in een ziekenhuis, een hoge bloeddruk gemeten, maar in een niet-medische omgeving daalt hun bloeddruk weer tot een normale waarde. Gesproken wordt over een witte jassen reactie om degenen te karakteriseren wier bloeddruk hoger is in een medische omgeving dan daarbuiten. Deze aandoening kon pas goed worden vastgesteld toen er apparatuur beschikbaar kwam die de bloeddruk over een periode van 24 uur kon meten en registreren. Het kan zijn, dat uw arts u voorstelt, een ambulante bloeddrukmeting, zoals deze meetmethode wordt genoemd, uit te voeren, om vast te stellen of uw bloeddruk inderdaad zo hoog is als bij de normale spreekkamermetingen wordt gemeten.

Is witte jassen hoge bloeddruk onschuldig?

Het risico voor personen met witte jassen hoge bloeddruk is veel lager dan voor personen met een continu verhoogde bloeddruk, maar gebleken is, dat de kans bestaat, dat zij later alsnog een continu verhoogde bloeddruk ontwikkelen. Hoewel personen bij wie witte jassen hoge bloeddruk is vastgesteld niet behandeld hoeven te worden met medicijnen, is het belangrijk om jaarlijks de bloeddruk te controleren, zodat een eventuele latere continue stijging van de bloeddruk tijdig wordt vastgesteld. Vanzelfsprekend is het van belang om eventueel aanwezige andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten (b.v. overgewicht, roken, diabetes) weg te nemen of te behandelen.

Moet ik medicijnen gaan gebruiken?

Dit zal afhangen van de hoogte van de bloeddruk en wellicht ook van het effect dat de verhoogde bloeddruk al heeft gehad op uw hart en bloedvaten. Ook andere factoren zullen worden meegewogen, zoals de familiegeschiedenis en de aanwezigheid van andere risicofactoren, zoals roken, overgewicht en diabetes.

Waarom zou ik medicijnen gaan slikken?

Als uw arts u zou vertellen, dat er een tablet beschikbaar was om veroudering te voorkomen, zou u deze – net als ieder ander – onmiddellijk gaan halen. Dit is precies wat bloeddrukmedicijnen doen. Ze voorkomen voortijdige veroudering van het stelsel van hart en

Naamloos

bloedvaten, waarvan de hersenen, het hart en alle overige organen afhankelijk zijn. Als u de bloeddrukverlagende medicijnen op deze wijze bekijkt, zult u ze zien als waardevol hulpmiddel voor preventie en niet als noodzakelijke behandeling.

Wat zijn risicofactoren voor hart- en vaatziekten?

Algemeen wordt erkend, dat het cardiovasculaire systeem – het stelsel van hart en bloedvaten – wordt beïnvloed door bepaalde risicofactoren. U kunt dit vergelijken zijn met de risico's die we in het dagelijkse leven lopen, zoals overstromingen, stormen, rijden in snelle auto's, etc.

De risicofactoren voor hart- en vaatziekten zijn:

Familiegeschiedenis

Leeftijd

Hoge bloeddruk

Hoog cholesterolgehalte van het bloed

Roken

Overmatig zoutgebruik

Overmatig alcoholgebruik

Overgewicht

Diabetes mellitus

Gebrek aan lichaamsbeweging

Stress

Wat kan ik doen om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen?

Kort gezegd: heel veel; misschien wel veel meer dan uw artsen voor u kunnen doen. Het enige wat u hoeft te doen is nagaan welke risico's voor u van toepassing zijn en proberen ze weg te nemen of te verminderen. Laat het cholesterolgehalte van uw bloed en uw bloedsuikerwaarde meten en overleg als ze te hoog zijn met uw arts over een dieet of behandeling. Hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte van het bloed gaan vaak hand in hand. Verban het zoutvaatje van uw tafel. Stop met roken. Als u veel alcohol drinkt, matig uw alcoholgebruik. Als u te zwaar bent, probeer dan een normaal lichaamsgewicht te bereiken of zoveel mogelijk te benaderen. Neem regelmatig lichaamsbeweging. Stress wordt niet door alle deskundigen als risicofactor gezien, maar het is zeker goed om tijd te nemen voor ontspanning.

Hoe belangrijk is een hoge cholesterolwaarde als risicofactor voor hart en vaatziekten?

Het is aangetoond, dat een hoge cholesterolwaarde in het bloed een ernstig risico vormt voor het ontwikkelen van aandoeningen van de slagaders, terwijl het verlagen van de cholesterolwaarde de kans op hartinfarcten, hersenbloedingen en –infarcten vermindert. Evenals bij hoge bloeddruk komen hoge cholesterolwaarden in sommige families veel vaker voor dan in andere families. Er zijn tegenwoordig medicijnen, zgn. statinen, beschikbaar die de cholesterolwaarde in het bloed kunnen verlagen, maar veelal zal de arts in eerste instantie adviseren om minder producten te eten en te drinken, die veel cholesterol bevatten. Dit zijn o.a. zuivelproducten, schelpdieren en gevogelte.

Hoe belangrijk is roken als risicofactor voor hart- en vaatziekten?

In twee woorden: heel belangrijk. Waarschijnlijk even belangrijk als hoge bloeddruk. Dat wil zeggen: als u 20 sigaretten per dag rookt en een hoge bloeddruk hebt, kunt u het risico misschien wel halveren door te stoppen met roken. Als u niet helemaal kunt stoppen met roken, probeer dan in ieder geval te minderen tot minder dan 10 sigaretten per dag.

Hoe belangrijk is zout als risicofactor voor hart- en vaatziekten?

Er worden steeds meer aanwijzingen gevonden dat zout een belangrijke factor is voor het

Naamloos

veroorzaken van hoge bloeddruk. Onze consumptie van zout (evenals van cholesterol) is te hoog. Voeg geen zout toe aan uw voedsel en controleer de hoeveelheid zout in producten die u koopt. Het zogenaamde “junkfood” bevat vaak bijzonder veel zout.

Hoe belangrijk is het overgewicht als risicofactor voor hart- en vaatziekten?

In het algemeen hebben mensen met overgewicht een hogere bloeddruk dan slanke personen. Terugbrengen van het lichaamsgewicht helpt om de bloeddruk te verlagen. Bij personen met ernstig overgewicht is het bovendien vaak moeilijk om de bloeddruk juist te meten als gevolg van de grote omvang van de bovenarmen.

Hoe belangrijk is het lichaamsgewicht als risicofactor voor hart- en vaatziekten?

Bij mensen die zwaar drinken is het behandelen van hoge bloeddruk vaak moeilijker. Matig alcoholgebruik (voor mannen: 20 glazen per week; voor vrouwen: 14 glazen per week) beïnvloedt doorgaans de bloeddruk niet.

Is er verband tussen diabetes en hoge bloeddruk?

Veel diabetespatiënten hebben hoge bloeddruk. Zeker bij hen is het van groot belang, dat de bloeddruk goed wordt gereguleerd, want het ontstaan van schade aan hart en bloedvaten als gevolg van hoge bloeddruk wordt nog versneld als men ook diabetes heeft. Daarom zullen artsen bij personen met diabetes extra aandacht geven aan het reguleren van de bloeddruk – en omgekeerd.

Moet ik gaan bewegen?

De meeste mensen met hoge bloeddruk kunnen een volkomen normaal leven leiden, afgezien van de noodzaak om de risicofactoren voor zover mogelijk weg te nemen of te verminderen en misschien elke dag een tablet in te nemen. Als u graag en veel beweegt zal uw dokter u aanmoedigen om hiermee door te gaan. Als u nog weinig beweegt dan zal uw arts u adviseren meer te gaan bewegen. De bewijzen dat oefenen hart- en vaatziekten voorkomt zijn wellicht wat minder absoluut dan de bewijzen voor de hiervoor genoemde risico's, maar oefenen bevordert zeker uw gevoel van welbevinden en wordt aanbevolen in het kader van een programma om risicofactoren te beïnvloeden.

Welke onderzoeken worden er gedaan?

Uw arts zal eerst uw ziektegeschiedenis met u bespreken en u onderzoeken. Verder worden urine en bloed onderzocht om nierziekten en diabetes mellitus uit te sluiten. Ook wordt er een nuchter bloedonderzoek gedaan om de niveaus van cholesterol en andere vetten in uw bloed te bepalen. Het kan zijn dat uw arts u een klein apparaatje meegeeft dat gedurende 24 uur op regelmatige tijdstippen uw bloeddruk meet of u vraagt om uw bloeddruk thuis te meten. Verder wordt er een elektrocardiogram (ECG) gemaakt en soms een hart-echo. Deze onderzoeken geven informatie over de toestand van de kransslagaders en het volume van de linker hartkamer, die soms vergroot is om effecten van de hoge bloeddruk te compenseren. Als uw arts een onderliggende oorzaak vermoedt voor uw hoge bloeddruk wordt u wellicht verwezen voor enkele speciale onderzoeken, maar dit is slechts in een klein aantal gevallen nodig.

Welke medicijnen krijg ik voorgeschreven?

Misschien hebt u helemaal geen medicijnen nodig. Soms, vooral als de bloeddruk maar weinig verhoogd is, kan het voldoende zijn om door aanpassing van het leefpatroon de risicofactoren weg te nemen of sterk te verminderen. Als u wel medicijnen nodig heeft is er een breed scala beschikbaar. De keuze wordt bepaald door diverse factoren, zoals de hoogte van de bloeddruk, eventuele astmaklachten of hartklachten (recent of in het verleden),

Naamloos

diabetes of jicht. Bij deze aandoeningen kunnen sommige medicijnen bijzonder geschikt zijn, terwijl andere dan juist niet voorgeschreven mogen worden.

Hoe vaak moet ik de medicijnen innemen?

De meeste medicijnen die gebruikt worden om de bloeddruk te verlagen werken 24 uur, zodat de kans groot is, dat u kunt volstaan met 1 tablet in de ochtend.

Moet ik meer dan 1 tablet per dag innemen?

Bij de meeste mensen die behandeld worden wegens hoge bloeddruk is 1 tablet in de ochtend voldoende, maar bij ernstige hoge bloeddruk of als de bloeddruk niet voldoende daalt door de behandeling kan het zijn dat er meer dan 1 tablet wordt voorgeschreven. Gebleken is, dat lage doseringen van 2 verschillende bloeddrukverlagende medicijnen meer effectief zijn dan een hogere dosering van 1 medicijn. Daarom worden vaak zgn. combinatiepreparaten voorgeschreven bij de behandeling van hoge bloeddruk. Ook deze kunnen dan meestal in de vorm van 1 tablet worden ingenomen.

Zijn er neveneffecten te verwachten van de tabletten?

Bij alle medicijnen kunnen in principe neveneffecten optreden, maar de bloeddrukverlagende medicijnen zijn gedurende de laatste 10 jaar sterk verbeterd. Het gewenste bloeddrukverlagende effect kan veelal worden bereikt wordt zonder neveneffecten. Iedereen reageert echter verschillend op medicijnen. Daarom kan een bepaald medicijn bij een gering percentage van de personen die met medicijnen worden behandeld wegens hoge bloeddruk ongewenste verschijnselen veroorzaken. Als u bij uzelf symptomen opmerkt waarvan u het idee hebt, dat ze veroorzaakt zouden kunnen worden door de medicijnen, meld deze dan bij uw arts. Accepteer ze niet zo maar en stop zeker niet zonder overleg met uw arts met het gebruik van de medicijnen. Meestal kunnen er andere medicijnen worden voorgeschreven, die deze neveneffecten niet hebben.

Kan mijn seksleven eronder lijden?

Dit kan inderdaad voorkomen, om twee redenen. Verhoogde bloeddruk kan de zin in seks verminderen en dit geldt ook voor bepaalde bloeddrukverlagende medicijnen. Als u dit bij uzelf opmerkt, praat er dan over met uw arts.

Hoe kan ik weten of de bloeddrukverlagende medicijnen werken?

Uw arts kan op vier verschillende manieren nagaan of de voorgeschreven medicijnen effectief zijn. Ten eerste kan de bloeddruk bij volgende bezoeken aan de dokter worden gemeten, maar dit is niet altijd voldoende, in verband met de witte jassen reactie. Een andere mogelijkheid is, dat u zelf thuis de bloeddruk gaat meten. Dit geeft een beter beeld van het verloop van de bloeddruk. 24-uurs ambulante bloeddrukmeting geeft het beste inzicht in de effectiviteit van de medicijnen, zeker als deze vergeleken kan worden met een overzicht van een eerdere 24-uurs meting. Ook kan met behulp van een 24-uurs ambulante bloeddrukmeting een eventuele overmatige daling van de bloeddruk worden opgemerkt. Tenslotte kan de arts het lange termijn effect van de behandeling beoordelen aan de hand van de vermindering of het verdwijnen van de door hoge bloeddruk veroorzaakte afwijkingen aan hart en/of bloedvaten. Bij een hart-echo kan bijvoorbeeld worden gezien dat een eerder aanwezige vergroting van de linker hartkamer niet meer aanwezig is of verminderd nadat men enige tijd bloeddrukverlagende medicijnen heeft gebruikt.

Bovenstaande Vragen en Antwoorden zijn ontleend aan:

HOGE BLOEDDRUK and HOGE CHOLESTEROLWAARDE: Het beheersen van deze en andere risicofactoren voor hersen- en hartinfarcten, door Prof. Eoin O'Brien MD, FRCP, 199