

Inleiding

Hoge bloeddruk



U heeft een hoge bloeddruk. Hier krijgt u meer informatie over wat een hoge bloeddruk is en wat de gevolgen hiervan zijn. Daarnaast krijgt u informatie over hoe u uw bloeddruk kunt verlagen.

Wat is bloeddruk?

Wat is een hoge bloeddruk?

Video voice-over

Het hart pompt bloed via de slagaders door het lichaam. Dit doet het hart door zich samen te trekken en daarna weer te ontspannen. Dit zorgt voor druk in de bloedvaten. We noemen dit de bloeddruk. Wanneer het hart samentrekt, is de bloeddruk het hoogst. Deze druk noemen we de bovendruk. Wanneer het hart zich ontspant, is de bloeddruk het laagst. Dit noemen we de onderdruk.

De bloeddruk is op elk moment van de dag anders. Dat is normaal. 's Nachts is de bloeddruk bijvoorbeeld lager dan overdag. De bloeddruk kan stijgen door bijvoorbeeld inspanning. Ook door emoties en pijn kan de bloeddruk stijgen. Bij sommige mensen is de bloeddruk steeds te hoog. Dit kan komen door bijvoorbeeld te veel drop of zout eten, roken, overgewicht, langdurige stress of een ziekte. Toch is de oorzaak vaak niet bekend.

Als de bloeddruk steeds te hoog is, kan dat de wand van uw vaten beschadigen. Er kan kalk in het bloedvat ophopen en de vaten worden nauwer. Daardoor neemt de kans op een hartinfarct of beroerte toe. Meet daarom regelmatig uw bloeddruk met een bloeddrukmeter. Daarnaast is het belangrijk om met gezond leven en eventueel medicijnen de te hoge bloeddruk te verlagen.

Klachten van een hoge bloeddruk



Van een hoge bloeddruk merkt u vaak niets. Bij een ernstig verhoogde bloeddruk kunnen wel klachten optreden. U kunt dan hoofdpijn hebben of vermoeid, misselijk, kortademig, rusteloos zijn. Ook kunt u wazig zien.

Bloeddruk en stijfheid van de bloedvaten



De bloeddruk is de druk in uw bloedvaten. Deze wordt bepaald door de hoeveelheid bloed die er per minuut door uw bloedvaten stroomt. Maar dat is niet het enige: de bloeddruk wordt ook bepaald door de stijfheid van de bloedvaten. Als de bloedvaten stijver worden, moet het hart harder gaan pompen om er nog bloed door te kunnen persen. Dan wordt de bloeddruk hoger en raken de bloedvaten beschadigd, waardoor ze nog stijver worden.

Vorbereiding

Vorbereiding



Op advies van uw arts kunt u zelf met een bloeddrukmeter uw bloeddruk meten. Het is belangrijk om minstens een half uur vóór het meten van de bloeddruk geen inspannende activiteiten te doen. Daarnaast is het belangrijk om voor het meten niet te roken en geen koffie te drinken.

Systolische en diastolische druk



De bloeddruk wordt weergegeven in de bovendruk en de onderdruk. De bovendruk wordt ook wel de systolische druk genoemd. Dit wordt op de bloeddrukmeter vaak aangegeven met 'SYS'. De onderdruk wordt dan aangegeven met 'DIA'. Dit staat voor diastolische druk.

Hoe kom ik aan een betrouwbare bloeddrukmeter?



Het is belangrijk om gebruik te maken van een betrouwbare bloeddrukmeter. Gebruik hiervoor een bloeddrukmeter voor de bovenarm. Een bloeddrukmeter voor de pols is minder betrouwbaar.

Op de website van [de hartstichting](https://www.hartstichting.nl)

(<https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk/bloeddrukmeter-kopen/betrouwbare-bloeddrukmeters>) vindt u betrouwbare bloeddrukmeters. De bloeddrukmeter wordt meestal niet vergoed door de zorgverzekering.

Bloeddruk meten

Om ervoor te zorgen dat de bloeddrukmeting betrouwbaar is, moet u uw bloeddruk in de ochtend, middag en avond meten. Meet uw bloeddruk elk meetmoment drie keer achter elkaar. Neem tussen de metingen elke keer één minuut rust. Sommige apparaten meten automatisch meerdere keren achter elkaar.

Bloeddruk meten

Video voice-over

U kunt zelf uw bloeddruk meten. Hier heeft u een goede bloeddrukmeter voor nodig. Dit is een meter met daaraan een slangetje en een opblaasbare band.

Voordat u begint met meten, gaat u op een rechte stoel aan tafel zitten. Ontbloot uw bovenarm. Uw mouw mag niet strak om uw arm zitten. Het is belangrijk dat u zich voor de meting ontspant, bijvoorbeeld door een paar keer rustig adem te halen. Schuif de band omhoog over uw bovenarm. Laat uw arm rusten op tafel en ga rechtop zitten met beide voeten op de grond.

Dan kan de meting beginnen. Druk op de knop. Het apparaat blaast de band om uw bovenarm op. Hierdoor ontstaat druk op de arm. Dit doet geen pijn. Tijdens de meting moet u stil zitten en mag u niet praten. Adem rustig. De bloeddrukmeter laat de bloeddrukwaarden zien. De bovenste waarde staat voor

de bovendruk. De onderste waarde is de onderdruk. Bij een gezonde bloeddruk is de bovendruk onder de 140. De onderdruk ligt dan onder de 90.

Wat te doen als mijn bloeddruk te hoog is?

Bespreek met uw arts wat u moet doen als uw bloeddruk te hoog is.



Leefregels en adviezen

Door de volgende leefstijladviezen op te volgen, kunt u uw risico op hart- en vaatziekten verlagen. Soms daalt door deze maatregelen ook de bloeddruk.

Stop met roken

Stop met roken. Roken is schadelijk voor je hart en je bloedvaten.



Eet gezond en let op zout



Zout eten kan de bloeddruk verhogen. Het advies is om niet meer dan 6 gram zout per dag te eten. Probeer verzadigd vet te vervangen door onverzadigd vet en eet elke dag 250 gram groenten en 2 stuks fruit. Dit geldt niet voor mensen met chronische nierschade (eGFR < 30).

Het is daarnaast belangrijk om niet te veel drop te eten. Veel en vaak drop eten kan de bloeddruk verhogen. Dit komt niet door het zout in drop, maar door een andere stof (glycyrrhizine) die in

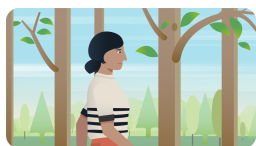
drop zit. Deze stof zit ook in zoethoutthee (of andere theesoorten waar zoethout in zit) en andere producten die zoethout bevatten zoals bepaalde mentolsnoepjes of keelpastilles.

Krijg of behoud een gezond gewicht



Als u te zwaar bent heeft u meer kans op een hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten. Dit geldt vooral als het vet zich rond uw buik ophoopt. Bent u te zwaar? Probeer dan wat kilo's af te vallen.

Beweeg voldoende



Beweeg elke dag een half uurtje in een stevig tempo. Dat is goed voor uw bloeddruk én werkt ontspannend. Minder stress is ook weer gunstig voor uw bloeddruk.

Drink geen alcohol



Drink liefst geen alcohol. Drinkt u wel alcohol, doe het dan niet elke dag en niet meer dan 1 glas alcohol per dag.

Probeer om stress te verminderen

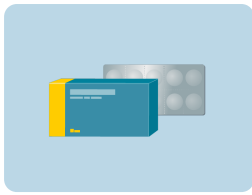


Heeft u veel stress, probeer dan te onderzoeken hoe het komt. Probeer om de stress te verminderen.

Uw huisarts kan u helpen de oorzaak van de stress te vinden. Soms kan een maatschappelijk werker of een psycholoog u een stap verder helpen.

Medicijnen

Wanneer zijn medicijnen nodig?



Het aanpassen van uw leefstijl is altijd nodig. Soms is dat niet voldoende om de bloeddruk te verlagen of is uw persoonlijke risico op hart- en vaatziekten verhoogd. Dan kan de arts u naast leefstijladviezen ook medicijnen voorschrijven om de bloeddruk te verlagen.

Soorten medicijnen



Er zijn verschillende soorten medicijnen om de bloeddruk te verlagen. Meestal krijgt u meer dan één soort voorgeschreven.

ACE-remmers en angiotensine-receptor-blokkers (ARB's)

Deze 2 soorten medicijnen werken ongeveer hetzelfde. Ze spelen in op de samenhang tussen hart, vaatwand en nierfunctie. Het effect is dat de bloedvaten verwijden. Hierdoor daalt de bloeddruk.

Calciumantagonisten

Deze medicijnen zorgen voor vaatverwijding en maken dat het hart minder hard hoeft te werken. Hierdoor daalt de bloeddruk.

Plaspillen

Plaspillen (diuretica) zorgen ervoor dat uw nieren meer urine produceren. U gaat meer plassen. Hierdoor neemt de druk op de bloedvaten af en daalt uw bloeddruk.

Bètablokkers

Deze medicijnen zorgen ervoor dat uw hart wat minder hard hoeft te werken. Uw hart verbruikt minder zuurstof en de hartslag gaat omlaag. Hierdoor staat er minder druk op de bloedvaten en daalt dus de bloeddruk.

Meer informatie

Meer weten?

Wilt u meer weten over een hoge bloeddruk? Op de website van [de hartstichting](https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk) (<https://www.hartstichting.nl/risicofactoren/gids-bloeddruk>) vindt u meer informatie.

