noorder hart excellente zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

ORTHOSTATISCHE HYPOTENSIE

Inleiding

Uzelf of uw familielid heeft orthostatische hypotensie.
Orthostatische hypotensie is een plotselinge bloeddrukdaling die optreedt bij plotseling opstaan (binnen 3 minuten na opstaan). Omdat dit frequent voorkomt en een veelvoorkomende oorzaak is van vallen bij ouderen is het belangrijk om u hierover te informeren.

In deze brochure kunt u lezen hoe de normale bloeddrukregulatie verloopt bij het gaan staan, wordt uitgelegd hoe hypotensie tot stand komt, wat de oorzaken en de behandelingsmogelijkheden zijn.

Het is belangrijk dat u zich realiseert dat uw situatie anders kan zijn dan beschreven is. Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, stelt u deze dan gerust aan uw behandelend arts.

Normale bloeddrukregulatie bij opstaan

Bij het overeind komen van liggende naar staande houding verplaatst het bloed zich, onder invloed van de zwaartekracht, naar de aders in de buik en de benen. Hierdoor wordt het hart minder gevuld met bloed en neemt de hoeveelheid bloed die het hart per minuut uitpompt in de slagaders af. Dit geeft ook een daling van de bloeddruk. Deze daling in bloeddruk wordt onmiddellijk geregistreerd in druksensoren in de aorta en halsslagaders. Deze sensoren geven meteen informatie door aan het bloeddrukregulatiecentrum in de hersenen.

Bij daling van de bloeddruk zorgt dit centrum ervoor dat de bloedvaten gaan vernauwen, dat het hart terug beter gevuld wordt met bloed en er een toename is van de hartfrequentie.
Deze maatregelen zorgen ervoor dat de bloeddruk snel terug op het oude niveau is van voor het opstaan.

Wat is orthostatische hypotensie?

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk een lage bloeddruk bij staan.
(orthostasis = rechtopgaande houding; hypotensie = lage bloeddruk)

Bij patiënten met orthostatische hypotensie werkt het bloeddrukregulatiesysteem niet optimaal.

Bij het opstaan is er onvoldoende vernauwing van de bloedvaten, vulling van het hart en toename van de hartfrequentie.
Het gevolg hiervan is dat de bloeddruk daalt bij het gaan staan en dat er onvoldoende bloed naar de hersenen stroomt.
Hierdoor ontstaan de klachten die kenmerkend zijn voor orthostatische hypotensie.

Symptomen

- Duizeligheid
- ‘Zwart’ zien voor de ogen
- Wazig zien
- Licht in het hoofd
- Algemeen gevoel van zwakte (zwak op de benen)
- Moeite met denken
- Hoofdpijn
- Pijn in de nek
- Flauwvallen

In ernstige gevallen:

- Angineuze klachten (pijn op de borst)
- Beroerte

Oorzaken van orthostatische hypotensie

Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie zoals:

- Te weinig vocht in het lichaam. Dit kan komen door te weinig vochtinname, gebruik van bepaalde medicijnen, diarree of hitte.
- Verminderde registratie van de daling van de bloeddruk in het zenuwstelsel waardoor het lichaam er niet op kan reageren. Dit komt bijvoorbeeld voor bij Diabetes Mellitus, Ziekte van Parkinson, aandoeningen van het zenuwstelsel.
- Medicatie die de hartslag of vaatspanning beïnvloeden.
- Verminderde gevoeligheid van het bloeddrukregulatiesysteem zonder dat er een specifieke aandoening aanwezig is (bij ouderen).

Uw arts zal bespreken wat bij u de oorzaak is.

Wanneer treden de klachten op?

De klachten treden op in situaties waarin er minder bloed aanwezig is of beschikbaar is om naar de hersenen te pompen:

- Bij het opstaan
- Bij langdurig staan
- Na een (zware) maaltijd (bloed gaat naar de bloedvaten rond de maag en darmen) (= postprandiale hypotensie)
- Bij gebruik van bepaalde medicijnen zoals voor hoge bloeddruk, bepaalde antidepressiva, anti-Parkinsonmedicatie, etc.
- Na een warm bad/douche
- Bij lichamelijke inspanning
- Na toiletgang
- In een warme omgeving
- Bij te weinig vochtinname
- Bij koorts
- Bij vochtverlies (diarree, overgeven)

Diagnose

De diagnose orthostatische hypotensie wordt gesteld aan de hand van bloeddrukmetingen in liggende en staande houding na 1, 3 en 5 minuten staan. Als er een bloeddrukdaling optreedt en/of er symptomen aanwezig zijn wordt de diagnose orthostatische hypotensie gesteld.

Behandelmogelijkheden

De behandeling is afhankelijk van de oorzaak. Het is echter in alle gevallen van orthostatische hypotensie belangrijk dat u bepaalde niet-medicamenteuze adviezen naleeft.

Niet-medicamenteuze adviezen

Deze adviezen kunnen ervoor zorgen dat u minder last krijgt van de plotselinge bloeddrukdaling:

- Neem de tijd wanneer u opstaat nadat u een tijd gelegen of gezeten heeft. Maak geen overhaaste bewegingen en doe het in stappen. Ga eerst van liggende naar zittende positie en vervolgens naar staande positie. Dit is belangrijk in de ochtend.
- Als u klachten voelt, kunt u best meteen terug gaan zitten.
- Een van de meest effectieve maatregelen voor het verminderen van de klachten is het dragen van op maat gemaakte elastische steunkousen en het dragen van een buikband. (dit zorgt ervoor dat het bloed niet naar de been- en buikaders zakt).
- Span voor u opstaat uw buik- en beenspieren aan. Dit kan door de tenen naar de neus te bewegen. (dit zorgt ervoor dat er bloed terug naar uw hart gepompt wordt).
- Bij langere perioden van staan zorgt u best dat u de spieren onder het middel aanspant door de tenen op te trekken, door de benen te kruisen, door de dijspieren aan te spannen, door te bukken of door traag ter plaatse te stappen.
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt. Minimaal 1,5 tot 2,5 liter per dag.
- Zorg ervoor dat het hoofdeinde van het bed 10 tot 15 graden hoger staat.

- Voorkom hard hoesten, persen of inspanning tijdens heet weer.
- Drink voor het opstaan 2 glazen van 250 ml water
- Drink koffie (met cafeïne) bij de maaltijden.
- Voorkom inactiviteit en blijf in beweging.
- Zorg voor voldoende zoutinname (dit is niet in alle gevallen verstandig dus praat hierover met uw arts of dit een geschikte maatregel is voor u).

Medicamenteuze behandelmogelijkheden

Er zijn een aantal medicijnen die ingezet kunnen worden ter behandeling van orthostatische hypotensie wanneer u met de leefregels en adviezen onvoldoende verbetering bemerkt van de klachten.
Bespreek dit met uw behandelende arts.

Referenties:

- Uptodate: Mechanisms, causes, and evaluation of orthostatic and postprandial hypotension. H. Kaufmann, N. Kaplan, et al. 2010
- Uptodate: Treatment of orthostatic and postprandial hypotension. 2010
- Preventing and treating orthostatic hypotension. As easy as A, B, C. J. Figueroa, J. Basford and P. Low. Cleveland clinic journal of medicine. 2010(77); 298-306.
- Neurogenic orthostatic hypotension. R.Freeman. NEJM 2008;358(6): 615-624.

noorder hart excellente zorg

versie: 6 juli 2022

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be