

- **Stop met roken!** Roken is heel schadelijk voor hart en bloedvaten.
- **Beweeg dagelijks** minstens 30 minuten door te wandelen, te fietsen of te zwemmen.
- **Controleer regelmatig je bloeddruk.** Om je bloeddruk goed te meten, moet je minimaal vijf minuten rustig zitten. Meet je bloeddruk op vaste tijdstippen en laat je arm zittend leunen op een tafel. Er zijn meerdere metingen nodig om te kunnen zeggen of iemand hypertensie heeft.

Behandeling?

Niet-medicamenteuze behandeling is altijd van toepassing. Het opstarten van medicamenteuze therapie door de arts hangt niet alleen af van de bloeddrukwaarden maar ook van aanwezigheid van andere risicofactoren zoals diabetes, hypercholesterolemie, roken, persoonlijke en familiale geschiedenis. Bij een bloeddruk hoger dan 180/110 wordt er sowieso gestart met medicatie. Tevens is de waarde van de systolische bloeddruk van belang bij het opstarten van de therapie. Afhankelijk van ouderdom, ras of bepaalde risicofactoren worden verschillende antihypertensiva ingezet.

Diuretica (=plasmiddelen) en **bètablokkers** (bisoprolol, metoprolol,...) zijn eerstekeusproducten. Deze producten werken via verschillende mechanismen: plasmiddelen scheiden meer natrium (en water) uit via de nieren. Hierdoor blijft er minder vocht in de bloedbaan. Bètablokkers vertragen de hartslag en verminderen de pompkracht. Door relaxatie van het gladde spierweefsel van de vaatwand kan de bloeddruk ook verlagen. **Alfablokkers** (ketanserine, prazosine, ...) en **calciumblokkers** (amlodipine, verapamil,...) werken op deze manier. **ACE-remmers** (lisinopril, captopril,...) en **angiotensine-antagonisten** (sartanen) werken in op het Renine-Angiotensine-systeem in de nier waardoor er minder water en zout wordt vastgehouden en de bloedvaten wijder worden. Veel van deze medicatie wordt ook nog voor andere indicaties voorgeschreven zoals hartfalen en hartinfarct.



HYPERTENSIE



**Uw specialist in
gezondheid**

Wat is bloeddruk?

De bloeddruk is **de druk waarmee het bloed wordt voortgestuwd in de slagaders**. Deze waarde hangt af van het volume van de bloedstroom en van de weerstand van de bloedvaten. De systolische waarde of bovendruk wordt gemeten bij het samentrekken van het hart. De onderdruk is de diastolische bloeddruk waarbij het hart in ontspannen toestand gevuld wordt met bloed. Bij stress of inspanningen stijgt de bloeddruk. Bij rust daalt de bloeddruk. Deze schommelingen zijn volstrekt normaal.

Hoge bloeddruk

Er is sprake van een hoge bloeddruk of hypertensie **wanneer de bovendruk hoger is dan 140 mmHg en de onderdruk hoger is dan 90 mmHg. Een optimale bloeddruk ligt rond 120/80**. Een gezonde levensstijl brengt een gezonde bloeddruk met zich mee. Een hoge bloeddruk voel je in eerste instantie niet. Bij zeer hoge bloeddruk kan je soms last hebben van hoofdpijn, oorsuizingen, duizeligheid, neusbloedingen of vermoeidheid. **Maar meestal is hypertensie een 'stille doder': het is geen ziekte, maar een risicofactor voor hart- en vaatziekten**. Hypertensie kan immers na lange tijd leiden tot slagaderverkalking, hartfalen en hersenbloedingen.

Oorzaken?

Levensstijl speelt een belangrijke rol:

- De gemiddelde Belg eet 9 tot 10 g zout in plaats van de aanbevolen hoeveelheid 2 tot 3g (maximum 4g zout).
- Obesitas: gemiddeld is de Belg 5 kg te zwaar waardoor de bloeddruk stijgt. Het appeltje heeft meer risico op hypertensie, diabetes en hypercholesterolemie.
- Overmatig gebruik van alcohol kan ook de oorzaak zijn van hypertensie.

- Roken vernauwt de bloedvaten.
- Stress zorgt in vele gevallen voor een hogere bloeddruk.

Hypertensie komt ook **vooral voor bij oudere mensen** doordat de bloedvaten minder elastisch zijn. Een hoge bloeddruk kan ook **erfelijk** zijn. Hierbij is preventie van groot belang. Wees alert voor **bloeddruk verhogende medicatie** zoals NSAID's en corticosteroiden. In zeldzame gevallen is de hoge bloeddruk **het gevolg van een nieraandoening of een hormoonstoornis**.

Wat kan ik zelf doen?

- Er zijn grote individuele verschillen in de relatie tussen zoutgebruik en bloeddruk. Andere dieetmaatregelen zijn waarschijnlijk veel belangrijker. Maar toch is het zinvol om minder zout te gebruiken bij het koken indien hypertensie voorkomt in de familie of bij het vaststellen van een hoge bloeddruk. Je kan ook heel lekker koken met kruiden. Door te stomen bijvoorbeeld wordt de smaak beter behouden en moet je minder zout toevoegen. Let op het zoutgehalte van voorverpakte maaltijden, bouillonblokjes en conserven. Brood levert een groot aandeel van je zoutinname. Bij een **matig natriumbeperving** raadt men aan om zoutloos brood te eten. Geroosterd heeft dit brood meer smaak.
- Essentieel is om **dagelijks groenten, fruit en magere melkproducten** te eten. Op deze manier heb je voldoende calcium, kalium en magnesium binnen. Kies voor zoutarme kazen want kaas bevat heel veel zout. **Probeer vetrijk eten te mijden, zeker verzadigde vetten**. Drop en zoethout bevatten een bloeddruk verhogende stof dus dit schrap je best ook van je menu.
- **Overmatig alcoholgebruik heeft een negatief effect op de bloeddruk**, maar een glaasje rode wijn daarentegen kan een gunstige invloed hebben. Drink 1.5l water. Let op voor water met een hoog natriumgehalte.
- **Een gezond gewicht** is zeer belangrijk: een verlaging van de bloeddruk is reeds merkbaar vanaf 3 tot 5 kg gewichtsverlies.