

Patiëntenvoorlichting: Orthostatische hypotensie

Inleiding

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk; lage bloeddruk bij staan. In deze folder wordt uitgelegd hoe de normale bloeddruk tot stand komt en wat de oorzaken en behandelingsmogelijkheden zijn van Orthostatische hypotensie.

De normale bloeddrukregeling

Bij het overeindkomen vanuit liggende naar staande houding verplaatst zich onder invloed van de zwaartekracht bloed naar de buik en de benen. Hierdoor wordt het hart minder goed met bloed gevuld en neemt de hoeveelheid bloed die het hart per minuut in de slagaders pompt af. Gevolg is dat de bloeddruk daalt.

Een daling van de bloeddruk wordt direct geregistreerd door drukopnemers in de grote lichaamsslagader en de beide halsslagaders. Via zenuwbanen wordt deze informatie doorgegeven aan het bloeddrukregulatiecentrum in de hersenen. Bij het dalen van de bloeddruk zorgt het regulatiecentrum voor een vernauwing van de bloedvaten en een toename van de hartslagfrequentie. Deze maatregelen zorgen ervoor dat de bloeddruk weer wordt teruggebracht op het oorspronkelijke niveau.

Orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk lage bloeddruk bij staan. Bij deze patiënten functioneert het bloeddrukregulatiesysteem naar de bloedvaten en het hart niet optimaal. Als zij gaan staan, vernauwen de bloedvaten zich niet genoeg en neemt de hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat de bloeddruk bij gaan staan te laag wordt.

De bloeddruk kan zo laag worden dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt kan worden. Daardoor ontstaan klachten van wazig zien, zwarte vlekken voor de ogen en pijn in de nek. Bij langduriger overeind staan daalt de bloeddruk nog verder en raakt iemand uiteindelijk bewusteloos.

Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie. Over het algemeen zijn dit aandoeningen van het zenuwstelsel. Uw arts zal met u bespreken wat bij u de oorzaak is.

Wanneer treden de klachten op?

De klachten treden op wanneer er onvoldoende bloed beschikbaar is om naar het hoofd te pompen, zoals:

- bij gaan staan.
- na de maaltijd (het bloed gaat met name naar de darmen).
- bij gebruik van bepaalde medicijnen waardoor meer vocht wordt uitgescheiden (bv. plaspillen).
- na een warm bad (de bloedvaten van de huid staan wijd open).
- bij lichamelijke inspanning (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open).
- de klachten verergeren in een warme omgeving en bij te weinig vochtinname.

Wat zijn de klachten?

De klachten ontstaan doordat bepaalde lichaamsdelen te weinig bloed toegevoerd krijgen. Zo ontstaan er:

- klachten met zien (zwart voor de ogen, wazig zien);
- pijn in schouders en nek;
- klachten van andere spieren.

Afhankelijk van de oorzaak kunnen er ook nog andere specifiekere klachten ontstaan.

Adviezen

Of de orthostatische hypotensie van voorbijgaande aard is, is erg afhankelijk van de oorzaak van de stoornis in de bloeddrukregeling. Een aantal adviezen zijn voor alle patiënten met orthostatische hypotensie belangrijk.

- Zorg dat u veel zout inneemt met het eten en drink voldoende (2-2.5 liter per dag).
- Ga overdag niet liggen, maar blijf zitten of staan. Opstaan na een tijd gelegen te hebben geeft extra klachten.
- Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding.
- Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat, ga op uw hurken zitten, liggen of ga zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Kom bij het wegtrekken van de klachten rustig overeind.
- Vermijd langdurig stilstaan. Bij klachten bij staan kunt u de benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken. Sommige patiënten nemen een opvouwbaar stoeltje mee, om te kunnen gaan zitten in geval van klachten.
- Vermijd hete douches.
- Gebruik kleine maaltijden, zodat de bloeddruk door verplaatsing van bloed naar de darmen niet overmatig daalt. Cafeïne vernauwt de bloedvaten van de buikorganen.
- Aanspannen van buik- en beenspieren pompt het bloed terug naar het hart. Trainen van deze spieren is nuttig bij patiënten met problemen van de bloeddrukregeling.

Indien deze maatregelen onvoldoende helpen:

- Kantel uw bed. Zet het hoofdeinde van het bed op ca. 30 cm hoge klossen.
- Sommige mensen hebben baat bij het gebruik van strakke kousen tot taillehoogte of een buikband, waardoor er minder bloed naar buik en benen kan zakken.
- Eventueel kunt u uw arts vragen om medicatie waardoor het lichaam meer vocht vasthoudt (Florinef®).

Wat u beter niet kunt doen:

- Vermijd plaatsen waar u niet kunt gaan zitten (bijvoorbeeld een volle lift of trein of op een ladder).
- Ga niet in kermisattracties waarin u snel rondgedraaid wordt (bijvoorbeeld de spin).
- Medicijnen die het hart- en vaatstelsel beïnvloeden kunnen een nadelig effect op uw klachten hebben. Voorbeelden hiervan zijn bepaalde neusdruppels (Otrivin®) en verdovingen bij de tandarts. Overleg met uw arts of u een nieuw voorgeschreven medicijn kunt verdragen.
- Bepaalde voedingsproducten kunnen uw klachten verergeren, bijvoorbeeld oude kaas en rode wijn. Het lijkt verstandig deze producten niet in grote hoeveelheden te gebruiken.

Informatieve internet-sites:

<http://www.ndrf.org> (homepage van de National Dysautonomia Research Foundation (Verenigde Staten)).

Deze patiëntenfolder is voor het laatst geactualiseerd op: zondag 29 november 2009