



Hoge bloeddruk en beroerte



Van een te hoge bloeddruk merkt u zelf vaak niets. Hoge bloeddruk is op zichzelf ook geen ziekte. Het vergroot wel aanzienlijk de kans op het krijgen van hart- en vaatziekten, zoals een beroerte of een hartinfarct. Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer 1 in Nederland. Jaarlijks overlijden ongeveer 50.000 mensen aan deze ziekten.

In deze brochure leest u meer over hoge bloeddruk en wat u kunt doen om de gevolgen ervan zoveel mogelijk te voorkomen.

■ Wat is hoge bloeddruk?

Het hart pompt bloed door de bloedvaten door zich afwisselend samen te trekken en te ontspannen. Dit geeft een bepaalde druk in de bloedvaten en die noemen we de bloeddruk. De hoogte van de bloeddruk is afhankelijk van de weerstand die het bloed ondervindt. U voelt meestal niet of uw bloeddruk verhoogd is. Dat is alleen te meten met een bloeddrukmeter.

De bloeddruk wordt uitgedrukt in twee getallen. Het eerste getal is de bovendruk of systolische druk: de druk wanneer het hart zich samentrekt. Het tweede getal is de onderdruk of de diastolische druk: de druk wanneer het hart zich ontspant.

In het algemeen spreekt men van een verhoogde bloeddruk, ook wel hypertensie genoemd, als de bovendruk hoger is dan 140 mmHg en/of de onderdruk hoger dan 90 mmHg is. Voor mensen boven 60 jaar zonder hart- en vaatziekten, een verhoogd cholesterolgehalte of diabetes wordt de grens van 160/90 mmHg gehanteerd. De bloeddruk wisselt voortdurend, afhankelijk van lichaamshouding, activiteiten en spanningen. Daarom is één meting niet voldoende om vast te stellen of uw bloeddruk te hoog is. Voor een juiste indruk zal de bloeddruk enkele malen op verschillende dagen moeten worden gemeten.

Het is verstandig jaarlijks de bloeddruk te meten van mensen die een of meer van de volgende risicofactoren hebben:

- een hart- of vaatziekte
- een hoog cholesterolgehalte (bij uzelf of in de familie)
- diabetes (suikerziekte)
- al eerder met medicijnen voor hoge bloeddruk zijn behandeld
- hogere leeftijd

■ Hoe ontstaat hoge bloeddruk?

In de meeste gevallen is geen duidelijke lichamelijke oorzaak voor een te hoge bloeddruk aan te wijzen. Wel is gebleken dat bepaalde leef- en eetgewoonten een nadelige invloed op de bloeddruk kunnen hebben, zoals roken, overgewicht, veel zoutgebruik, weinig lichaamsbeweging, overmatig alcoholgebruik en veel stress. Ook speelt erfelijkheid een rol.

■ Beroerte: een van de ernstigste gevolgen van hoge bloeddruk

Mensen met een te hoge bloeddruk merken daarvan zelf meestal niets. Als de bloeddruk langere tijd te hoog is, kan dit (soms ernstige) gevolgen hebben voor de gezondheid. Er kunnen beschadigingen in de vaatwand ontstaan waarop zich vetten en cholesterol afzetten. De bloedvaten worden hierdoor nauwer of slibben zelfs helemaal dicht. We noemen dit atherosclerose of aderverkalking. Atherosclerose kan uiteindelijk onder andere leiden tot een beroerte of een hartinfarct. Ook kunnen de kleine bloedvaten in ogen en nieren door een te hoge bloeddruk worden beschadigd.

Een verhoogde bloeddruk is één van de risicofactoren voor het krijgen van een beroerte. Een beroerte, ook wel een cerebrovasculair 'accident' (CVA) genoemd, is een beschadiging van hersenweefsel door een lek in een hersenbloedvat waardoor bloed de hersenen instroomt (hersenbloeding) of door een verstopping van een slagader. Hierdoor krijgt een deel van de hersenen te weinig bloed en sterft af (herseninfarct). Een herseninfarct komt het meeste voor.

Een goede behandeling van hoge bloeddruk is belangrijk omdat de gevolgen van een beroerte vaak verstrekkend kunnen zijn. Jaarlijks krijgen 30.000 Nederlanders voor het eerst een beroerte. Het is zelfs doodsoorzaak nummer 1 bij vrouwen. Van alle patiënten met een beroerte overlijdt 1/3 binnen het eerste jaar na de beroerte. Ongeveer 10% van de patiënten krijgt opnieuw een beroerte in de loop van het eerste jaar. Beroerte is de belangrijkste oorzaak van invaliditeit in Nederland.

Een beroerte betekent niet alleen een ingrijpende verandering in het leven van degene die getroffen is, maar ook in dat van de mensen in de naaste omgeving. Na de plotselinge gebeurtenis van de beroerte zelf en de eventuele revalidatiefase wordt pas duidelijk wat de blijvende gevolgen zijn. Die gevolgen kunnen zichtbaar zijn, bijvoorbeeld omdat iemand halfzijdig verlamd is of moeilijk spreekt. Maar de gevolgen kunnen ook minder zichtbaar zijn, omdat het gaat om veranderingen in het karakter, in het uiten van gevoelens of in gedrag. Dit komt bij meer dan de helft van de patiënten voor.

■ De bloeddruk verlagen?

Een gezonde leefstijl heeft een positieve invloed op de bloeddruk en de conditie van hart en bloedvaten. Met het aanpassen van uw leefstijl kan de bloeddruk dalen.

Leefstijl

- **Eet gezond en gevarieerd**

Teveel vet en zout eten kan de bloeddruk verhogen. Let er dus op dat uw voeding gevarieerd is en weinig verzadigde (dierlijke) vetten bevat. Dit zit bijvoorbeeld in producten als roomboter, volle melkproducten, gebak, chocolade en snacks. Het is gezonder om voedsel te eten dat rijk is aan onverzadigde vetten, zoals vis, noten en oliën. Daarnaast zijn groente, fruit en volkorenproducten ook goed voor hart- en bloedvaten.

- **Let op uw gewicht**

Mensen met overgewicht hebben meer kans op hart- en vaatziekten dan mensen met een normaal gewicht. Zij hebben vaker hoge bloeddruk, hoog cholesterol en diabetes. Wat voor u een goed gewicht is, kunt u meten met de Body Mass Index (BMI). Op de website van de Nederlandse Hartstichting (www.Hartstichting.nl) kunt u uw BMI berekenen.

- **Beweeg regelmatig**

Door onze manier van leven, bewegen we te weinig. U hoeft niet meteen dagelijks naar de sportschool, een half uur wandelen per dag is al voldoende, maar ook tuinieren, werken in en rond het huis, is prima. Neem ook eens wat vaker de trap in plaats van de lift.

- **Stop met roken**

Roken is bijzonder slecht voor uw bloedvaten en verhoogt de kans op een beroerte of een hartaanval aanzienlijk. Roken beschadigt de wanden van de bloedvaten en versnelt daarvoor het proces van slagaderverkalking.

- **Zorg voor voldoende ontspanning**

Spanning en stress hebben een negatief effect op de bloeddruk. Probeer dus regelmatig te ontspannen. Ga bijvoorbeeld sporten. Hierdoor verbetert niet alleen uw lichamelijke conditie, maar u 'ontstrest' ook. Gezellig uitgaan, aan yoga doen of op een heel andere manier ontspannen; het helpt allemaal.



■ Als leefstijl niet genoeg is

Als uw bloeddruk niet daalt door het aanpassen van uw leefstijl, dan zal uw arts medicijnen voorschrijven. Er zijn verschillende soorten geneesmiddelen om hoge bloeddruk te behandelen. In veel gevallen moeten deze medicijnen voor de rest van het leven worden gebruikt.

Bloeddrukverlagende medicijnen kunnen helaas bijwerkingen veroorzaken. Dat verschilt echter wel per soort medicijn. Zo geven de nieuwere medicijnen over het algemeen minder bijwerkingen dan de medicijnen die al langer beschikbaar zijn. Meld eventuele klachten altijd aan uw arts, ook als u denkt dat ze niets met de medicijnen te maken hebben.

Hier volgt een beknopte beschrijving van verschillende soorten medicijnen die bij hoge bloeddruk kunnen worden voorgeschreven.

Plastabletten

Plastabletten (diuretica) zorgen ervoor dat meer natrium en water met de urine wordt afgevoerd. De hoeveelheid vocht in het lichaam neemt hierdoor af en daardoor daalt de bloeddruk.

Plastabletten kunnen onder andere de volgende bijwerkingen geven: maagklachten, duizeligheid, hoofdpijn, vermoeidheid en sufheid.

Bètablokkers

Bètablokkers laten het hart iets langzamer kloppen, waardoor de druk op de wanden van de bloedvaten minder groot wordt.

Bètablokkers kunnen onder andere de volgende bijwerkingen geven: koude handen en voeten, vermoeidheid, hoofdpijn en klachten van impotentie. Bètablokkers zijn niet geschikt voor mensen met astma, omdat ze een astma-aanval kunnen veroorzaken of verergeren.

Calciumblokkerende middelen

Calciumblokkerende middelen zorgen ervoor dat de spiertjes in de bloedvatwand wat minder sterk samentrekken, waardoor de bloedvaten zich weer verwijden.

Mogelijke bijwerkingen zijn onder andere: misselijkheid, hoofdpijn, duizeligheid, vocht-ophoping (oedeem), verstopping, vermoeidheid en huiduitslag.

ACE-remmers

ACE is een stof in het lichaam die vaatvernauwend werkt. ACE-remmers gaan de werking van deze stof tegen, waardoor de bloedvaten zich verwijden. Hierdoor verspreidt de hoeveelheid bloed zich over een groter oppervlak, waardoor de bloeddruk daalt.

Mogelijke bijwerkingen van ACE-remmers zijn onder andere: vaak prikkelhoest, duizeligheid, hoofdpijn, diarree en huiduitslag.

All-blokkerende middelen (angiotensine-II-antagonisten)

De nieuwste generatie bloeddrukverlagende medicijnen zijn de All-blokkerende middelen. Zij blokkeren de werking van de stof All waardoor de bloedvaten zich verwijden en de bloeddruk daalt. Uit onderzoek blijkt dat de bijwerkingen over het algemeen op het niveau van een placebo liggen. Een placebo is een medicijn dat in uiterlijk en smaak overeenkomt met een bepaald medicijn, maar geen werkzame bestanddelen bevat.

Bijwerkingen die kunnen optreden zijn onder andere: duizeligheid, hoofdpijn en vermoeidheid.



Behandeling van hoge bloeddruk en voorkomen van beroerte: nieuwe ontwikkelingen

Een verhoogde bloeddruk is een van de belangrijkste risicofactoren voor het krijgen van een beroerte. Het voorkomen van een beroerte is voor meer huisartsen juist een reden om te kiezen voor All-antagonisten, een nieuwere generatie bloeddrukverlagers. De ontwikkelingen op dit gebied hebben de afgelopen jaren niet stilgestaan. Zo heeft een uitgebreid onderzoek onder ruim 9.000 patiënten met hoge bloeddruk die werden behandeld met losartan, een medicijn uit deze nieuwe generatie, aangetoond dat daarmee het risico op een beroerte meer verlaagd wordt dan met de gangbare behandeling met de bètablokker atenolol.

■ Zijn medicijnen tegen hoge bloeddruk echt nodig?

Misschien denkt u dat het zo'n vaart niet zal lopen, maar hart- en vaatziekten zijn nog steeds de grootste doodsoorzaak in ons land.

En uit vele onderzoeken is naar voren gekomen dat verlaging van de bloeddruk leidt tot een aanzienlijke vermindering van het aantal gevallen van hart- en vaatziekten.

Dus, hoewel u lange tijd weinig of niets merkt van uw te hoge bloeddruk, is het toch zaak deze aan te pakken en omlaag te brengen. Neem de voorgeschreven medicijnen dan ook volgens het voorschrift van uw arts in. Het helpt als u de medicijnen dagelijks op een vast tijdstip inneemt, bijvoorbeeld na het tandenpoetsen. Ook een doseerbox of een medicijn-paspoort kunnen een handige ondersteuning zijn. Die zijn verkrijgbaar bij uw apotheek. Stop nooit zomaar op eigen initiatief omdat u denkt dat u de medicijnen niet meer nodig hebt. Overleg altijd eerst met uw arts!

Krijgt u last van vervelende bijwerkingen, bespreek dit probleem dan met uw arts. Hij of zij kan de dosering bijstellen of een ander middel voorschrijven.

■ Meer informatie

Als u vragen hebt, kunt u die voorleggen aan uw huisarts, uw apotheker, de specialist die u behandelt of de diëtist.

Gratis videoband Voor meer informatie over de behandeling van hoge bloeddruk en het voorkomen van beroertes kunt een gratis videoband aanvragen. Dat kan op werkdagen via nummer: 0800-825 25 25 (gratis).

Zelftest

Met de onderstaande vragenlijst kunt u een idee krijgen van de kans op hoge bloeddruk en dus op hart- en vaatziekten.

	Ja	Nee
• Komen hart- en vaatziekten in uw directe familie voor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hebt u last van overgewicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Is er al eerder verhoogde bloeddruk bij u geconstateerd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Bent u een man?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Is uw cholesterol verhoogd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Drinkt u dagelijks meer dan zes glazen alcohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Voegt u regelmatig extra zout toe aan uw eten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Bent u gevoelig voor stress?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hebt u diabetes (suikerziekte)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Beweegt u dagelijks minder dan een half uur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Rookt u regelmatig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Indien u een vrouw bent: had u hoge bloeddruk tijdens uw zwangerschap?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Als u meer dan 4 vragen met 'ja' hebt beantwoord, kan het zijn dat u een verhoogde kans op hoge bloeddruk hebt. Uw huisarts kan u het beste adviseren.

De Nederlandse Hartstichting

De Nederlandse Hartstichting biedt uitgebreide informatie over hoge bloeddruk en beroerte. Informatielijn: 0900-3000 300 (lokaal tarief, op werkdagen van 09.00-17.00 uur). E-mail: informatielijn@hartstichting.nl. Internet: www.hartstichting.nl

CVA Vereniging Samen Verder

De Nederlandse CVA-vereniging Samen Verder komt op voor de belangen van mensen die zelf een beroerte (CVA) hebben gehad of die iemand in hun naaste omgeving hebben die door een beroerte is getroffen. Telefoon: 030-6594650
Internet: www.cva-samenverder.nl

Colofon

Deze brochure is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Aan deze brochure kunnen echter geen rechten worden ontleend.

Naast informatie van de arts is het verstandig – indien u medicijnen krijgt voorgeschreven – altijd ook de bijsluiter te lezen.

© 2004, Van Zuiden Communications B.V., Alphen aan den Rijn

Artsen en apothekers kunnen ten behoeve van hun patiënten meer van deze brochure aanvragen bij:
Van Zuiden Communications B.V.
Postbus 2122
2400 CC Alphen aan den Rijn



