

Geriatricie
040 286 4811

Wanneer je duizelig wordt bij het gaan staan kan het zijn dat er sprake is van een tijdelijke lage bloeddruk. Dit wordt ook wel orthostatische hypotensie genoemd.

Orthostatische hypotensie

Bij het gaan staan zakt het bloed, onder invloed van de zwaartekracht, naar de benen. Hierdoor wordt het hart minder goed gevuld en daalt de bloeddruk. Het hart reageert hierop door sneller te gaan kloppen. Ook de bloedvaten vernauwen zich. Hierdoor herstelt de bloeddruk zich snel, waardoor je meestal weinig merkt van deze bloeddrukdaling.

Wanneer er sprake is van orthostatische hypotensie werkt dit echter niet optimaal. De hartslag stijgt te weinig of de bloedvaten vernauwen zich niet genoeg. Dit heeft als gevolg dat het herstel van de bloeddruk langer duurt. De bloeddruk kan zo laag worden dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt wordt. Dit kan leiden tot klachten van duizeligheid en soms flauwvallen.

Post-prandiale hypotensie

Bij post-prandiale hypotensie ontstaat ook een lage bloeddruk, maar in dit geval door de maaltijd. Doordat er meer bloed naar het maag-darmstelsel gaat om het voedsel te verteren gaat er niet genoeg naar het hart of de hersenen. Hierdoor kunnen binnen anderhalf uur na het eten ook klachten als duizeligheid of flauwte ontstaan.

Oorzaken

Orthostase komt vaak voor op hogere leeftijd. Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie:

- Hoge bloeddruk.
- Verminderde inname van voeding en vocht.
- Gebruik van bepaalde medicijnen.
- Langdurige bedrust, weinig beweging.
- Aandoeningen aan het zenuwstelsel.

Wat zijn de klachten

- Duizeligheid, draaierig gevoel, licht gevoel in het hoofd.
- Wazig zien, zwart voor de ogen.
- Slap, moe of wankel op de benen bij het opstaan.
- Pijn in de schouders en nek.
- (Neiging tot) flauwvallen.

Behandeling

Jouw arts kijkt samen met jou naar de mogelijke oorzaken en geeft adviezen over maatregelen. Hierbij worden ook de medicijnen doorgenomen en indien nodig aangepast. Eventueel kan overwogen worden om de benen te laten zwachtelen of steunkousen aan te laten meten. Als je al steunkousen hebt, kun je deze het beste 's ochtends, direct bij het uit bed, komen aantrekken.

Er zijn algemene adviezen en leefregels, waardoor de klachten zouden kunnen verminderen.

Leefregels en adviezen

Bij lage bloeddruk bij het gaan staan:

- Plaats het hoofdeinde van jouw bed een beetje hoger of slaap met meerdere kussens.
- Kom langzaam, in etappes, omhoog. Als je ligt ga je eerst rustig zitten. Laat de benen ongeveer een halve minuut bungelen en span de beenspieren een paar keer aan. Daarna ga je pas staan.
- Zorg dat er iets in de buurt is waaraan je steun hebt bij het opstaan.
- Als je staat, blijf dan bij het bed of de stoel staan en marcheer even op de plaats. Als dit goed gaat kun je gaan lopen.
- Vermijd plotselinge bewegingen.
- Drink minimaal anderhalve liter water, thee of vruchtensap (tenzij jouw arts anders heeft voorgeschreven).

Bij lage bloeddruk na de maaltijd:

- Neem meerdere, kleine maaltijden per dag zodat er niet te veel bloed tegelijk naar het maagdarmsstelsel gaat.

Heb je nog vragen?

Mocht je nog vragen hebben, neem dan contact op met de polikliniek geriatrie, route 03 (begane grond), telefoon 040 - 286 48 11.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ger008-orthostatische-hypotensie-bij-ouderen/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



GER008
22-08-2018