

Neurologie
040 286 4887

Inleiding

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

De normale bloeddrukregeling

Bij het overeind komen vanuit een liggende naar een 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. Het 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. Het bloeddrukregulatiesysteem naar de bloedvaten en het hart functioneert niet optimaal. Bij het overeind staan, vernauwen de bloedvaten zich niet genoeg en neemt de hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat de bloeddruk bij het gaan staan te laag wordt.

De bloeddruk kan zo laag worden dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt wordt. Bij langduriger overeind staan daalt de bloeddruk nog verder en kan iemand neiging tot flauwvallen krijgen of uiteindelijk bewusteloos raken.

Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken voor orthostatische hypotensie. Over het algemeen zijn dit aandoeningen van het zenuwstelsel. Andere oorzaken kunnen zijn: obstipatie, moeilijk kunnen plassen, hoge bloeddruk, bloedarmoede en bepaalde medicatie. Deze moeten zo goed mogelijk behandeld worden. Jouw arts zal met jou bespreken wat bij jou 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 voornamelijk naar de darmen);
- bij gebruik van bepaalde medicijnen waardoor meer vocht wordt uitgescheiden (bijvoorbeeld plaspillen);
- na een warm bad of in warme omgeving (de bloedvaten van de huid staan wijd open);
- bij lichamelijke inspanning (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open);
- 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);
- duizeligheid;
- pijn in schouders en nek;
- klachten van andere spieren;
- neiging tot flauwvallen.

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 je voldoende zout inneemt met het eten en drink voldoende (2-2.5 liter per dag).
- Sta altijd rustig op vanuit liggende of zittende houding.
- Wanneer je duizelig wordt terwijl je staat, ga op jouw hurken zitten, liggen of ga zitten in een stoel met jouw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Kom bij het wegtrekken van de klachten rustig overeind.
- Vermijd langdurig stilstaan. Er zijn patiënten die een opvouwbaar stoeltje mee nemen 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.
- 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.

Wat je beter niet kunt doen

- Langdurig staan: vermijd plaatsen waar je niet kunt gaan zitten (bijvoorbeeld een volle lift of trein of op een ladder).
- Kermisattracties: ga niet in kermisattracties waarin je snel wordt rondgedraaid.
- Bepaalde medicatie: medicijnen die het hart- en vaatstelsel beïnvloeden kunnen een nadelig effect op jouw klachten hebben. Voorbeelden hiervan zijn bepaalde neusdruppels (Otrivin) en verdovingen bij de tandarts. Overleg met jouw arts of je een nieuw voorgeschreven medicijn kunt verdragen.
- Bepaalde voedingsproducten: sommige voedingsproducten kunnen jouw klachten verergeren, bijvoorbeeld alcoholhoudende dranken. Het is verstandig deze producten niet in grote hoeveelheden te gebruiken.

Heb je vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als een aanvulling hierop. Zodat je alles nog eens rustig na kunt lezen.

Heb je vragen? Dan kun je bellen naar de polikliniek neurologie, van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur. Telefoonnummer 040 - 286 4887.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/neu027-orthostatische-hypotensie/

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



NEU027
11-01-2021