



BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA

# HOGЕ BLOEDDRUK



psamtk@Fotolia

DUIDELIJKE ANTWOORDEN

Sommige gedragingen in ons dagelijks leven vergroten de kans dat we vroeg of laat problemen krijgen met hart en/of bloedvaten. Deze gedragingen zijn met bepaalde individuele bijzonderheden bijeengebracht onder de noemer "cardiovasculaire risicofactoren."

Een aantal risicofactoren kunnen we wel corrigeren als we het risico voor het hart en bloedvaten willen verminderen. De bekendste en gevaarlijkste zijn roken, **stijging van de bloeddruk**, toename van het cholesterolgehalte, gebrek aan lichaamsbeweging, overgewicht en type 2 diabetes.

Elke risicofactor op zich is in staat iemands kans op hart- en vaatproblemen te vergroten. Maar men dient vooral te weten dat het risico het sterkst toeneemt wanneer meerdere van die factoren aanwezig zijn, ook in een niet zo uitgesproken mate.

Ondanks de onmiskenbare medische vooruitgang blijven cardio- en cerebrovasculaire aandoeningen de voornaamste doodsoorzaak in België, verantwoordelijk voor meer dan een derde van alle overlijdens per jaar. In 10 % van die gevallen sterven mensen die nog geen 65 zijn. Risicofactoren opsporen en systematisch corrigeren is duidelijk een absolute noodzaak.

In België zijn er onder de 15-plussers ongeveer :

- **1.200.000 van wie de bloeddruk meer bedraagt dan 140/90 mmHg en waarschijnlijk nog eens zoveel in dezelfde situatie maar zonder het te weten.**

# HOGE BLOEDDRUK

## 1. Wat is een normale bloeddruk en vanaf welke waarden spreken we van een hoge bloeddruk ?

De bloeddruk wordt internationaal uitgedrukt in mm Hg (millimeter kwik). In België wordt af en toe nog cm Hg gebruikt. De bloeddruk is normaal als de bovendruk lager is dan 140 mm Hg (14 cm Hg) en de onderdruk lager dan 90 mm Hg (9 cm Hg).

Voor personen met bepaalde ziekten zoals suikerziekte of ernstig nierlijden liggen de grenzen van normale bloeddruk lager.

## 2. Van waar komt hoge bloeddruk ? Waarom heb ik hoge bloeddruk ?

Bij meer dan 9 op 10 patiënten met hoge bloeddruk is de oorzaak ervan niet bekend. Wel weten we dat weinig bewegen, ruimer alcoholgebruik en overgewicht het risico op het krijgen van hoge bloeddruk doet toenemen. Naast deze factoren van levensstijl spelen ook erfelijkheid en



omgevingsfactoren (die bijvoorbeeld de psychosociale stress verhogen) een belangrijke rol.

### 3. Hoge bloeddruk is niet gevaarlijk voor hart- en bloedvaten !

Hoge bloeddruk verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Vooral het risico op beroerte en hartinfarct nemen bij hoge bloeddruk sterk toe.

### 4. Enkele gouden regels om hoge bloeddruk te vermijden.

- Gezonde voeding (zout en vet beperken, voldoende groenten en fruit verbruiken).
- Overgewicht vermijden.
- Regelmatige lichaamsbeweging (minimaal 3x per week 30 minuten wandelen, stappen, fietsen, zwemmen...).
- Alcoholgebruik beperken (man: maximaal 3 glazen per dag ; vrouw : maximaal 2 glazen/dag).

Daarnaast is het aangeraden om roken te vermijden dat evenals hoge bloeddruk het risico op vroegtijdige slagaderverkalking verhoogt.

### 5. Wanneer een behandeling met bloeddrukverlagende geneesmiddelen beginnen ? Wie behandelen ?

De bloeddruk schommelt doorheen de dag. Om vast te stellen of u hoge bloeddruk heeft, moeten de metingen onder standaardomstandigheden worden afgenomen: minimaal 5 minuten rustig zitten en niet spreken.

Hoge bloeddruk wordt meestal bepaald in 2 tot 3 sessies op verschillende dagen, waarbij telkens de bloeddruk minimaal 2 keer gemeten wordt.

Of uw bloeddruk met medicijnen moet worden behandeld hangt van de effecten van levensstijlmaatregelen (zie punt 4: gouden regels) op uw bloeddruk af en van uw totaal risico op hart- en vaatziekten. Uw totaal risico op hart- en vaatziekten hangt naast de bloeddruk ook van andere factoren af zoals uw rookgedrag, cholesterol, andere ziekten (suikerziekte, nierlijden ...). Uw arts kan dit totaal risico inschatten.

### 6. Hoe hoge bloeddruk behandelen ?

Door maatregelen die uw risico op hart- en vaatziekten verminderen. Hiertoe behoren maatregelen om de

## GLBAAL CARDIOVASCULAIR RISICO

NEEM GEEN RISICO'S

>>>

bloeddruk te verlagen en eventueel ook andere maatregelen.

### **Maatregelen om de bloeddruk te verlagen :**

- Door levensstijlmaatregelen (zie punt 4 : gouden regels).
- Door bloeddrukverlagende medicatie : de meeste patiënten hebben meerdere bloeddrukverlagende medicijnen nodig om hun bloeddruk goed onder controle te krijgen.

### **Andere maatregelen :**

Hiertoe kunnen behoren cholesterolverlagende middelen en 'bloedverdunners' zoals aspirine.

## **7. Alleen gestresseerde mensen lijden aan hoge bloeddruk !**

Dit is onjuist. Stress kan de bloeddruk wel verhogen. Vaak is de bloeddrukverhoging tijdelijk tijdens de stress. Psychosociale stress kan echter ook tot blijvende bloeddrukverhoging aanleiding geven. Of u enkel in stresssituaties of ook daarbuiten hoge bloeddruk heeft kan vaak goed nagegaan worden met behulp van 24-uurs bloeddrukmeting.

## **8. Wat wil men met een bloeddrukverlagende behandeling bereiken ? Waarom hoge bloeddruk behandelen ?**

Hoge bloeddruk verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, vooral beroerte en hartinfarct, vaat- en nierlijden. Het is bewezen dat verlaging van de bloeddruk dit risico doet dalen.

## **9. Welke zijn de risico's indien ik mijn hoge bloeddruk niet behandel ?**

U loopt het risico om voortijdig (op jongere leeftijd dan normaal) hart- of vaatziekten te krijgen en hieraan eventueel vroegtijdig te overlijden.

## **10. Wat voel ik bij hoge bloeddruk ?**

De meerderheid van patiënten met hoge bloeddruk voelen zich goed. Ze hebben helemaal geen klachten. Als er toch klachten van de hoge bloeddruk optreden, dan is hoofdpijn de vaakst voorkomende klacht.

### 11. Is het aan te raden om de bloeddruk zelf te meten ?

Zelf meten van uw bloeddruk kan een goede hulp zijn om uw bloeddruk onder controle te houden. De bloeddruk moet wel onder de juiste (zie punt 5) omstandigheden worden gemeten, bij voorkeur met een bloeddrukmeter waarvan de manchet om uw bovenarm wordt aangelegd en niet rond uw pols. U bespreekt de resultaten van zelfbloeddrukmeting best met uw arts. Deze kan oordelen of uw behandeling moet worden aangepast. Het is niet aan te bevelen zelf uw medicatie op de zelfbloeddrukmetingen aan te passen. Indien u zich voor elke zelfbloeddrukmeting erg veel zorgen maakt, dan kunt u deze best laten. Bespreek dit met uw arts.

**Dr. Ph. van den Borne**

Voorzitter Belgisch Hypertensie Comité

## SAMEN MET DE CARDIOLOGISCHE LIGA

Hart- en vaatziekten bestrijden

[www.cardiologischeliga.be](http://www.cardiologischeliga.be)

Informatie- en uitwisselingsplatform rond  
cardiovasculaire aandoeningen in België  
voor de patiënten.

Onze centrale opdracht:  
ervoor zorgen dat informatie over preventie  
voor iedereen kosteloos beschikbaar is.



BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA  
ELYZESE-VELDENSTRAAT 43  
1050 BRUSSEL

TEL. : 02/649 85 37 – FAX : 02/649 28 28

E-MAIL : [info@liguecardiologa.be](mailto:info@liguecardiologa.be) – [www.cardiologischeliga.be](http://www.cardiologischeliga.be)