

# Orthostatische hypotensie

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Orthostatische hypotensie         | 2 |
| Inleiding                         | 2 |
| Wat is orthostatische hypotensie? | 2 |
| Wat zijn de verschijnselen?       | 2 |
| Wat is de oorzaak?                | 3 |
| Hoe wordt het vastgesteld?        | 3 |
| Wat kunt u er zelf aan doen?      | 3 |
| Vragen?                           | 4 |

# Orthostatische hypotensie

## Inleiding

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk: een lage bloeddruk bij staan. In deze folder leest u meer over orthostatische hypotensie en bijbehorende klachten en geven wij u adviezen.

## Wat is orthostatische hypotensie?

Als u overeind komt vanuit een zittende of liggende houding verplaatst het bloed zich door de zwaartekracht naar uw buik en benen. Het hart vult zich dan minder goed met bloed en de hoeveelheid bloed die uw hart rondpompt neemt af. Hierdoor daalt uw bloeddruk. Het bloeddrukregulatiesysteem van uw lichaam signaleert dit en zorgt normaal gesproken voor een vernauwing van bloedvaten en het sneller kloppen van het hart. De bloeddruk komt door deze twee maatregelen weer terug op het oude niveau. Bij orthostatische hypotensie functioneert het bloeddrukregulatiesysteem niet goed. Bij overeind komen vernauwen de vaten niet voldoende en neemt de hartslag niet voldoende toe. Hierdoor wordt de bloeddruk na overeind komen lager en blijft ook even lager en ook de hartslag blijft even lager. Als de bloeddruk erg laag is pompt het hart onvoldoende bloed naar de hersenen of andere lichaamsdelen. Hieronder leest u welke verschijnselen hierbij kunnen optreden.

## Wat zijn de verschijnselen?

- Licht in het hoofd, duizelig
- Zweeten
- Zwart voor de ogen zien, wazig zien
- Zweverigheid, wankelen

- Het gevoel van flauwvallen of flauwvallen

## **Wat is de oorzaak?**

Meestal is er geen duidelijke oorzaak. Soms worden er onderliggende aandoeningen gevonden of blijkt het te komen door gebruik van bepaalde medicatie.

## **Hoe wordt het vastgesteld?**

De bloeddruk wordt gemeten terwijl u een aantal minuten heeft gelegen, na 1 minuut staan en na 3 minuten staan. Bij een bloeddrukdaling bij opstaan met een verschil van 20 mmHg of meer bij de bovendruk en/of een verschil van 10 mmHg of meer bij de onderdruk is er sprake van orthostatische hypotensie.

## **Wat kunt u er zelf aan doen?**

- Sta altijd rustig op vanuit een zittende of liggende houding. Ga eerst op de bedrand zitten en met de benen bengelen of span uw been-, bil en buikspieren aan. Sta na een paar minuten rustig op. Houdt u ergens aan vast en wacht tot de klachten zijn verdwenen.
- Drink voldoende en gebruik voldoende zout. Let op: dit mag slechts beperkt als u een hoge bloeddruk of hartproblemen heeft. Overleg hierover met uw arts.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan in een stoel zitten met uw benen omhoog. Kom rustig overeind als de klachten weer over zijn.
- Vermijd langdurig stil staan.
- Vermijd heet douchen en baden.
- Bij klachten tijdens warm weer: inname van 0,5 liter koud water in 5 tot 15 minuten.
- Soms helpen steunkousen, overleg dit met uw arts.
- Voorkom vallen. Zet een rollator of stoel naast het bed en laat een

- nachtlampje branden. Plaats zo nodig beugels bij toilet en douche.
- Regelmatige beweging is belangrijk om de spieren in de benen in goed conditie te houden. Deze spieren spelen een essentiële rol bij de terugstroom van het bloed naar het hart.
  - Vermijd alcohol.

## Vragen?

Bij vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek Geriatrie.

Polikliniek Klinische Geriatrie

Telefonisch bereikbaar:

Maandag t/m vrijdag

van 08:00 uur - 16:30 uur

Telefoon: (0512) 58 83 17