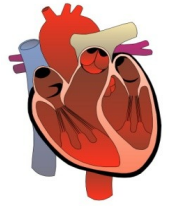


# Aandoening

Gegevens ♦ extra info patiënt:



## HOGE BLOEDDRUK

### De bloeddruk

Het hart pompt bloed in de bloedvaten door zich samen te trekken en zich opnieuw te ontspannen bij elke hartslag. Dit zorgt voor een zeker druk in de bloedvaten, de **bloeddruk**.

De bloeddruk wordt uitgedrukt in twee cijfers. Het hoogste cijfer is de waarde van de druk die ontstaat als het hart samentrekt en bloed in de bloedvaten voorstuwt. Dit is **de bovendruk of de systolische druk**. Het laagste cijfer is de waarde van de druk die ontstaat als het hart ontspant, dus tussen twee samentrekkingen door. Dit is **de onderdruk of de diastolische druk**.

De bloeddruk wordt uitgedrukt in millimeter kwik (mmHg) of in centimeter kwik (cmHg). In de volksmond praten we bijvoorbeeld van een bloeddruk 120/80 (lees: 120 over 80), uitgedrukt in mmHg of 12/8 (lees: 12 over 8) als deze uitgedrukt is in cmHg.

120/80 mmHg is een optimale bloeddruk. De bloeddruk kan hoger zijn bij personen die bv. aan diabetes of een ernstige nier-aandoening lijden. Toch worden ook deze waarden als normaal beschouwd. Ook naarmate men ouder wordt, verhoogt de bloeddruk.

*Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!*

Je bloeddruk varieert in de loop van de dag. Hij is het laagst tijdens de slaap, maar bepaalde factoren zoals je lichaamshouding, je emoties (angst, opwinding, stress,...) de omgevingstemperatuur, roken, alcohol- en koffieconsumptie enz. beïnvloeden de bloeddruk.

### Wanneer heb je last van een hoge bloeddruk?

Als je waarden na verschillende bloeddrukmetingen hoger zijn dan 140/90 mmHg, heb je last van een hoge bloeddruk of hypertensie.

### Wat zijn de oorzaken van een hoge bloeddruk?

In de meeste gevallen is er geen specifieke oorzaak. Men spreekt van essentiële hypertensie. Slechts in 10% van de gevallen zijn de oorzaken gekend. Dit zijn hormonale aandoeningen of aandoeningen ter hoogte van de nieren. Ook het langdurig innemen van bepaalde geneesmiddelen kan tot een verhoogde bloeddruk leiden. Dit is het geval bij geneesmiddelen tegen de pijn en/of ontsteking, bij anticonceptiepillen, bij corticosteroiden ("cortisonen") of bij geneesmiddelen tegen een verstopte neus. Geregeld zoethout eten (zoethoutstokken, pastis, snoepjes, enz.) kan ook de bloeddruk verhogen.

*Voor meer informatie over de bloeddruk, vraag de patiëntenfolder "Zelf je bloeddruk meten" aan je apotheker!*

Ook hebben bepaalde leefgewoontes een slechte invloed op de bloeddruk zoals roken, stress, gebrek aan beweging, overdreven alcoholgebruik, overgewicht en te veel zout nuttigen. Dit zijn risicofactoren voor een hoge bloeddruk.

*Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!*

# Aandoening

Gegevens ♦ extra info patiënt:

## HOGE BLOEDDRUK

### Wat zijn de symptomen van een hoge bloeddruk?

Je hebt zelden klachten als je last hebt van een hoge bloeddruk. Toch kunnen de volgende symptomen wijzen op een te hoge bloeddruk:

- Hoofdpijn gepaard met vermoeidheid (hoofdpijn ter hoogte van de nek die 's morgens vroeg begint);
- Duizeligheid of oorsuizingen;
- Hartkloppingen;
- Neusbloedingen;
- Verwarring of slaperigheid;
- Tintelingen in handen of voeten.

*Hoge bloeddruk verhoogt het risico op hart- en vaatziekten!*

### Waarom een hoge bloeddruk behandelen?

Hoewel hoge bloeddruk geen ziekte op zich is, is een behandeling toch belangrijk. Als je je hoge bloeddruk niet behandelt, kan dit de bloedvaten beschadigen, hart- en vaatziekten of schade aan de nieren of ogen veroorzaken.

Een hoge bloeddruk behandelen, vermindert de risico's op:

- Hartfalen. Door de hoge bloeddruk moet het hart meer werken en harder samentrekken. Hierdoor verzwakt de hartspier en zal deze onvoldoende bloed voortstuwen.
- Een aanval van hartbeklemming of hartkramp, een hartinfarct of een beroerte. Deze aandoeningen zijn het gevolg van een verstopping in een bloedvat. Hierdoor vermindert de bloedtoevoer naar het hart of de hersenen met een hartkramp, hartinfarct of een beroerte tot gevolg. Hoge bloeddruk kan ook de bloedvatwand beschadigen, waardoor deze gemakkelijk scheurt. Hierdoor is er dus te weinig bloedtoevoer naar het hart of de hersenen.
- Problemen ter hoogte van de nieren of de ogen kunnen leiden tot verminderd zicht. Ook hier zijn de broze bloedvaten de oorzaak.

### Wat zijn de behandelingen?

Gezonde leef- en eetgewoontes zijn de eerste stap in je behandeling.

Als dit jouw bloeddruk onvoldoende verlaagt, kan je arts je geneesmiddelen voorschrijven. Ook dan moeten de gezonde leef- en eetgewoontes voortgezet worden.

Volg je behandeling strikt want al geeft een hoge bloeddruk niet altijd voelbare klachten, het is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten.



Stempel van de apotheek

*Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!*