



Meten van uw bloeddruk

Wat is een hoge bloeddruk?

De bloedsomloop is een gesloten circuit waarbij het hart continu bloed door de slagaders pompt. Het bloed oefent hierbij een kracht uit op de wanden van de bloedvaten. De grootte van deze kracht noemt men de **bloeddruk**. Omdat lichaams-houding, activiteit, spanning, emotie en angst invloed hebben op de bloeddruk, wisselt deze voortdurend.

De bloeddruk wordt weergegeven aan de hand van twee waarden: de maximum waarde (bovendruk) en de minimum waarde (onderdruk). Een bloeddrukwaarde van 120/80 mmHg (of 12/8 cmHg) is de optimale bloeddruk. Bij een bloeddruk lager dan 90/60 mmHg spreken we over een lage bloeddruk of hypotensie. Bij een hoge bloeddruk bedraagt de bovendruk constant 140 mmHg of meer en/of de onderdruk 90 mmHg of meer. Dit wordt **hypertensie** genoemd.

Naar schatting heeft ruim 30 procent van de volwassenen of zowat 1 op de 3 à 4 volwassenen een hoge bloeddruk of arteriële hypertensie. In België zouden **meer dan 2 miljoen mensen** aan een verhoogde bloeddruk lijden. Een kwart tot de helft daarvan zou niet weten dat hun bloeddruk te hoog is.

Bij een verhoogde bloeddruk worden hart en bloedvaten aangetast, vaak zonder dat men zich van enig kwaad bewust is. Daarom wordt hypertensie ook wel de **stille doder** genoemd. Als een verhoogde bloeddruk niet tijdig behandeld wordt, kan dit tot ernstige gevolgen leiden zoals een hartinfarct, verminderde doorbloeding van het hart of de benen, hartfalen, een beroerte, nierbeschadiging of oogbeschadigingen.

Wat kunt u zelf doen bij een hoge bloeddruk?

Een gezond levenspatroon is even belangrijk als de inname van geneesmiddelen. Dit zorgt ervoor dat de dosis beperkt kan worden en dat de doeltreffendheid van de medicatie verhoogd wordt.

Volgende aanpassingen van het levenspatroon kunnen genomen worden: rookstop, voldoende beweging, eventueel vermageren, voldoende ontspanning, beperken van alcoholgebruik, enzovoort.

Voeding speelt ook een grote rol. Zo is het belangrijk om voldoende fruit, groenten en vezelrijke producten (volkorenbrood, aardappelen, bonen) te eten. Probeer het cholesterolgehalte in het bloed te beperken door verzadigde vetten te beperken. Kies daarom bijvoorbeeld eens voor vis in plaats van dierlijke vetten en vlees. Ook het zoutgebruik moet beperkt worden.

Als de gezonde levensstijl onvoldoende resultaten oplevert, dient er gestart te worden met een medicamenteuze behandeling waarbij de arts het meest geschikte geneesmiddel voor de patiënt uitzoekt.



Hoe meet je zelf een juiste bloeddruk?

Allereerst bestaan er verschillende soorten bloeddrukmeters: meting aan de vinger, de pols of ter hoogte van de bovenarm. Een bloeddrukmeter voor meting aan de vinger en pols-bloeddrukmeters meten minder nauwkeurig omdat het resultaat sterk beïnvloed wordt door de afstand van het hart tot het meetpunt en er dus vaker meetfouten optreden. **De bovenarmbloeddrukmeters worden als meest betrouwbaar beschouwd** en zijn dus ook aan te raden voor zelfmeting van de bloeddruk.

Wanneer u uw bloeddruk thuis wilt opvolgen, dan meet u best dagelijks uw bloeddruk. De meeste bloeddrukmeters hebben een geheugenfunctie waardoor uw dagelijkse metingen bewaard blijven en u deze dus kan meenemen naar uw arts ter informatie.

Voor een goede meting kiest u best een **vast en vooral rustig moment** uit, waarop u elke dag opnieuw uw bloeddruk kan meten. Voor de meeste mensen is dat bijvoorbeeld elke ochtend juist na het opstaan en het ochtendtoilet. U meet uw bloeddruk best voor de inname van geneesmiddelen en voor het drinken van koffie of thee. Caffeïnehoudende dranken kunnen de bloeddruk immers beïnvloeden. Indien de ochtend voor u net helemaal geen ontspannen moment is, dan kiest u best een ander, rustig moment uit. Dat is het allerbelangrijkste! U meet uw bloeddruk best niet juist nadat u een inspanning hebt gedaan (bijvoorbeeld de trap opgelopen of in de tuin gewerkt) en niet juist na het eten of drinken of inname van geneesmiddelen. En uiteraard ook niet juist na het roken van een sigaret.

Iedereen meet zijn bloeddruk best op zijn **linkerbovenarm** (dichtst bij het hart), tenzij er een medische reden is om dat toch rechts te doen (bijvoorbeeld na borstamputatie links).

De meting gebeurt best al **zittend met de arm ontspannen en steunend op een tafel**. Vervolgens brengt men de manchet aan op een ontblote arm juist boven de armplooi ter hoogte van het hart. Zorg ervoor dat u enkele minuten ontspannen zit (niet praten), alvorens de meting te starten.

Het heeft geen zin om onmiddellijk na een meting een tweede meting van de bloeddruk te doen. Indien u dat toch wilt doen, wacht dan minstens een 10-tal minuten alvorens een tweede controle-meting te doen. Door het oppompen van de manchet is de bloeddoodstroming immers verstoord waardoor een correcte meting onmiddellijk na de eerste meting, niet mogelijk is.

Wat bij hartritmestoornissen?

Bij een groot deel van de bevolking komen **hartritmestoornissen** voor. Deze zijn meestal onschuldig van aard en slechts een vierde van de mensen die er last van heeft, weet dit ook van zichzelf. Maar dergelijke hartritmestoornissen beïnvloeden wel het resultaat van de bloeddrukmeting. En geven dus vals hoge waarden. Vraag dus zeker na of je bloeddrukmeter aangeeft of er een hartritmestoornis heeft plaatsgevonden tijdens de meting. Zoals eerder gezegd zijn deze hartritmestoornissen eerder onschuldig. Wees dus zeker niet ongerust. Indien dit vaker voorkomt, kan dit wel gemeld worden aan de dokter die dan eventueel verder onderzoek kan doen.



UW APOTHEEK

