

NHG-PATIËNTENFOLDER

Hoge bloeddruk

Versiedatum: november 2009

Wat is het?

Het hart pompt bloed in uw bloedvaten door zich afwisselend samen te trekken en te ontspannen. Hierdoor ontstaat de druk in uw bloedvaten. U voelt niet of uw bloeddruk hoog is. Dat kunnen we alleen vaststellen met een bloeddrukmeter. De bloeddruk wordt uitgedrukt in twee getallen. Het eerste getal is de 'bovendruk': de druk wanneer het hart zich samentrekt. Het tweede getal is de 'onderdruk': de druk wanneer het hart zich ontspant. Bij een normale bloeddruk is de bovendruk minder dan 140 en de onderdruk minder dan 90. Uw bloeddruk verandert voortdurend, afhankelijk van lichaamshouding, activiteiten en emoties. Daarom is één meting niet voldoende en wordt de meting herhaald. Van deze twee metingen nemen we het gemiddelde.

Waardoor komt het?

Het is niet helemaal duidelijk waardoor een hoge bloeddruk wordt veroorzaakt. Een hoge bloeddruk is soms het gevolg van een lichamelijke aandoening, maar bij de meeste mensen met hoge bloeddruk wordt nooit een oorzaak gevonden. In sommige families komt hoge bloeddruk meer voor dan in andere. De bloeddruk kan ook verhoogd zijn door overgewicht, veel zoutgebruik, het eten van veel drop (ook zoete) en het drinken van meer dan twee glazen alcohol per dag.

Kan het kwaad?

Het is niet goed als uw bloeddruk jarenlang te hoog is. Hoge bloeddruk is zelf geen ziekte, maar het geeft wel meer kans op hart- en vaatziekten zoals een beroerte of een hartinfarct. Het risico op hart- en vaatziekten wordt echter niet alleen door de bloeddruk bepaald. Roken, diabetes (suikerziekte) en een hoog cholesterolgehalte hebben er bijvoorbeeld ook invloed op. Verder is het voor het risico op hart- en vaatziekten van belang of deze ziekten in uw familie voorkomen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

De volgende maatregelen kunnen uw kans op hart- en vaatziekten verlagen. Soms daalt hierdoor ook de bloeddruk.

- Stoppen met roken is het belangrijkste. Voor uw hart en vaten is roken erg slecht.
- Eet gezond en gevarieerd, niet te veel, niet te zout en niet te vet. Eet vooral groente, fruit, aardappels en graanproducten. Kies voor magere melk- en magere vleesproducten, kip, vis of plantaardige vleesvervangers. Eet weinig verzadigde vetten. Kies in plaats daarvan voor onverzadigde vetten zoals in dieetmargarine, vloeibare bak- en braadproducten en plantaardige olie.
- Eet niet te veel drop. Veel drop verhoogt de bloeddruk.
- Drink niet meer dan twee glazen alcohol per dag en liefst niet elke dag.
- Neem voldoende lichaamsbeweging: minstens vijf dagen per week een halfuur intensief bewegen zoals stevig wandelen, fietsen, zwemmen, dansen, traplopen of tuinieren. Beweging is goed voor uw bloeddruk en gewicht. Zorg ook voor voldoende ontspanning en afleiding.
- Als u te zwaar bent (overgewicht), probeer dan af te vallen door gezond en niet te veel te eten en meer te bewegen.

Wanneer naar de huisarts?

Het is goed om bij uw huisarts uw bloeddruk een keer te laten controleren:

- als u rookt en u bent een man van tenminste 50 of een vrouw van tenminste 55 jaar;
- als u duidelijk te zwaar bent (overgewicht) of uw cholesterol is te hoog;
- als u familieleden (een ouder, broer of zus) heeft die vóór hun zestigste jaar een hart- of vaatziekte hebben gekregen;
- als bij u eerder een hoge bloeddruk is vastgesteld.

Als u wilt weten hoe hoog uw bloeddruk is, kunt u uw huisarts of de praktijkassistente vragen deze een keer te meten. Als uw bloeddruk normaal is, kunt u over 5 jaar nog eens laten meten of deze nog steeds normaal is.