

Bloeddruk

Bloeddruk

Het hart trekt ongeveer 60 tot 80 keer per minuut samen, waarbij onafgebroken bloed door de slagaders en aders wordt gepompt. Het bloed vervoert zuurstof en voedingsstoffen naar alle delen van het lichaam en verwijdert afvalstoffen. De hoogte van de bloeddruk is afhankelijk van de weerstand die het bloed ondervindt als het in het lichaam wordt rondgepompt. Op het moment dat het hart samentrekt, wordt er meer bloed in de slagaders geperst en wordt de druk op de vaatwanden hoger. Dit is de bovendruk. Vervolgens ontspant het hart zich, waardoor de druk op de vaatwanden afneemt. Dit is de onderdruk.

Wanneer is uw bloeddruk te hoog?

De bloeddruk van gezonde mensen schommelt. Zo is de bloeddruk 's ochtends en 's avonds vaak wat lager dan 's middags. De bloeddruk stijgt bijvoorbeeld door lichaamsbeweging en praten. Ook stemmingen hebben invloed op de bloeddruk. Door emoties, zoals angst en boosheid stijgt de bloeddruk. Er zijn dan ook minstens drie metingen nodig voordat wordt vastgesteld of er sprake is van een hoge bloeddruk. Deze metingen worden met tussenpozen van enkele weken gedaan, maar wel steeds op ongeveer hetzelfde moment van de dag en onder vergelijkbare omstandigheden.

Oorzaak en gevolg

Oorzaken van een hoge bloeddruk

In negen van de tien gevallen is geen duidelijke lichamelijke oorzaak aan te wijzen van een hoge bloeddruk. Een enkele keer is hoge bloeddruk het gevolg van een ziekte van de nieren of de bijnieren. Wel is gebleken dat bepaalde leef- en eetgewoonten een nadelige invloed op de bloeddruk kunnen hebben. Mensen die roken of te zwaar zijn, hebben bijvoorbeeld meer kans op een hoge bloeddruk. Ook weinig lichaamsbeweging, overmatig alcoholgebruik en veel stress hebben hierop een ongunstige invloed.

Gevolgen van een hoge bloeddruk

Van een te hoge bloeddruk merkt u zelf meestal niets. Als de bloeddruk geruime tijd te hoog is, kan dit ernstige gevolgen hebben voor uw gezondheid. Door de hoge bloeddruk kunnen beschadigingen in de vaatwanden ontstaan. Hierop zetten zich gemakkelijk vetten en cholesterol af, waardoor de bloedvaten langzaam nauwer worden en dichtslibben. Dit noemen we aderverkalking. De weerstand in de bloedvaten neemt toe, waardoor het hart steeds harder moet werken om het bloed rond te pompen. Dit kan leiden tot een verdikte hartspier of uiteindelijk tot een verzwakt hart.

Aderverkalking van de kransslagaders die het hart van zuurstof voorzien, kan een hartinfarct tot gevolg hebben. Vernauwing van de slagaders die de hersenen van bloed voorzien, kan tot een beroerte leiden. Ook de ogen en de nieren kunnen door hoge bloeddruk worden beschadigd. Zo'n nierbeschadiging kan weer een reeks andere gezondheidsproblemen met zich brengen. Het risico op hart- en vaatziekten wordt niet alleen door de bloeddruk bepaald. Ook risicofactoren als roken, een te hoog cholesterolgehalte, te weinig beweging, suikerziekte, stress, overgewicht, depressie en hart- en vaatziekten in de directe familie vergroten het risico. Als u meerdere risicofactoren heeft, is de kans op hart- en vaatziekten groter dan de optelsom van de afzonderlijke factoren of met andere woorden: een plus een is meer dan twee.

De bloeddruk verlagen

Als eenmaal een te hoge bloeddruk is vastgesteld, bepaalt de arts in overleg met de patiënt de behandeling. Er zal worden geadviseerd om een gezonde voeding te gebruiken met weinig zout. Bij overgewicht is het belangrijk af te vallen. Een diëtist kan behulpzaam zijn bij het samenstellen van een evenwichtig voedingspatroon. Daarnaast is een gezonde leefstijl belangrijk. Dat wil zeggen: voldoende goede beweging, stoppen met roken en beter omgaan met spanning en stress.

Met het aanpassen van de leefstijl en door te letten op het zoutgebruik, kan uw bloeddruk dalen. Blijft de bloeddruk te hoog, dan zal een arts medicijnen voorschrijven.

Voldoende goede beweging

Doordat u meer gaat bewegen en sporten zal het lichaam meer spierweefsel en een beter vaatbed in uw spieren gaan aanleggen. Bij goede training kan dit vaatbed zo worden uitgebreid dat de bloeddruk langzaam gaat zakken. Dit komt doordat de spieren meer doorbloeding nodig hebben als u gaat sporten of meer gaat bewegen. Bij het bewegen gebruiken uw spieren onder andere zuurstof welke door de bloedsomloop worden aangevoerd. In ongetrainde spieren ontstaat er na enige tijd een zuurstof tekort waardoor dan verzuring ontstaat. Als u meer gaat trainen zult u merken dat het steeds langer duurt voordat dat gevoel ontstaat. Dit komt door een verbeterd, uitgebreider vaatbed er zijn dus meer bloedvaten aangelegd om de spieren in het toegenomen zuurstof verbruik te voorzien. Daarnaast neemt ook de spiermassa toe welke ook weer bloedvaten nodig hebben. Door al die aanleg van bloedvaten neemt de vaatweerstand in de hele bloedsomloop af. Er zijn immers meer uitwijkmogelijkheden gecreëerd. Als de bloeddruk nu omhoog dreigt te gaan kan het lichaam makkelijker meer vaten open zetten zodat er niet zo hard door het hart gepompt hoeft te worden.

Voor het verlagen van de bloeddruk is het dus belangrijk om:

- gezond te eten en zout beperken.
- af te vallen bij overgewicht.
- een gezonde leefstijl na te streven.
- voldoende beweging.
- niet roken.
- beter omgaan met spanning en stress.
- eventueel medicijnen te gebruiken.