

Orthostatische hypotensie

Wat is orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie is een vaak voorkomende oorzaak van duizeligheid en/of vallen, met name bij ouderen. 'Hypotensie' betekent een lage bloeddruk, en 'orthostatisch' betekent zoveel als een 'rechttop-houding'. Samen geven de woorden dan ook aan dat de bloeddruk daalt bij het gaan staan. De liggende bloeddruk kan dan geheel normaal of zelfs hoog zijn, maar bij het gaan staan gaat het mis: de bloeddruk daalt.

Bloeddruk regulatie

Normale bloeddruk

De bloeddruk wordt normaal geregeld door het zogenaamde 'autonome (onwillekeurige)' zenuwstelsel. Dat is een deel van het zenuwstelsel dat voortdurend actief is, maar waar we zelf nauwelijks tot geen erg in hebben. Dit zenuwstelsel zorgt ervoor dat ons hart slaat en continu bloed door het lichaam pompt en dat we regelmatig ademen. Ook de bloeddruk wordt door dit zenuwstelsel voortdurend bijgesteld aan de omstandigheden. 'Als u vanuit een liggende houding komt zitten of staan, verplaatst het bloed zich onder invloed van de zwaartekracht naar uw buik en benen. Uw hart vult zich dan minder goed met bloed en de hoeveelheid bloed die uw hart rondpompt neemt af. Het gevolg is dat uw bloeddruk daalt.' Het 'autonome zenuwstelsel' signaleert dit en zorgt als reactie voor een vernauwing van uw bloedvaten en het sneller gaan kloppen van uw hart. Uw bloeddruk komt door deze twee maatregelen weer terug op het oude niveau.

Orthostatische hypotensie

Het gaan staan is dus een omstandigheid die aanpassing van het 'autonome zenuwstelsel' vereist. Als dit deel van het zenuwstelsel zijn werk niet goed doet, lukt het niet om de bloeddruk hoog genoeg te houden. Als u gaat staan, vernauwen de bloedvaten zich onvoldoende en neemt uw hartslag nauwelijks toe. Het gevolg is dat uw bloeddruk na het opstaan lager wordt en even laag blijft. Als uw bloeddruk erg laag is, pompt uw hart onvoldoende bloed naar de hersenen.

Wat kunt u merken van orthostatische hypotensie

Het eerste wat u merkt, is een merkwaardig gevoel in het hoofd, variërend van duizeligheid, 'wankel op de benen staan', 'licht in het hoofd' tot bewustzijnsverlies. Wie wel eens bij snel opstaan even last gehad heeft van zo'n licht gevoel, weet hoe het voelt, want dat is hetzelfde verschijnsel.

Redenen van orthostatische hypotensie

Er zijn vele redenen waarom de bloeddrukregeling kan falen. Een veel voorkomende bijdragende oorzaak is gebruik van bepaalde medicijnen. Voorbeelden van medicijnen die orthostatische hypotensie kunnen geven zijn:

- middelen tegen depressie, angststoornissen of psychoses;
- middelen tegen hoge bloeddruk, plaspillen, hartmedicatie;
- middelen voor neurologische aandoeningen, zoals de ziekte van Parkinson.

Diverse ziekten, zoals suikerziekte, nierziekten en neurologische ziekten (ook de ziekte van Parkinson) kunnen het effect op de bloeddruk ook nog eens versterken. Oudere mensen hebben soms zonder duidelijke oorzaak last van orthostatische hypotensie.

Wanneer treden de klachten op?

Belangrijk is dat de klachten van orthostatische hypotensie optreden in staande houding. In ernstiger gevallen kan het ook in zittende houding al optreden. Soms treedt dit vrijwel op direct bij houdingsverandering, zoals overeind komen vanuit liggen of zitten, en soms treedt het pas op na een lange tijd staan. De klachten kunnen erger worden door alcohol gebruik of uitdroging. Dat geldt bijvoorbeeld voor de vroege ochtend na het opstaan als u nog niet ontbeten heeft, maar ook als u weinig gedronken heeft of vocht verloren heeft in een warme omgeving, door sterk transpireren bij warm weer, of door bijvoorbeeld braken of diarree.

Het aantonen van orthostatische hypotensie

Op basis van de klachten die u heeft, kan het vermoeden ontstaan dat er bij u sprake is van orthostatische hypotensie. De klacht duizeligheid op zich is niet voldoende, want er zijn vele mogelijke oorzaken van duizeligheid. In veel gevallen kan orthostatische hypotensie aangetoond worden door de bloeddruk eerst liggend te meten, als u een tijdje rustig gelegen heeft, en daarna een aantal keren in staande houding.

De behandeling van orthostatische hypotensie

De behandeling van orthostatische hypotensie richt zich er op om bloeddrukdalingen te voorkomen of de ernst ervan te beperken. Hieronder vindt u leefregels en adviezen die u zelf toe kunt passen.

- Voldoende vocht drinken. Drink een glas water voor u opstaat (tenzij u een vochtbeperking voorgeschreven is).
- Vermijd een zoutloos dieet, tenzij uw arts anders voorschrijft.
- Voor mannen: zittend plassen, vooral 's nachts.
- Zet het hoofdeinde van uw bed hoger of/op klossen (hoofdeinde zo'n 20 cm hoger)
- Kom vanuit een liggende houding eerst rustig omhoog tot een zittende houding.
- Sta rustig op vanuit een zittende houding.
- Vermijd heet baden of douchen.
- Vermijd lang staan.
- Als u de lichtheid in het hoofd voelt opkomen kunt u het volgende doen:
 - Ga zitten of liggen, zodra de klachten weg zijn, staat u weer langzaam op;
 - Zet de rollator, stok of krukken naast uw bed als u niet veilig zonderhulpmiddel kunt lopen;
 - Zet een (po)stoel of urinaal naast uw bed zodat u niet naar het toilet hoeft te lopen 's nachts
 - Maak stevige vuisten; dit verhoogt de bloeddruk.

Wat kan uw behandelend arts doen

Uw arts kan soms steunkousen voorschrijven. Het is ook mogelijk dat uw benen eerst gezwachteld moeten worden om passende steunkousen aan te meten.

Soms is aanpassing van medicatie nodig als die de oorzaak van uw klachten zijn, bijvoorbeeld stoppen van een medicijn, verandering van de dosering of een ander medicijn kiezen. Belangrijk is dat u nooit zelf zonder overleg met uw behandelend arts uw medicijnen verandert. Als het veranderen van de dosering of overgaan op een ander medicijn niet gewenst is, en alle eerder genoemde trucs onvoldoende helpen om uw klachten te verminderen, dan kan er een medicijn bijgegeven worden om de bloeddruk te verhogen.

Tot slot

Deze informatie is een aanvulling op het gesprek over orthostatische hypotensie dat u met uw behandelend arts heeft gehad. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, stel deze dan gerust aan uw behandelend arts.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Polikliniek Geriatrie: (013) 221 00 90

E-mailadres: secgeriatrie@etz.nl

Locatie ETZ Elisabeth
Route 19

Locatie ETZ Tweesteden
Route 93

Afdeling Geriatrie: (013) 221 51 05