

Orthostatische hypotensie bij ouderen

Uw arts heeft vastgesteld dat u last heeft van orthostatische hypotensie. Als u orthostatische hypotensie (ook wel orthostase genoemd) heeft, krijgt u een lage bloeddruk als u (te snel) gaat staan. In deze folder staat informatie over wat orthostase is en wat de oorzaak kan zijn. Ook kunt u lezen wat u zelf kunt doen om het risico op orthostase zo klein mogelijk te maken.

Veel ouderen hebben last van duizeligheid. Dit uit zich door verschillende klachten, van zich niet lekker of licht in het hoofd voelen, tot onzekerheid bij het opstaan en lopen en angst om te vallen. Een belangrijke oorzaak van deze klachten heeft te maken met een verstoring van de bloeddrukregulatie.

De normale aanpassing van de bloeddruk bij houdingsveranderingen

Bij het veranderen van liggende/zittende naar staande houding verplaatst een deel van het bloed zich van de buik naar de benen. Dit gebeurt onder invloed van de zwaartekracht. Hierdoor wordt het hart minder goed gevuld en neemt de hoeveelheid bloed die het hart per minuut in de slagaders pompt, af. Het gevolg is dat de bloeddruk een kort moment daalt. Via diverse systemen in het lichaam wordt er voor gezorgd dat de bloeddruk weer wordt teruggebracht op het oude niveau.

Verschijnselen

De gevolgen van de bloeddrukdaling kunnen zijn:

- duizeligheid, draaierigheid en licht in het hoofd worden
- hoofdpijn
- (sterk) verminderd zicht/wazig zicht of zwarte vlekken voor de ogen
- vallen
- transpireren, (neiging tot) flauwvallen
- pijn in schouder en nek

De oorzaak

Bij orthostase werkt het systeem dat de bloeddruk reguleert minder goed. De klachten ontstaan omdat de bloeddruk daalt als u gaat staan. Dit komt doordat uw bloedvaten zich onvoldoende vernauwen en/of omdat uw hartslag nauwelijks versnelt. Door de lage bloeddruk, pompt het hart onvoldoende bloed naar onder ander de hersenen.

Orthostase kan voorkomen bij lichamelijke aandoeningen, zoals:

- de ziekte van Parkinson
- suikerziekte/ diabetes mellitus
- infectieziekten
- hartfalen/hartritmestoornissen

Orthostase kan ook voorkomen bij het gebruik van bepaalde medicijnen die bijvoorbeeld bloeddrukverlagend werken of als bijwerking van medicijnen. Te weinig drinken kan orthostase tot gevolg hebben en door het afnemen van de snelheid waarmee bij ouderen de daling van de bloeddruk wordt hersteld kan ook orthostase optreden. De arts bespreekt met u wat bij u de oorzaak van de bloeddrukdaling is.

Behandeling

Een echte behandeling voor orthostatische hypotensie is er helaas niet. In het geval van een medicamenteuze oorzaak kan de arts uw medicijnen veranderen of staken. Uw arts geeft u houdingsadviezen om de klachten te verminderen. Soms schrijft uw arts steunkousen voor. Het is ook mogelijk dat uw benen eerst gezwachteld moeten worden om passende steunkousen aan te kunnen meten.

Houdingsadviezen, oefeningen en leefregels

Slapen met verhoogd hoofdeinde; zet het hoofdeinde van uw bed ongeveer 30 cm omhoog (gebruik bedklossen).

- Sta altijd langzaam op; uit bed eerst zittend op de bedrand met de benen bengelen, om daarna rustig rechtop te gaan staan en te wachten tot eventuele klachten zijn verdwenen.
- Drink vóór het opstaan uit bed een glas water. Ook het drinken van een kop koffie kan een positief effect hebben.
- Drink voldoende en regelmatig, minimaal anderhalve liter per dag, tenzij uw arts anders voorschrijft. Water, thee en vruchtensap vallen binnen deze anderhalve liter, alcoholische dranken niet.
- Neem regelmatig een kleine maaltijd (hoe groter de hoeveelheid die u eet, hoe meer bloed er naar uw darmen gaat, dus hoe groter de kans op bloeddrukdaling).
- Neem voldoende (extra) zout, vermijd een dieet zonder zout tenzij uw arts anders voorschrijft.
- Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat, ga indien mogelijk op uw hurken zitten, liggen of zitten op een stoel met de benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Kom bij het wegtrekken van de klachten rustig overeind.
- Vermijd langdurig stilstaan. Als u klachten heeft als u staat, kunt u de benen en armen kruisen, billen samenknijpen en alle spieren aanspannen. Op deze manier kan er minder bloed wegzakken en stuwt het bloed terug naar de borstkas.

- Vermijd lang op een bank of bed liggen overdag.
- Vermijd het nemen van een heet bad (geeft verwijding van de bloedvaten).
- Ga regelmatig wandelen afhankelijk van uw conditie. Streef naar een half uur per dag.
- Hebt u een loophulpmiddel zet deze dan naast uw stoel/bed, zodat u extra steun heeft als u duizelig mocht worden.
- Laat 's nachts een lampje branden of zorg dat u makkelijk een lampje kunt aandoen.
- Zet eventueel 's nachts een po (stoel) of urinaal naast het bed.
- Voor mannen: ga zittend plassen, vooral 's nachts.
- Stop niet plotseling met een inspanning maar doe dat geleidelijk of zorg dat u direct stevig kunt zitten.