



## Hoge bloeddruk

Het hart pompt het bloed door de bloedvaten door zich afwisselend samen te trekken en te ontspannen. Dit geeft een bepaalde druk in de bloedvaten: de bloeddruk.

De bloeddruk wordt met twee getallen aangegeven. Het eerste getal is de druk als het hart zich samentrekt om het bloed uw lichaam in te pompen, Dit is de bovendruk (ook systolische druk genoemd). Als het hart zich daarna ontspant, daalt de druk. Dit is de onderdruk (diastolische druk).

De bloeddruk verandert voortdurend en wordt door vele factoren beïnvloed. Daarom zijn vaak meerdere metingen nodig voordat de diagnose hoge bloeddruk gesteld kan worden. Als de bloeddruk geruime tijd te hoog is, kan dit (soms ernstige) gevolgen hebben voor uw gezondheid.

De nieren en de bloeddruk hebben veel met elkaar te maken. De nieren regelen voor een belangrijk deel het vocht- en zoutgehalte en daarmee de hoeveelheid bloed in de bloedvaten. De hoogte van de bloeddruk hangt hiermee samen. Nierschade kan de bloeddruk verhogen. Maar ook het omgekeerde komt voor: een hoge bloeddruk kan leiden tot beschadiging van de nieren.

Hoge bloeddruk kan ook beschadigingen in de vaatwanden veroorzaken. Hierop zetten zich gemakkelijk vetten en cholesterol af en kunnen de bloedvaten langzaam nauwer worden. Dit wordt ook wel atherosclerose of aderverkalking genoemd. 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 hartfalen, wat betekent dat het hart minder bloed rond kan pompen. Ook stroomt er als gevolg van de aderverkalking minder bloed door de nieren waardoor ze minder goed gaan werken.

Om te zorgen dat er toch meer bloed door de nieren gaat stromen, geven de nieren het hormoon renine af. Dit zorgt

ervoor dat alle bloedvaatjes in het lichaam meer samentrekken. Hierdoor wordt de bloeddruk hoger.

Als er al sprake is van een nieraandoening en/of verminderde nierfunctie, dan is het bereiken of vasthouden van een goede bloeddruk erg belangrijk om verdere achteruitgang van de nierfunctie te vertragen. Er wordt gestreefd naar een bloeddruk van maximaal 130/80 mmHg.

De behandeling van hoge bloeddruk bestaat uit een zowel een zoutbeperking als medicijnen. Er zijn verschillende soorten bloeddrukverlagende medicijnen. Ook plastabletten verlagen de bloeddruk. Helaas moeten vaak diverse soorten medicijnen worden voorgeschreven om een goede bloeddruk te bereiken.

Het volgens voorschrift slikken van de bloeddrukverlagende medicijnen en het beperken van zout vormen de basis van de behandeling. Zie info 2.38 'Bloeddrukverlagende medicijnen', info 2.39 'Plastabletten' en info 4.3 'Natrium (zout)'.

Gebruik van kaliumrijke producten draagt ook bij aan een het bereiken van een lagere bloeddruk. Veel kalium zit o.a. in groente, fruit, aardappelen, volkorenproducten en ongezoeten noten. Een hoge kaliuminname zorgt namelijk voor extra uitscheiding van natrium en vocht. Zie info 'Kalium'.

### **Thuis bloeddruk meten**

Een bloeddrukmeting is een momentopname. De uitslag is van diverse factoren afhankelijk. Daarom is thuis meten van uw bloeddruk uitermate zinvol. De nefroloog krijgt beter inzicht in uw bloeddruk. Dit komt omdat u zelf vaker de bloeddruk kunt meten. Bijvoorbeeld op verschillende dagen en gedurende een langere periode. Bovendien meet u in voor u zo normaal mogelijke omstandigheden.

## Bloeddrukmeter kopen

Als u zelf uw bloeddruk gaat meten, is het belangrijk een goede meter te kopen. Kies een elektronische bloeddrukmeter met een manchet voor de bovenarm. Er zijn vele merken in verschillende prijsklassen te koop. Kijk voor meer informatie op de website van de Hartstichting: [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl). Ga naar Hart- en vaatziekten > Risicofactoren > Hoge bloeddruk > Bloeddrukwaarden en bloeddrukmeting > Bloeddruk thuis meten. Hier vindt daar een overzicht met betrouwbare bloeddrukmeters. Uiteraard kunt u ook advies vragen bij de apotheek of thuiszorgwinkel. Heeft u een meter gekocht, lees dan van te voren de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

## Hoe meet u uw bloeddruk?

1. Meet minimaal 1x per maand gedurende 7 dagen achter elkaar uw bloeddruk:
  - 's morgens, bij voorkeur direct na het wakker worden, tussen 06:00 en 09:00 uur.
  - 's avonds, bij voorkeur tussen 18:00 en 21:00 uur
2. Meet de bloeddruk voor of minimaal 1 uur na het eten of roken en voordat u uw bloeddrukmedicatie heeft ingenomen. Doe de metingen steeds rond hetzelfde tijdstip.
3. Meet de bloeddruk in zittende houding met de arm rustend op een tafel of brede armleuning. De stoel moet de rug goed recht ondersteunen. Of leg uw arm ontspannen op uw schoot. Breng de manchet aan om uw ontblote bovenarm. De onderkant van de manchet moet 3 cm boven uw elleboog zitten. De slang, die de manchet met de bloeddrukmeter verbindt, moet aan de binnenkant van uw arm zitten.
4. Ontspan ongeveer 5 minuten.
5. Ga recht op zitten en zorg ervoor dat de manchet tijdens de meting ter hoogte van uw hart zit. Druk op de startknop. Let op: tijdens de meting mag u niet bewegen, uw spieren niet aanspannen en niet praten. Blijf normaal ademen.



6. Herhaal de meting na ongeveer een minuut. Blijf in de tussentijd rustig zitten. Als het verschil tussen de twee metingen meer dan 5 mmHg is, voert u nog een derde meting uit.
7. Noteer de gegevens. Naast de bloeddruk wordt vaak ook de polsslag op het scherm aangegeven.

### **Wat kunt u nog meer doen?**

Een gezonde leefstijl heeft een positieve invloed op de bloeddruk en verlaagt het risico op hart- en vaatziekten:

- niet roken
- eet gezond en gevarieerd gebruik weinig zout en niet te veel eiwit. U kunt de adviezen uit de Schijf van Vijf aanhouden. Kies daarbij voor een voedingspatroon met minder dierlijke producten en meer plantaardige producten.
- vermijd producten met zoethout:
  - drop of producten waarin drop zit verwerkt, zoals verschillende soorten keelpastilles en hoestdrank
  - zoethoutthee, sterrenmixthee en Morocco mint thee
  - Ouzo, Pernod en diverse Belgische biersoorten met zoethoutextract
  - Iberogast<sup>®</sup>, een natuurgeneesmiddel voor maag- en darmklachten
- zorg voor een gezond gewicht; streef bij overgewicht in eerste instantie naar 5 – 10% gewichtsverlies
- matig het alcoholgebruik
- neem voldoende beweging, zie info 4.44 'Bewegen'.
- zorg op tijd voor ontspanning en afleiding

### **Meer informatie?**

U vindt extra informatie op [www.nieren.nl/bibliotheek](http://www.nieren.nl/bibliotheek), dossier 'Symptomen van chronische nierschade - Hoge bloeddruk'.

Zie ook de brochure 'Nieren, hoge bloeddruk en diabetes' op de site van de Nierstichting:

<https://nierstichting.nl/voorlichtingsmaterialen/folders-particulieren/>.