

Lage bloeddruk bij gaan staan of na het eten

De arts heeft bij u vastgesteld dat u een lage bloeddruk heeft bij het gaan staan of dat u een lage bloeddruk heeft na het eten. U kunt ook van beide last hebben. Hieronder vindt u algemene informatie over de verschijnselen en de mogelijke behandeling. Voor u persoonlijk kan de situatie anders zijn dan hier is beschreven. Als dit zo is, legt uw arts dit aan u uit.

Bij het gaan staan (orthostatische hypotensie)

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk lage bloeddruk bij het gaan staan. Dit komt doordat het systeem dat de bloeddruk regelt niet optimaal functioneert. Op het moment dat u gaat staan vernauwen uw bloedvaten zich niet goed genoeg en de hartslag stijgt te weinig. Dit heeft als gevolg dat uw bloeddruk bij het opstaan te laag wordt. Als u dan lang blijft staan kan de bloeddruk nog meer zakken. U zou dan bewusteloos kunnen raken.

Na het eten (post-prandiale hypotensie)

Post-prandiale hypotensie betekent letterlijk lage bloeddruk na de maaltijd. Dit gebeurt binnen 1 ½ uur na het eten. Lage bloeddruk na het eten ontstaat mogelijk doordat er na het eten

meer bloed naar uw maag-darmstelsel gaat om het voedsel te verteren. Hierdoor gaat er minder bloed naar de bloedvaten in de hersenen.

Er wordt in beide gevallen te weinig bloed naar de hersenen gepompt. Daardoor kunt u wazig zien en zwarte vlekken voor de ogen krijgen. Ook kunt u pijn in de nek krijgen.

Oorzaken en verschijnselen

Mogelijke oorzaken van lage bloeddruk bij het gaan staan zijn:

- Hoge bloeddruk;
- Verminderde inname van voeding en vocht;
- Gebruik van bepaalde medicijnen;
- Langdurige bedrust, weinig beweging;
- Aandoeningen aan het zenuwstelsel.

Wat zijn de verschijnselen?

- U kunt zich duizelig of draaierig voelen. Of een licht gevoel in het hoofd hebben;
- U kunt tijdelijk wazig zien of zwarte vlekken voor de ogen zien;
- U kunt zich bij het opstaan slap, moe en wankel op de benen voelen;
- Uw bewustzijn zou kunnen dalen waardoor u een paar seconden of een aantal minuten niet aanspreekbaar bent;
- U zou kunnen vallen.

Behandeling

Uw arts kijkt samen met u naar de mogelijke oorzaken en bekijkt de medicijnen die u gebruikt. Als het nodig en mogelijk is, worden uw medicijnen aangepast. De arts kan u advies geven over maatregelen die u kunt nemen. Daarnaast zijn er algemene adviezen en leefregels, waardoor uw klachten zouden kunnen verminderen.

Soms is het nodig de benen tot de liezen te laten zwachtelen of steunkousen aan te laten meten. Als u al steunkousen heeft, dan adviseren wij ze om 's morgens direct bij het uit bed komen aan te trekken.

Leefregels en adviezen

Als u last heeft van lage bloeddruk bij het gaan staan:

- Slaap met een verhoogd hoofdeinde. U kunt uw hoofdeinde 30 graden omhoog kantelen of met meerdere kussens slapen;
- Kom langzaam, in etappes, omhoog. Als u ligt gaat u eerst rustig zitten. U laat de benen eerst ongeveer een halve minuut bungelen. Als dit goed gaat spant u de beenspieren een paar keer aan (ongeveer drie keer). Daarna gaat u staan;
- Als u staat blijf dan bij u bed of stoel staan en marcheer ongeveer een halve minuut op die plaats. Als dat goed gaat kunt u gaan lopen;

- Wandel regelmatig en voldoende. Bespreek met u arts of verpleegkundige hoeveel en wanneer voor u geschikt is;
- Drink minimaal 1½ liter water, thee of vruchtensap per dag (tenzij uw arts anders heeft voorgeschreven).

Als u last heeft van lage bloeddruk na het eten

- Neem meerdere kleine maaltijden per dag zodat er niet teveel bloed tegelijk naar het maag-darmstelsel gaat;
- Neem voor de maaltijd een cafeïne houdende drank, zoals koffie of cola. Cafeïne vernauwt de bloedvaten in de darmen.

Vragen

Als u na het lezen nog vragen heeft, kunt u telefonisch contact opnemen met de doktersassistente van de polikliniek Geriatrie via telefoonnummer (079) 346 2335.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder

samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

529817042025