

GERIATRIE

LAGE BLOEDDRUK NA HET ETEN

Inleiding

Een lage bloeddruk na het eten noemen we in medische termen 'postprandiale hypotensie'. Bij postprandiale hypotensie daalt de bloeddruk sterk binnen anderhalf uur na het begin van de maaltijd. Deze tijdelijke bloeddrukdaling komt met name bij oudere mensen voor.

Wat zijn de oorzaken?

Verschillende factoren kunnen meespelen bij het ontstaan van postprandiale hypotensie. Na het eten is er een toename van bloed naar de bloedvaten in de buik. Dit kan de bloeddruk verlagen. Maar het is niet de enige verklaring. Het samentrekken van de bloedvaten zorgt er voor dat uw bloeddruk op peil blijft. Bij postprandiale hypotensie trekken niet alle bloedvaten in het lichaam goed samen op het juiste moment. Mogelijk zijn de snelheid waarmee uw maag het voedsel in de darm afvoert en de opname van voedingsstoffen in de dunne darm van invloed op uw bloeddruk. Algemene factoren die de bloeddruk verlagen, hebben ook invloed.

Welke klachten kunt u krijgen?

De klachten die kunnen optreden bij een postprandiale hypotensie zijn:

- moeheid of slaperigheid na de maaltijd;
- duizeligheid of flauwvallen na de maaltijd;
- transpireren, beven, misselijkheid na de maaltijd.

Oudere mensen hebben door deze klachten een grotere kans om te vallen. Vooral mensen met een hoge bloeddruk, suikerziekte, de ziekte van Parkinson of andere ziekten van het autonome zenuwstelsel kunnen flauwvallen door het dalen van de bloeddruk. Het autonome zenuwstelsel bestuurt processen waar we geen invloed op hebben, zoals hartslag en ademhaling.

Postprandiale hypotensie veroorzaakt niet altijd duidelijke klachten. Soms zijn er onduidelijke verschijnselen die niet als zodanig worden herkend. Bepaalde klachten



kunnen ontstaan doordat bepaalde lichaamsdelen te weinig bloed toegevoerd krijgen. U kunt bijvoorbeeld last krijgen van:

- klachten met zien, zoals zwart voor de ogen zien, wazig zien;
- pijn in schouders en nek;
- slap, moe, wankel ter been zijn, waardoor u kunt vallen;
- verminderde spraak;
- onrustig gevoel.

Wanneer treden de klachten op?

De klachten van een lage bloeddruk treden met name op als u:

- gaat staan;
- bepaalde medicijnen gebruikt waardoor u veel vocht uitscheidt (bijvoorbeeld plasta- bletten), of als u medicijnen gebruikt in verband met de ziekte van Parkinson;
- een warm bad heeft genomen (de bloedvaten in de huid staan dan wijd open);
- zich lichamelijk inspant (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open);
- in een warme omgeving bent en als u te weinig vocht gebruikt.

Adviezen

Maaltijden

- Gebruik zes kleine maaltijden per dag in plaats van drie grote.
- De maaltijd met de meeste koolhydraten (over het algemeen de warme maaltijd) kunt u het beste 's avonds gebruiken.
- Zorg dat een maaltijd weinig glucose/suiker bevat.
- Zorg voor voldoende drinken op een dag (minstens anderhalve liter).
- Neem rust na de maaltijd, minstens anderhalf uur.

Staan, zitten, liggen

- Probeer niet te veel in bed te liggen. Blijf overdag liefst zitten of staan. Als u een tijd gelegen heeft, worden de klachten erger.
- Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten als dat mogelijk is. U kunt ook gaan liggen. Of u kunt gaan zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Als de klachten wegtrekken, kom dan weer rustig overeind.
- Zorg dat u niet te lang achterelkaar stilstaat. Bij klachten tijdens het staan, kunt u de benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken. Neem waar mogelijk een opvouwbaar stoeltje of de rollator mee. U kunt dan altijd gaan zitten als u klachten heeft.
- Sta altijd rustig op vanuit een liggende of zittende houding. Als u licht in het hoofd wordt, wacht dan met gaan lopen. Als u 's nachts of 's morgens opstaat, blijf dan eerst even op de rand van uw bed zitten.
- Ga niet naar plaatsen waar u niet kunt gaan zitten.

Douchen

- Neem geen hete douches.
- Douche op een stevige stoel, zo nodig een douchestoel met armsteunen. Deze douchestoel kunt u eventueel zes maanden gratis lenen bij de thuiszorg. Als u de stoel daarna zelf aan wilt schaffen, kunt u deze aanvragen via de gemeente en mogelijk een bijdrage in de kosten krijgen.

Medicatie

Er zijn medicijnen die uw klachten erger kunnen maken:

- medicijnen die het hart- en vaatstelsel beïnvloeden;
- medicijnen die gebruikt worden bij de ziekte van Parkinson;

- medicijnen tegen psychische klachten;
 - neusdruppels of -spray met de stof xylometazoline;
 - verdovingen bij de tandarts.
- Overleg hierover met uw arts of tandarts.

Spieren

Als u de buik- en beenspieren aanspant, pompt uw lichaam het bloed terug naar het hart. Trainen van deze spieren is nuttig als u problemen met de bloeddrukregeling heeft.

Als bovenstaande maatregelen onvoldoende helpen:

- Kantel uw bed. Zet het hoofdeinde van het bed op klossen die ongeveer 30 cm hoog zijn.
- Bij sommige mensen helpt het dragen van strakke kousen tot taillehoogte of een buikband. Daardoor kan er minder bloed naar buik en benen zakken. Overleg dit met uw arts.

Heeft u vragen?

Als er voorzieningen aangevraagd moeten worden bij de gemeente of ziektekostenverzekeraar, kan een ergotherapeut u hierbij begeleiden. Overleg met uw behandelend arts of u een verwijzing naar de ergotherapeut kunt krijgen. Ook voor alle overige vragen kunt u bij uw behandelend arts terecht.