

**HOGHE BLOEDDRUK :
1 OP 5 MENSEN
GETROFFEN !**



**ONTMASKEER DE STILLE DODER
MEET UW BLOEDDRUK
SPREEK EROVER MET UW ARTS**



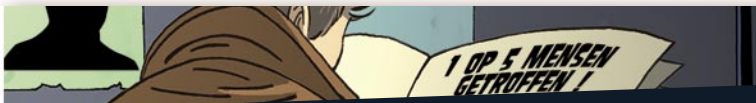
Belgische Cardiologische Liga



Belgisch
Hypertensie
Comité



Working Group on Cardiovascular
Prevention and Rehabilitation



DER, hoezo ? Een DODER, hoezo ? Een DODER, hoezo ? Een

In België zou hoge bloeddruk na roken de voornaamste doods-oorzaak zijn: ieder jaar zouden \pm 15.000 Belgen overlijden aan de gevolgen ervan. Naar schatting 33% van de actieve mannen en 25% van de actieve vrouwen lijden aan hoge bloeddruk.

Als de voorspellingen uitkomen, zouden in 2025 drie miljoen Belgen aan hoge bloeddruk kunnen lijden.

ALLE DODER ? WIE IS TOCH DIE STILLE DODER ? WIE IS TOCH

Hoge bloeddruk

De bloeddruk is de druk die wordt uitgeoefend door het bloed dat het hart in de slagaders pompt wanneer het zich samentrekt.

Hij wordt uitgedrukt in twee cijfers. Die staan voor :

1. De systolische druk :

de druk van het bloed wanneer het hart zich samentrekt en leeg pompt; dat is het eerste en hoogste cijfer.

2. De diastolische druk :

de druk van het bloed wanneer het hart zich ontspant en vol loopt; dat is het tweede en laagste cijfer.

De bloeddruk wordt uitgedrukt in millimeters kwik (mm Hg) of in centimeters kwik (cm Hg).

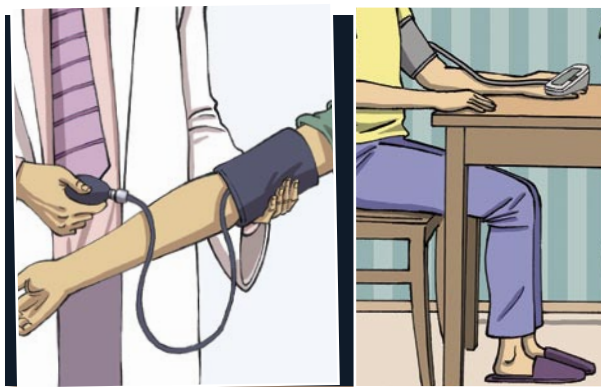
Van hoge bloeddruk of hypertensie spreekt men wanneer de systolische druk ≥ 140 mm Hg (14 cm Hg) en/of de diastolische druk ≥ 90 mm Hg (9 cm Hg) bedraagt.

Hoge bloeddruk verhoogt het risico van hart- en vaataandoeningen en in het bijzonder het gevaar voor beroerte (cerebrovasculair accident) en hartinfarct. Het is bewezen dat een daling van de bloeddruk dit risico verkleint.

ALLE DODER ? WAAROM EEN STILLE DODER ? WAAROM EE

Wat zijn de symptomen?

De meeste hogebloeddruklijders voelen zich goed. Ze vertonen geen of weinig symptomen en precies daarom heeft men het over een 'stille' doder. Vertonen sommige patiënten wél symptomen, dan gaat het meestal om hoofdpijn, of om oorsuizingen, de indruk dat men vliegjes voor de ogen ziet, of neusbloedingen. Maar zelfs zonder dat soort symptomen kan uw bloeddruk dus wel degelijk te hoog zijn.



HOE OPSPOREN ?

De bloeddruk schommelt – soms zelfs aanzienlijk – afhankelijk van wat men doet, van het tijdstip van de dag, van emoties, ...

Bloeddrukmetingen moeten in standaardomstandigheden gebeuren: rustig zittend sinds ten minste vijf minuten en zonder te praten.

Het bestaan van een hoge bloeddruk wordt bevestigd wanneer meermaals en tijdens afzonderlijke raadplegingen een te hoge bloeddrukwaarde wordt gemeten.

Belangrijke aanbevelingen :

Neem de algemene regels voor een gezond leven in acht :

1. Behoud uw lichaamsgewicht of slank indien nodig af. **Overgewicht** gaat vaak gepaard met hoge bloeddruk. Bovendien is overgewicht op zich ook een cardiovasculaire risicofactor. Zwaarlijvigheid aanpakken gaat niet alleen gepaard met een vermindering van de bloeddruk maar verbetert ook andere cardiovasculaire risicofactoren.
2. **Minder alcohol.** Alcohol verhoogt de bloeddruk. Men dient het alcoholverbruik dan ook te beperken tot maximum 1 glas per dag voor vrouwen en 2 glazen voor mannen.

Tip

Eén glas aperitief = **één** glas wijn
= **één** glas bier = **één** glas alcohol.



3. **Minder zout.** Zout verhoogt de bloeddruk. Minder zout verbruiken:



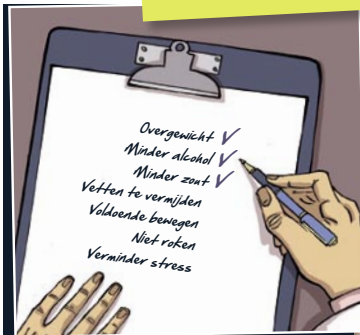
1 OP 5 MENSEN
GETROFFEN!

- vermindert bij heel wat hogebloeddruklijders de bloeddruk
- bevordert de werking van de meeste bloeddrukverlagende middelen



Tips

- Kook zonder zout.
- Vervang zout door specerijen, citroen, kruiden, ...
- Geen zoutvaatje op tafel!
- Vermijd zeer zoute levensmiddelen (aperitiefkoekjes, zakjes soep, fijne vleeswaren, ...)
- Vermijd kant-en-klare gerechten.



HOE ONTLOPEN?

4. Schakel over op gezonde voeding door verzadigde **vetten te vermijden** en voldoende fruit en groenten te eten.
5. Voldoende **bewegen**. Lichaamsbeweging vermindert de bloeddruk.



Tips

- Regelmatig:
ten minste 5 keer per week 30 minuten.
- Dynamisch en op uithouding gericht:
zwemmen, hardlopen, wandelen, fietsen, ...

6. Niet roken. ROKEN = cardiovasculaire risicofactor.

7. Verminder uw stress. Stress is een cardiovasculaire risicofactor op zich, die potentieel gevaarlijke bloeddrukstijgingen in de hand werkt.

Stress volledig uitschakelen is weliswaar niet mogelijk omdat hij nu eenmaal deel uitmaakt van het leven, maar voor minder stress zorgen kan wel door aan sport te doen en uzelf voldoende ontspanningsmomenten te bezorgen.

Maatregelen om de bloeddruk te verlagen :

1. Op een andere manier gaan leven (zie hoger).
2. Antihypertensiva of bloeddrukverlagende middelen: de meeste patiënten moeten regelmatig één of meer bloeddrukverlagers nemen om hun bloeddruk correct onder controle te houden.

Andere maatregelen

Cholesterolverlagende geneesmiddelen of bloedverdunders zoals aspirine.

Bij het begin van een nieuwe behandeling kunnen zich bijwerkingen voordoen. Uw arts zal dat probleem verhelpen door de dosering of het soort geneesmiddel aan te passen en te personaliseren. Verander dus niet op eigen houtje van behandeling en stop er zeker niet mee op eigen initiatief.

Gulden regel :

Ga de rest van uw leven door met de behandeling: het is de enige manier om ernstige complicaties te voorkomen.



HOE BEHANDELEN?

Als u uw hoge bloeddruk niet behandelt, kunt u vroegtijdig (op jonge leeftijd) een cardiovasculaire aandoening krijgen en eventueel vroeg overlijden door de gevolgen van die aandoening.



1 OP 5 MENSEN
GETROFFEN!

BLOEDDRUK HOGE BLOEDDRUK HOGE BLOEDDRUK HOGE B

Test uw kennis omtrent hoge bloeddruk :

1 Wat betekent het om een hoge bloeddruk of hypertensie te hebben ?

- gestresseerd zijn
- hyperactief zijn
- zenuwachtig zijn
- het feit dat het bloed een abnormaal hoge druk uitoefent op de wanden van de aders, zodat het hart sneller moet "pompen"

2 Dit zijn de meest voorkomende symptomen van hoge bloeddruk

- hoest
- stress, transpiratie
- duizeligheid
- in de meeste gevallen zijn er geen of heel weinig symptomen

3 Wat zijn de bloeddrukwaarden van een normale persoon?

- minder dan 120/80
- 140/80
- 130/90
- 140/90

4 Naar welke bloeddrukwaarden streeft men voor een persoon die aan hypertensie lijdt?

- 140/80
- 150/90
- 130/80
- 140/90 of 130/80 afhankelijk van de persoon

5	De voornaamste oorzaak van hoge bloeddruk is
<input type="radio"/>	niet gekend
<input type="radio"/>	stress
<input type="radio"/>	zwaarlijvigheid
<input type="radio"/>	de leeftijd

6	Hoge bloeddruk kan schade veroorzaken aan
<input type="radio"/>	de ogen
<input type="radio"/>	de hersenen
<input type="radio"/>	het hart
<input type="radio"/>	de nieren
<input type="radio"/>	de bloedvaten
<input type="radio"/>	alles samen

7	Welke risicofactoren kunnen tot hoge bloeddruk en een cardiovasculair incident leiden ?
<input type="radio"/>	alcohol, roken, stress en zwaarlijvigheid
<input type="radio"/>	de leeftijd, roken, alcohol en stress
<input type="radio"/>	roken, alcohol, cholesterol en stress
<input type="radio"/>	de leeftijd, cholesterol, zwaarlijvigheid, diabetes of een nierziekte, roken en familiale antecedenten van hart- en vaatziekten

8	Kunnen alleen oudere mensen aan hoge bloeddruk lijden ?
<input type="radio"/>	ja, boven de 75 jaar
<input type="radio"/>	ja, boven de 65 jaar
<input type="radio"/>	neen, iedere volwassene of actieve persoon kan een hoge bloeddruk ontwikkelen
<input type="radio"/>	neen, iedereen kan een hoge bloeddruk hebben, maar het risico verschilt al naargelang van de leeftijd

9	Volstaat een behandeling met geneesmiddelen om een hoge bloeddruk te behandelen ?
<input type="radio"/>	ja, als het een aangepaste behandeling is
<input type="radio"/>	neen, er moet ook een chirurgische ingreep gebeuren
<input type="radio"/>	neen, wie aan hoge bloeddruk lijdt moet niet alleen goed zijn geneesmiddel nemen, maar er ook een gezonde levensstijl op nahouden

10	De geneesmiddelen moeten worden genomen
<input type="radio"/>	tot men de vooropgestelde bloeddruk bereikt (140/90 of 130/80)
<input type="radio"/>	gedurende minstens 5 jaar
<input type="radio"/>	voor de rest van zijn leven

De juiste antwoorden :

1. Wat betekent het om een hoge bloeddruk of hypertensie te hebben ?

Het feit dat het bloed een abnormaal hoge druk uitoefent op de wanden van de aders, zodat het hart sneller moet “pompen”.

2. Dit zijn de meest voorkomende symptomen van hoge bloeddruk

In de meeste gevallen zijn er geen of heel weinig symptomen.

3. Wat zijn de bloeddrukwaarden van een normale persoon ?

Minder dan 120/80.

4. Naar welke bloeddrukwaarden streeft men voor een persoon die aan hypertensie lijdt?

140/90 of 130/80 afhankelijk van de persoon.

5. De voornaamste oorzaak van hoge bloeddruk is

Niet gekend.

6. Hoge bloeddruk kan schade veroorzaken aan

De ogen, de hersenen, het hart, de nieren, de bloedvaten, alles samen.

7. Welke risicofactoren kunnen tot hoge bloeddruk en een cardiovasculair incident leiden?

De leeftijd, cholesterol, zwaarlijvigheid, diabetes of een nierziekte, roken en familiale antecedenten van hart- en vaatziekten.

8. Kunnen alleen oudere mensen aan hoge bloeddruk lijden?

Neen, iedereen kan een hoge bloeddruk hebben, maar het risico verschilt al naargelang van de leeftijd.

9. Volstaat een behandeling met geneesmiddelen om een hoge bloeddruk te behandelen?

Neen, wie aan hoge bloeddruk lijdt moet niet alleen goed zijn geneesmiddel nemen, maar er ook een gezonde levensstijl op nahouden.

10. De geneesmiddelen moeten worden genomen

Voor de rest van zijn leven.

Uw score : ... / 10

Voor meer informatie bezoek onze website :

www.cardiologischeliga.be



Belgische Cardiologische Liga

Elyzeese-Veldenstraat 43
1050 Brussel

T : +32 (0) 2 649 85 37

F : +32 (0) 2 649 28 28

Email : info@liguecardioliga.be

V.U. : Dr Freddy Van de Casseye - Elyzeese-Veldenstraat 43 - 1050 Brussel

Met de ondersteuning van :



Nationale Loterij
creëert kansen 6



NOVARTIS

OMRON
www.msh.be