



Duizeligheid door bloeddrukdaling

(Orthostatische hypotensie en Postprandiale hypotensie bij ouderen)

1. Orthostatische hypotensie bij ouderen

Inleiding

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 verstoring van de bloeddrukregulatie. Het verschijnsel staat bekend onder de naam orthostatische hypotensie.

Wat is orthostatische hypotensie?

Bij orthostatische hypotensie daalt de bloeddruk bij (te snel) opstaan uit zittende of liggende houding (orthostasis = rechtop gaande houding, hypotensie = lage bloeddruk). Normaal stijgt de bloeddruk bij het gaan staan. Om aan te tonen of iemand last heeft van orthostatische hypotensie wordt de bloeddruk eerst liggend en daarna staand gemeten. Bij een verschil van 20 mm kwikdruk of meer in de bovendruk en/of 10 mm kwikdruk in de onderdruk, is er sprake van orthostatische hypotensie.

Wat zijn de verschijnselen?

De gevolgen van deze bloeddrukdaling kunnen zijn:

- Duizeligheid
- Zweverigheid
- Licht gevoel in het hoofd
- Zwarte vlekken voor de ogen/wazig zien.
- Het gevoel flauw te vallen en/of wankelen

Hierdoor is er een verhoogde kans om te vallen.

Wat is de oorzaak?

De oorzaak kan verschillend zijn:

- Een lichamelijke aandoening zoals bloedarmoede, ziekte van Parkinson, , suikerziekte, bepaalde aandoeningen van het “zenuwstelsel”.
- Ouderdom, waardoor de bloeddrukregulatie na het opstaan kan zijn vertraagd.
- Als bijwerking van enkele medicijnen onder andere vaatverwijdende ,kalmerende en rustgevendende medicatie-
- Te weinig drinken / uitdroging / warme omgeving.

Hoe wordt het behandeld?

Welke behandeling in uw geval het beste is, is afhankelijk van de oorzaak van de orthostatische hypotensie.

- Uw arts zal de medicijnen zo nodig staken of aanpassen.
- Leefregels: zie de hieronder beschreven adviezen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Om de klachten te verminderen en vallen te voorkomen is het belangrijk om de volgende adviezen op te volgen:

- Sta altijd langzaam op; eerst zittend op de bedrand met de benen bengelen; span benen, buik en billen aan, om daarna rustig rechtop te gaan staan en te wachten tot het gevoel van licht in het hoofd en/of duizeligheid is verdwenen.
- Stel u niet bloot aan extreme hitte, neem geen heet bad: door de hitte verwijden de bloedvaten en dat kan verlaging van de bloeddruk veroorzaken.
- Breng het hoofdeind van uw bed omhoog.
- Neem voldoende zout.
- Neem voldoende vocht per dag, bij warm weer extra.
- Vermijd lang op bed liggen overdag.
- Laat eventueel elastische kousen (bij voorkeur tot het niveau van de heupen en in combinatie met een elastische buikband) aanmeten.
- Voorkom vallen door de rollator of een stoel naast het bed te zetten, een nachtlampje te laten branden, een po (stoel) of urinaal naast het bed te zetten.

2. Postprandiale hypotensie

Inleiding

Wat is postprandiale hypotensie?

Bij postprandiale hypotensie (post= na, prandiaal = maaltijd) is er een bloeddrukdaling binnen 75 minuten na het eten (een verschil van 20 mm kwikdruk of meer in de bovendruk).

Wat zijn de verschijnselen?

De gevolgen van deze bloeddrukdaling kunnen zijn:

- Plotselinge duizeligheid binnen 75 minuten na het eten.
- Flauwvallen.

Wat is de oorzaak?

Onduidelijk. Mogelijk verwijding bloedvaten door insuline of een reactie op maagdarm eiwitten.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Voedingsvezels hebben een gunstig effect op de snelheid van het legen van de maag in de darm. Gebruik daarom zo veel mogelijk vezelrijke voeding: bruine broodsoorten en dagelijks groenten.
- Neem cafeïne houdende koffie/thee bij het eten
- Drink niet teveel alcohol.
- De grootte en samenstelling van de maaltijden is erg belangrijk.
- Belangrijk is niet te veel koolhydraten tegelijk binnen te krijgen. Gebruik meerdere kleine maaltijden per dag om de koolhydraten te spreiden.
- Vermijd zoutloos dieet, tenzij uw arts anders voorschrijft.
- Proberen te vermijden abrupt te gaan staan na het eten of lange tijd op een plek te staan.
- Lichaamsbeweging, zoals wandelen na de maaltijd, kan een positieve invloed hebben.

Contactgegevens

Voor informatie en vragen over orthostatische en/of postprandiale hypotensie bij ouderen kunt u terecht bij:

Polikliniek geriatrie
Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk
Telefoonnummer: 0251-265555

