

Bloeddrukregulatie

Aanpak van de risicofactoren

Uit onderzoek van de laatste jaren is gebleken dat het verlagen van de bloeddruk (ook al is het een normale bloeddruk) van mensen na een TIA, herseninfarct of -bloeding een herhaling helpt voorkomen.

Hoge bloeddruk is GEEN ziekte, maar geeft wel een verhoogde kans op hart- en vaatziekten.

Bij de aanpak van hoge bloeddruk gaat het erom dit risico te beperken. Daarbij wordt gekeken naar andere risicofactoren die de kans op hart- en vaatziekten vergroten.

Voorbeelden kunnen zijn: roken, suikerziekte en een hoog cholesterol gehalte in uw bloed.

Wat kunt u zelf doen?

U kunt zelf veel doen om de kans op hart- en vaatziekten te verminderen

Vaak al daalt door deze maatregelen uw bloeddruk al. Soms zijn er daarnaast ook medicijnen nodig om uw bloeddruk te verlagen.

Adviezen

- Stoppen met roken is het belangrijkste. Roken is de grootste veroorzaker van hart- en vaatziekten.
- Beperk het gebruik van alcohol tot 1 a 2 glazen per dag.
- Als u te zwaar bent, probeer dan af te vallen.
- Eet gezond. Gebruik veel plantaardige voedingsmiddelen, verse groenten en fruit. Eet weinig vet.
- Wees zuinig met zout en eet niet teveel drop. Voeg geen zout toe aan het eten en gebruik zo weinig mogelijk kant-en-klaar producten. Deze producten bevatten veel zout.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en ontspanning. 5x per week een halfuurtje bewegen, zoals wandelen/fietsen/tuinieren/traplopen of zwemmen.

Medicijnen

Als uit de risicofactoren blijkt dat de kans op hart- en vaatziekten bij u extra is verhoogd, krijgt u medicijnen om uw bloeddruk te verlagen. De belangrijkste groepen medicijnen na een TIA, herseninfarct of hersenbloeding zijn: plaspillen, ACE-remmers en calciumantagonisten. Soms worden betablokkers voorgeschreven.

Het hangt van de omstandigheden af, welke medicijnen u krijgt voorgeschreven. Meestal begint u met 1 soort pil, maar er kan ook gekozen worden voor meerdere pillen.

Wat deze pillen doen voor het hart is als volgt:

We vergelijken uw hart met een tuinslang (dit zijn de bloedvaten), met aan het begin een kraan (dit is het hart) en met aan het eind met de sproeier (dit is uw blaas). Het verlagen van de bloeddruk is dan te vergelijken met het verlagen van de (water)druk in de tuinslang

Plaspillen (Fludex- Indapamide 2,5 mg)

Als u de sproeier aan het eind van de tuinslang verder opent, stroomt er meer water naar buiten en neemt de druk in de tuinslang af. Plaspillen (diuretica) hebben dezelfde werking. Doordat u meer gaat plassen, neemt de druk in de bloedvaten af. Plaspillen hebben weinig bijwerkingen.

ACE remmers (Perindopril - Coversyl start met 2 mg daarna eventueel 4 mg)

Als u de tuinslang wijder maakt, zal de druk in de slang lager worden. ACE-remmers hebben onder andere deze werking op de bloedvaten. Door de bloedvaten te verwijden, vermindert de druk in de bloedvaten. Deze medicijnen hebben weinig bijwerkingen. Wel kunt u er kriebelhoest van krijgen en pas op met duizeligheid. Het is verstandig om de ACE-remmers eerst 's avonds in te nemen en pas later 's ochtends. Een combinatie van deze middelen is vaak effectief en kan in 1 gecombineerde tablet toegediend worden.

Vervolgafspraken

Terug komen voor controle na 2 weken bij de verpleegkundig specialist

Wanneer u voor het eerst medicijnen krijgt tegen hoge bloeddruk, verwachten wij u na 2 weken terug op de polikliniek. Dan controleren wij uw bloeddruk en bespreken we de eventuele bijwerkingen waar u mogelijk last van heeft. Ook krijgt u te horen of u door moet gaan met nog meer medicijnen of dat het eerste medicijn voldoende is.

Terugkomen voor controle na 4 weken bij de verpleegkundig specialist

Na 2 weken wordt u opnieuw verwacht voor controle van uw bloeddruk. U krijgt dan een laboratoriumbrief mee om uw bloed te laten prikken op het priklaboratorium.

Terugkomen voor controle na 8 weken bij de neuroloog

4 weken na de laatste bloeddrukmeting wordt u verwacht bij de neuroloog.

Tot slot

Mocht u tussendoor problemen hebben en/of klachten dan mag u altijd telefonisch contact opnemen met de coördinator nazorg, Ingrid den Besten, ☎ **(036) 868 9781**.