

Licht gevoel in het hoofd bij opstaan (initiële orthostatische hypotensie)

Initiële orthostatische hypotensie

Orthostatische hypotensie betekent letterlijk: lage bloeddruk bij het staan. Initiële orthostatische hypotensie betekent: lage bloeddruk bij gaan staan die maar kort duurt en weer over gaat. Hierdoor kunt u korte tijd last hebben van duizeligheid. U kunt zelfs een korte tijd het bewustzijn kwijtraken. U komt naar Amsterdam UMC, locatie AMC omdat u last heeft van deze klachten. In deze folder krijgt u uitleg over de bloeddruk. Verder leest u over de oorzaken van (initiële) orthostatische hypotensie en de behandeling ervan.

Wat is het?

Als u overeind komt van een liggende naar staande houding, verplaatst bij iedereen het bloed zich naar de buik en de benen. Dit komt door de invloed van de zwaartekracht. Hierdoor krijgt het hart minder bloed toegevoerd. En de hoeveelheid bloed die het hart per minuut in de slagaders pompt neemt af. Het gevolg is dat de bloeddruk daalt.

De lichaamsslagader en de twee halsslagaders registreren dat de bloeddruk daalt. Via de zenuwbanen komt deze informatie bij het bloeddrukregulatiecentrum in de hersenen. Als de bloeddruk daalt zorgt het bloeddrukregulatiecentrum ervoor dat de bloedvaten vernauwen en dat zorgt er voor dat de hartslagfrequentie toeneemt. Door deze maatregelen herstelt de bloeddruk weer naar het oorspronkelijke niveau.

Als u initiële orthostatische hypotensie heeft werkt het bloeddrukregulatiesysteem op zich goed maar kan het de plotselinge verandering van het lichaam bij het gaan staan niet goed bijhouden. Als u gaat staan vernauwen de bloedvaten zich niet snel genoeg. De hartslag probeert dit wel te compenseren door sneller te kloppen waarbij u soms hartkloppingen kan voelen. Het gevolg is dat de bloeddruk een korte tijd te laag wordt wanneer u (te snel) gaat staan. De bloeddruk kan even zo laag worden dat er onvoldoende bloed naar de hersenen gepompt kan worden. Hierdoor ontstaan klachten van duizeligheid, zwarte vlekken voor de ogen en pijn in de nek. Als de bloeddruk te laag wordt kunt u zelfs even korte tijd het bewustzijn verliezen.

Oorzaak

Er zijn verschillende oorzaken voor initiële orthostatische hypotensie. Het komt veel voor bij jonge tengere mensen in de pubertijd. Ook komt het voor als personen lang in bed zijn geweest door ziekte of door meer medicijngebruik die de bloeddruk verlagen. Uw arts zal met u bespreken wat bij u precies de oorzaak is. In sommige gevallen is dit een tijdelijke aandoening.

Klachten en verschijnselen

De klachten ontstaan doordat bepaalde lichaamsdelen korte tijd te weinig bloed toegevoerd krijgen. Zo ontstaan er tijdens een korte periode:

- klachten met zien (zwart voor de ogen, wazig zien);
- pijn in schouders en nek;
- klachten van andere spieren.

Afhankelijk van de oorzaak kunnen er ook nog andere specifiekere klachten ontstaan.

De klachten treden op wanneer er (tijdelijk) te weinig bloed beschikbaar is om naar het hoofd te pompen, zoals:

- bij te snel opstaan;
- na de maaltijd (het bloed gaat vooral naar de darmen);
- bij gebruik van bepaalde medicijnen waardoor meer vocht wordt uitgescheiden (bv. plaspillen);
- na een warm bad (de bloedvaten van de huid staan wijd open);
- na lichamelijke inspanning (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open);
- in een warme omgeving en bij te weinig vochtinname.

Adviezen

Een aantal adviezen zijn voor alle patiënten met orthostatische hypotensie belangrijk:

1. Zorg dat u voldoende zout inneemt met het eten.
Drink voldoende. Dit betekent ongeveer 2-2.5 liter per dag.
2. Neem de gewoonte aan om altijd rustig op te staan vanuit een liggende of zittende houding.
3. Wordt u duizelig wanneer u staat? Ga dan op uw hurken zitten of liggen. Of ga zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Als de klachten wegtrekken kom dan rustig overeind.
4. Vermijd hete douches.
5. Cafeïne vernauwt de bloedvaten van de buikorganen. Drink dus niet teveel koffie of cola.
6. Als u de buik- en beenspieren aanspant pompt het bloed terug naar het hart. Trainen van deze spieren is daarom nuttig als u problemen met de bloeddrukregeling heeft.



*Met bepaalde
leefstijladviezen
kunt u klachten van
Initiële
orthostatische
hypotensie
verminderen*

Als deze adviezen onvoldoende helpen

1. Bij sommige patiënten helpt het om strakke kousen tot taillehoogte of een buikband te dragen. Hierdoor zakt er minder bloed naar buik en benen.
2. Eventueel kan uw arts de medicijnen die de bloeddruk verlagen verminderen.

Wat u beter niet kunt doen

1. Vermijd plaatsen waar u niet kunt gaan zitten. Bijvoorbeeld: stap niet in een volle lift. Reis niet in een volle trein. En ga niet op een ladder staan.
2. Ga niet in kermisattracties waarin u snel ronddraait (bijvoorbeeld de spin).
3. Medicijnen die het hart- en vaatstelsel beïnvloeden kunnen uw klachten verergeren. Voorbeelden hiervan zijn bepaalde neusdruppels (Otrivin) en verdovingen bij de tandarts of medicijnen voor prostaatproblemen. Krijgt u een nieuw medicijn voorgeschreven? Overleg dan met uw arts of u het medicijn kunt verdragen.