

nieuwsbrief

Hoge Bloeddruk

Aangeboden door:

Lunterse Apotheek
Stationsstraat 27
6741 DH LUNTEREN

EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK

Oktober 2011

De Nieuwsbrief Hoge Bloeddruk informeert u over nieuwtjes en achtergronden die met hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten te maken hebben.

Van een hoge bloeddruk spreekt men als de bovendruk hoger of gelijk is aan 140 millimeters kwik (mmHg) en de onderdruk hoger of gelijk is aan 90 mmHg.

Medicijnen en seksualiteit

Sommige bloeddrukverlagende medicijnen, zoals bètablokkers (maar ook andere soorten medicijnen), kunnen bij mannen erectieproblemen en bij vrouwen een droge vagina veroorzaken. Dit laatste geeft pijn of klachten tijdens het vrijen. Soms is de oplossing eenvoudig. U kunt bijvoorbeeld het tijdstip waarop u de medicijnen inneemt verschuiven of de arts kan u een ander medicijn voorschrijven. Er kan ook een andere oorzaak zijn; bespreek daarom problemen op dit gebied met de huisarts of de specialist.

Er zijn ook medicijnen die juist een erectie bevorderen. Deze medicijnen werken alleen als een man seksueel opgewonden is, maar geen goede erectie kan behouden. De bekendste middelen zijn Viagra en Cialis; deze zorgen ervoor dat een man gemakkelijker een erectie krijgt en de erectie niet voortijdig stopt.

Via internet worden medicijnen aangeboden waarvan de kwaliteit niet gecontroleerd wordt. Bovendien

worden ook neppillen aangeboden. Als u een bloedvatverwijder (nitraat) gebruikt, mag u deze medicijnen absoluut niet gebruiken. Overleg altijd met uw arts en gebruik alleen erectiebevorderende middelen die door hem/haar zijn voorgeschreven. De Hartstichting heeft een brochure over [medicijnen](#) bij hart- en vaatziekten.

Media

Op verschillende websites hebben berichten gestaan dat er bij vrouwen geen verband is tussen de overgang en hart- en vaatziekten. Engelse onderzoekers hebben berekend dat het risico op bepaalde hartziekten niet extreem stijgt tijdens de overgang. Maar met het ouder worden neemt de kans op hart- en vaatziekten wel toe. Uit eerder onderzoek naar alle hart- en vaatziekten bij vrouwen bleek dat vrouwen na de overgang een hogere kans hierop hebben dan voor de overgang. Lees de reactie van de [Hartstichting](#).

Campagne

Hormonen spelen een belangrijke rol bij het regelen van de bloeddruk. Over de rol van vrouwelijke hormonen bij hart- en vaatziekten is nog veel onduidelijk. Mogelijk hebben zij

vóór de overgang een beschermende werking. Meer onderzoek is nodig om hierover zekerheid te krijgen. De Hartstichting maakt zich hard voor meer wetenschappelijk onderzoek naar de verschillen tussen mannen en vrouwen. Kijk op de website voor informatie over de [nieuwe campagne](#).

Zwangerschap

Vrouwen die tijdens de zwangerschap een hoge bloeddruk hebben en vrouwen die zwangerschapsdiabetes (suikerziekte) hebben gehad, hebben op latere leeftijd een grotere kans op een verhoogde bloeddruk en/of diabetes. Hoge bloeddruk en diabetes zijn risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Overgang

Veel vrouwen worden na de overgang wat zwaarder, krijgen hoge bloeddruk of een te hoog cholesterolgehalte. Bij vrouwen die op jonge leeftijd (jonger dan 40 jaar) in de overgang komen, kan zich eerder slagaderverkalking (atherosclerose) ontwikkelen. Ook mensen die op jongere leeftijd al een iets hogere bloeddruk hebben dan hun leeftijdgenoten, kunnen op latere leeftijd eerder een hoge bloeddruk krijgen.

Persoonlijk advies

Als u graag een persoonlijk advies wilt over uw medicijngebruik, dan kunt u bij uw apotheek een gesprek of consult aanvragen. Dit is een gratis service van uw apotheek.

Motto

Denk bij klachten niet automatisch aan hyperventilatie, spanningen of de overgang, maar ga ermee naar de dokter! Bespreek, als u vrouw bent, ook uw eventuele risicofactoren zoals zwangerschapsdiabetes of hoge bloeddruk tijdens een zwangerschap. Zo kan de huisarts bepalen of, en zo ja welk, onderzoek nodig is.

Nieren

De nieren zijn belangrijk voor de bloeddruk. Nieraandoeningen kunnen de bloeddruk verhogen, maar omgekeerd kan hoge bloeddruk ook schade aan de nieren veroorzaken. De Nierstichting raadt iedereen met een hoge bloeddruk aan jaarlijks de nierfunctie te laten controleren; dat kan gewoon bij uw huisarts. Hij/zij kijkt naar de hoeveelheid eiwit in uw urine en doet bloedonderzoek om uw nierfunctie te bepalen. Kijk voor meer informatie op de website van de [Nierstichting](#).

Wetenschappelijk onderzoek

De Hartstichting heeft onderzoek meegefinancierd naar mogelijkheden om therapietrouw (volgens voorschrift innemen van medicijnen) te verbeteren. Therapie-ontrouw is een groot probleem bij de behandeling van hoge bloeddruk. Mensen moeten vaak levenslang medicijnen slikken, terwijl ze geen directe klachten hebben. Als de medicijnen niet of onvoldoende ingenomen worden, kan de arts ten onrechte concluderen dat de behandeling niet aanslaat en de medicatie veranderen. Heeft u moeite met het dagelijks innemen van medicijnen of heeft u last van

bijwerkingen, vertel het uw arts! Ook uw apotheker kan adviseren over het juist innemen van medicijnen.

Bloeddrukmeters

De (huis)arts geeft soms het advies om ook thuis de bloeddruk af en toe te meten; in de spreekkamer kan het zogenaamde ‘wittejasseneffect’ optreden. Als u thuis uw bloeddruk meet met een goede elektronische bloeddrukmeter voor de bovenarm, is de bovendruk vaak 10 mmHg lager dan in de spreekkamer.

Welke bloeddrukmeters zijn goed en betrouwbaar? Op de website staat een [lijst](#) met bloeddrukmeters die in Nederland verkrijgbaar zijn en voldoen aan de internationale testcriteria. De Hartstichting wil haar onafhankelijkheid waarborgen en spreekt geen voorkeur uit voor een van de meters. Bij de grotere apotheken of Thuis- of Welzorgwinkels kunt u advies krijgen over de bloeddrukmeter die het meest geschikt voor u is.

Vragenrubriek

Bij de Informatielijn van de Hartstichting komen veel vragen binnen. In deze rubriek leest u elke keer het antwoord op één vraag.

“Zijn er ook alternatieve manieren om de bloeddruk te verlagen?”

Sommige voedingsmiddelen, zoals abrikozen en rozijnen, zouden kunnen helpen de bloeddruk omlaag te brengen, maar daar zijn geen wetenschappelijke bewijzen voor. Ook knoflook wordt vaak genoemd; daarin zit het stofje allicine. Onderzoekers hebben in het laboratorium aangetoond dat allicine in staat is om de bloedvatwand te ontspannen en te verwijderen en zo de

bloeddoorstroming (ook in het hart) te verbeteren. Maar bij mensen is nog niet aangetoond dat knoflook de bloeddruk laat dalen.

Fabel of Feit?

“Stoppen met roken geeft zoveel stress dat het slecht is voor de bloeddruk.”

Fabel! De stress door het stoppen met roken is tijdelijk. Stoppen zorgt ervoor dat de bloedvaten minder vernauwen, de bloeddruk daalt, het proces van slagaderverkalking langzamer verloopt en het hart minder weerstand ondervindt per hartslag. Nicotine uit de sigaret prikkelt de bloedvatwand en door hoge bloeddruk kunnen beschadigingen in de vaatwand ontstaan; hierdoor krijgt slagaderverkalking meer kans. De slagaders worden nauwer en stugger en het hart moet bij elke slag harder werken tegen de hogere druk in de bloedvaten.

Informatielijn

Met vragen over hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten of een gezonde leefstijl kunt u terecht bij de Informatielijn van de Hartstichting: 0900 3000 300 van maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur, lokaal tarief. U kunt uw vraag ook per e-mail stellen: informatielijn@hartstichting.nl.

Colofon

Uitgave van de Hartstichting.
Copyright 2011.
Alle rechten voorbehouden.
Opmaak: Studio 66, Sliedrecht.

Volgende nieuwsbrief

De eerstvolgende nieuwsbrief Hoge Bloeddruk verschijnt in januari 2012.



Fotografie: Sanne Weverling

Kalkoenfilet in champignonsaus - Voor 2 tot 4 personen

Ingrediënten: 400 gram kalkoenfilet, 200 gram champignons, 1 ui, 1 eetl. geroosterde amandelsnippers, 2 dl halvolle melk, 2 eetl. vloeibare margarine, 2 eetl. maïzena, 2 theel. gemberpoeder, mespunt nootmuskaat, peper.

Bereidingswijze: Snij kalkoenvlees in reepjes en bestrooi met een beetje peper. Borstel of veeg de champignons schoon en snij in plakjes. Snipper de ui. Verhit margarine in de braadpan en bak het vlees rondom bruin en gaar in ca. 15 minuten. Voeg de uit toe en bak even mee. Haal het vlees en de ui uit de pan en bak de champignons op hoog vuur. Voeg de melk toe en breng de champignons met de melk aan de kook. Roer de maïzena los met een beetje koude melk en bind hiermee (of gebruik allesbinder) de saus. Doe het vlees en de ui terug in de pan en maak het gerecht op smaak met gemberpoeder en nootmuskaat. Garneren met de geroosterde amandelsnippers. Lekker met rijst en een (rucola)salade.