

Voor een begeleidingsprogramma waarin deze zaken aan bod komen kan u terecht bij het ReGo.

Wanneer deze maatregelen onvoldoende zijn, zal uw arts medicatie voorschrijven om de bloeddruk onder controle te krijgen.

Meer info?

Voor meer informatie kan u terecht in het Revalidatie- en Gezondheidscentrum (ReGo).

Tel: 011-30 78 42 (secretariaat)

Tel: 011-30 86 13 (diëtiste)

Ook voor advies en eventueel hulp bij de aanpak van uw risicofactoren kan u bij ons terecht (dieetadvies, rookstopbegeleiding, omgaan met stress, obesitas-begeleiding).



Heeft u opmerkingen of suggesties i.v.m. deze brochure?

Geef ons gerust een seintje!

Dienst kwaliteit

E-mail: info@jessazh.be

Tel: 011 30 90 22.

Jessa Ziekenhuis vzw

Campus Virga Jesse

Stadsomvaart 11, 3500 Hasselt

Tel. 011 30 81 11

www.jessazh.be

Verhoogde bloeddruk

Groepsprogramma
Revalidatie- en
Gezondheidscentrum

Wat is de bloeddruk?

Bij het nemen van de bloeddruk worden er twee waarden gemeten:

- De bovendruk (systolische druk) is de hoogste druk die gemeten wordt (wanneer het hart samentrekt en het bloed naar de slagaders perst).
- De onderdruk (diastolische druk) is de laagste druk die gemeten wordt (tijdens de rustfase van het hart, wanneer het bloed terugstroomt naar het hart).

Wat is een normale bloeddruk?

Een normale bloeddruk is kleiner dan of gelijk aan 140/90 mmHg. Bij mensen met suikerziekte dient de bloeddruk lager te zijn dan 125/80 mmHg.

Oorzaken van een verhoogde bloeddruk of hypertensie

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen een essentieel verhoogde bloeddruk en een secundair verhoogde bloeddruk.

- Ongeveer 95% van de mensen kampt met een essentieel verhoogde bloeddruk. Hierbij bestaat er geen medische oorzaak maar wordt de verhoogde bloeddruk veroorzaakt door een ongezonde levensstijl: overgewicht, te vet en te zout eten, teveel alcohol drinken, onvoldoende lichaamsbeweging. Soms spelen ook erfelijke factoren mee.
- Bij secundair verhoogde bloeddruk bestaat er een medische oorzaak zoals bepaalde ziektes of inname van sommige medicijnen.

Risico's van een verhoogde bloeddruk

- Een verhoogde bloeddruk voelt u meestal niet. Soms kunnen klachten als duizeligheid, hartkloppingen, vermoeidheid en hoofdpijn er wel op wijzen.
- Een verhoogde bloeddruk versnelt aderverkalking of arteriosclerose en kan zo aanleiding geven tot hartkramp (angina pectoris), hartinfarct, hartfalen hersenberoerte, nieraantasting of vaataantasting in de benen.

Behandeling van een verhoogde bloeddruk

Het belangrijkste hierbij is een aanpassing van de levensstijl.

Gezonde, evenwichtige voeding

- gebruik minder verzadigde vetten van dierlijke oorsprong (boter, harde margarine, rood vlees,...) en meer onverzadigde vetten van plantaardige oorsprong (plantaardige oliën, zachte margari-nes)
- vermijd overmatig zoutgebruik
- eet meer groenten en fruit
- drink niet meer dan 1-3 glazen alcohol/dag.

Meer lichaamsbeweging

- neem bv. de trap in plaats van de lift
- maak routinezaakjes actiever (met de fiets in plaats van met de auto naar de winkel gaan,...)
- tracht 3-6 x per week minstens 30 minuten matig intensief te bewegen.

Stoppen met roken

Uw gewicht onder controle houden