

Op naar een gezonder hart, uw bloeddruk onder controle

informatieblad

Hoge bloeddruk (in medische termen 'hypertensie') verhoogt uw risico op een hartaanval. Er is voldoende overtuigend bewijs dat het verlagen van de bloeddruk in grote mate bijdraagt tot het verlagen van uw risico op een nieuw hartinfarct. Door veranderingen in uw voedingspatroon, lichaamsbeweging en medicatie kan die bloeddrukverlaging worden bereikt.

Bloeddruk: wat is dat?

Het hart trekt samen bij elke hartslag, en ontspant zich tussen 2 slagen. Het pompen van het hart zorgt er voor dat het bloed via de slagaders en de aders doorheen het lichaam wordt gevoerd. Het bloed brengt zuurstof naar alle organen en delen van ons lichaam.

De bloeddrukwaarde wordt uitgedrukt in 2 cijfers. De druk gemeten tijdens het samentrekken van het hart is de systolische bloeddruk (de hoogste waarde). De druk gemeten tijdens de rustfase tussen 2 hartslagen is de diastolische bloeddruk (laagste waarde). De bloeddrukwaarde waarnaar men streeft in geval van hoge bloeddruk ligt momenteel op minder dan 140/90 mmHg. Voor mensen met bijkomende risicofactoren wordt zelfs vaak een lager cijfer nagestreefd.

Als de bloeddruk te hoog is, betekent dit dat het hart meer inspanning moet leveren om het lichaam en de organen (en dus ook het hart zelf) van voldoende zuurstof te voorzien. Dat kan ondermeer het gevolg zijn van een verhoogde weerstand van de bloedvaten (door minder elasticiteit bij het ouder worden, of door vernauwing als gevolg van vetafzetting), of van een verzwakking van de pompfunctie van het hart.

Hypertensie: "stille doder"

Hoge bloeddruk is vaak een verborgen risicofactor voor onze organen. Velen hebben namelijk een hoge bloeddruk zonder het te weten. Je voelt het ook niet, zeker niet in de beginfase. Een hoge bloeddruk kan heel wat schade aanrichten, niet alleen aan het hart, maar ook aan de hersenen, de nieren, de ogen, de bloedvaten. Daarom: ook al voel je je hoge bloeddruk niet, een goede behandeling die zorgt voor een bloeddrukverlaging is erg belangrijk, zeker voor mensen die al een infarct doormaakten.

Manieren om je bloeddruk te verlagen

- **Stop met roken**

Als je rookt, dan moet je nu echt proberen te stoppen. Misschien probeerde je dat al vaker. Geef de moed niet op. Elke poging brengt je dichterbij je doel. De stoffen in tabaksrook tasten de vaatwand aan, waardoor ze sneller kunnen dichtslibben. Daarnaast hecht koolstofmonoxyde zich aan de rode bloedlichaampjes, waardoor deze minder in staat zijn zuurstof doorheen het lichaam te vervoeren.

- **Verlies overtollig gewicht**

Denk na over je voedingsgewoonten. Als je een eerlijk en duidelijk zicht hebt op wat je eet, kan je daar ook de nodige veranderingen in aanbrengen. Teveel mensen denken dat ze gezond genoeg eten, maar staan er eigenlijk niet voldoende bij stil. Het is vooral belangrijk je zoutgebruik drastisch te beperken. Verder moet je ook voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan vet vermijden, en in het bijzonder verzadigde vetten.

- **Zorg voor voldoende lichaamsbeweging**

Na de eerste periode van hartrevalidatie die je eventueel moet volgen na je infarct, mag je niet gaan stilzitten. Dat betekent niet dat je een sportman of –vrouw moet worden. Wandelen, zwemmen, of andere niet belastende sporten kunnen best. Je zou moeten streven naar minstens een half uurtje lichaamsbeweging per dag. In het begin kan je dat gerust opdelen in twee blokken van 15 minuten. Omwille van je eigen gemoedsrust (en die van je partner) blijf je in het begin tijdens een wandeling beter in de buurt.

- **Eet gezond**

Kook vanaf nu met minder zout, en voeg zeker geen zout meer toe aan tafel. Als je gewoon was veel zout te gebruiken, zul je je voedsel in het begin misschien minder smaakvol vinden. Probeer echter gradueel je zoutgebruik te verminderen. Je zult merken dat je smaak zich heel snel aanpast. Vermijd voedsel dat een hoog zoutgehalte heeft, zoals gekookte ham, sommige sterke kazen. Vermijd bereide gerechten, ze bevatten veel meer zout dan de gerechten die je zelf klaarmaakt. Als je dan toch zout gebruikt, kies dan voor een alternatieve vorm.

9 manieren om uw risico op een (nieuwe) hartaanval te verminderen

1. Stop met roken
2. Verlies overtollig gewicht
3. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging
4. Eet gezond
5. Drink minder alcohol
6. Verlaag een hoge bloeddruk
7. Verlaag hoge cholesterol
8. Als u aan diabetes lijdt, controleer dan nauwgezet uw bloedsuikerspiegel
9. Volg nauwgezet uw voorgeschreven medicatie

Raadpleeg ook de andere brochures uit deze reeks. U verneemt er meer over de aanpak van de risicofactoren na een hartinfarct.

- *Een hartinfarct... en nu?*
- *Na een hartinfarct: cholesterol onder controle*
- *Een hartinfarct én diabetes*
- *Na een hartinfarct: voeding en gewicht*
- *Na een hartinfarct: beweging, sport en seksualiteit*

