

Bloeddrukdaling na het eten

Postprandiale hypotensie

Inleiding

Bij u, uw familielid of kennis is postprandiale hypotensie vastgesteld, ook wel afgekort als PPH. In deze folder leest u wat het is, waardoor het wordt veroorzaakt, hoe de diagnose wordt gesteld en wat er aan gedaan kan worden.

Postprandiale hypotensie (PPH)

Er is sprake van postprandiale hypotensie wanneer de bloeddruk daalt na het eten van een maaltijd. Dit komt vaker voor na het ontbijt dan na een andere maaltijd. De ernst van de bloeddrukdaling en de symptomen kunnen per maaltijd en per dag verschillen.

Wie hebben een verhoogde kans op PPH?

Een verhoogde kans op PPH hebben patiënten:

- die problemen hebben met de bloeddrukregulatie;
- met de ziekte van Parkinson;
- met diabetes (suikerziekte);
- met de ziekte van Alzheimer;
- met hoge bloeddruk.

Bloeddrukdaling na het eten komt vooral voor bij de geriatrische patiënt (oudere patiënt die meerdere ziektes heeft).

Symptomen

Direct zichtbare symptomen bij PPH zijn:

- duizeligheid;
- flauwvallen;
- vallen;
- bewustzijnsdaling;
- verstoorde spraak;
- geeuwen;
- ogen sluiten, dutten;
- bleek;
- transpireren;
- klam aanvoelen;
- beven, trillen;
- warmte.

Subjectieve klachten (klachten die de patiënt zelf aangeeft) zijn:

- moeheid/slaperigheid na het eten;
- licht gevoel in het hoofd;
- zwakte;
- zwarte vlekken zien;
- sterretjes zien;
- wazig zien;
- niet lekker voelen;
- misselijkheid;
- pijn op de borst.

Klachten op de lange termijn:

- vaker vallen;
- vaker flauwvallen;
- mogelijk verslechtering van het geheugen.

Oorzaken PPH

Om een maaltijd goed te kunnen verteren, gaat veel bloed direct na het eten naar de buik. Hierdoor stroomt relatief minder bloed naar het hoofd, waardoor duizeligheid kan optreden. Ook gaat minder bloed naar de benen, waardoor iemand makkelijker kan vallen.

Uitlokkende factoren

Factoren die een bloeddrukdaling na het eten extra bevorderen zijn:

- snelle houdingsveranderingen;
- de ochtend;
- grote maaltijden;
- warme omgeving;
- volle blaas, darmen;
- medicijngebruik, bijvoorbeeld bloedvatverwijders.

Diagnose stellen

Gedurende drie dagen wordt de bloeddruk bij u of uw familielid/kennis gemeten: een keer voor het ontbijt, en na het ontbijt gedurende anderhalf uur om de tien minuten. Ook wordt in die drie dagen samen met u of uw familielid/kennis een lijst ingevuld om erachter te komen welke symptomen er zijn.

Het kan zijn dat de arts besluit om de bloeddruk ook na andere maaltijden te meten. De arts bekijkt dit per persoon en aan de hand van de klachten.

U of uw familielid/kennis mag tijdens het meten van de bloeddruk na het eten niet lopen of rusten op bed of luie stoel. Dit beïnvloedt de waardes van de bloeddruk, waardoor geen goed beeld van de daling te zien is.

Behandeling

De arts bepaalt in overleg met u de behandeling. Deze kan bestaan uit:

- 0,5 liter water drinken voor het ontbijt;
- 2 tot 3 liter drinken gedurende de dag;
- koffie drinken voor, tijdens en na de maaltijden;
- kleine maaltijden met weinig koolhydraten, meerdere kleine maaltijden gedurende de dag (tussen maaltijden);
- de diëtiste vragen om mee te kijken welke aanpassingen in de voeding het beste zijn;
- na de maaltijd rusten op bed of stoel, bijvoorbeeld gedurende 90 minuten;
- het hoofdeind van het bed wat omhoog zetten (om de bloeddruk wat te stabiliseren);
- het zwachtelen van de benen tot aan de liezen; als dit effect heeft, kan worden overgegaan op steunkousen;
- het kijken naar het medicijngebruik en dit eventueel aanpassen; medicatie kan van invloed zijn op een bloeddrukdaling na het eten (bijvoorbeeld plaspillen, hartmedicatie).
- vier dagen na de start van de behandeling nogmaals gedurende twee dagen de bloeddruk meten na het ontbijt en de observatielijst met symptomen invullen om te kijken of de behandeling effect heeft.

Uitslag van het onderzoek

De arts stelt u of uw familielid/kennis op de hoogte van de diagnose en geeft uitleg hierover. Als u later nog vragen heeft, dan kunt u deze stellen aan de verpleegkundige van de afdeling Geriatrie (GAAZ)/verpleegafdeling 3D. Op uw verzoek wordt dan een afspraak gemaakt met de arts.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de verpleegafdeling 3D Geriatrie, telefoonnummer 0492 – 59 56 64.

Telefoonnummers en adressen

GAAZ (Verpleegafdeling 3D)

T: 0492 – 59 56 64

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25
5707 HA Helmond
T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16
5751 CB Deurne
T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2
5421 DB Gemert
T: 0492 – 59 55 55

