

Bloeddruk

Hoge bloeddruk kan door verschillende redenen ontstaan. U kunt hierbij denken aan (in)spanning, emoties, pijn, roken, gebruik van alcohol, overgewicht en koorts. Vaak is er geen duidelijke oorzaak te vinden. Bij inspanning is de bloeddruk hoger en in rust en tijdens slapen is de bloeddruk lager.

Om een goed beeld van de bloeddruk te krijgen is het vaak niet voldoende om 2 metingen te doen. Om te kunnen bepalen of uw bloeddruk te hoog of te laag is, zijn er meer metingen nodig.

Waarom thuis de bloeddruk meten

Aangetoond is dat de bloeddruk zoals die thuis gemeten wordt, meer zegt over het risico op hart- en vaatziekten dan alleen de bloeddruk in de spreekkamer. Dit laatste is immers een momentopname onder andere omstandigheden dan in het dagelijks leven. Thuismeting van de bloeddruk kan dus belangrijk zijn voor uw behandeling.

Hoe moet u uw bloeddruk meten

Zorg dat u vanaf 30 minuten voor de meting rustig aan doet (geen extreme activiteit zoals sporten, hard werken, koud douchen) niet rookt en geen koffie drinkt.

Voordat u uw bloeddruk gaat meten moet u eerst 5 minuten rustig en ontspannen op een stoel zitten. Daarna meet u uw bloeddruk. Let er tijdens het meten op dat:

- U uw arm op de tafel legt
- Uw beide voeten op de grond staan
- U niet praat

Wanneer moet u meten

Meet uw bloeddruk minimaal op 2 willekeurige dagen van de week. Op deze dagen meet u minimaal 2 keer per dag de bloeddruk:

- 2x 's ochtends kort achter elkaar
- 2x 's avonds kort achter elkaar

U meet uw bloeddruk 's ochtends direct na het opstaan en 's avonds voor het slapen gaan twee maal kort achter elkaar.

Als er een groot verschil tussen de eerste en tweede meting zit (meer dan 10 mmHg), meet u de bloeddruk nogmaals, tot deze niet meer daalt of stijgt

. Het is van belang alle gemeten waarden op te schrijven.

Bloeddrukmeters

Als u zelf de bloeddruk thuis gaat controleren, is het van belang dat u een goede elektronische bloeddrukmeter heeft. Dit kan een bloeddrukmeter zijn met een manchet voor de bovenarm. Liever geen polsbloeddrukmeters gebruiken, omdat de gemeten waarden te veel kunnen verschillen.