



Orthostatische hypotensie bij de ziekte van Parkinson: essentiële feiten voor patiënten

WAT IS ORTHOSTATISCHE HYPOTENSIE EN HOE VAAK KOMT HET VOOR BIJ DE ZIEKTE VAN PARKINSON (ZvP)?

Bloeddruk is één van de meest belangrijke vitale tekenen. De bloeddruk heeft normale variaties. Bijvoorbeeld, de druk is hoger overdag dan in de nacht. De bloeddruk kan ook toenemen bij stress. Wanneer iemand opstaat kan de bloeddruk even lager worden gedurende een paar seconden. De druk herstelt zich doorgaans snel.

Wanneer de bloeddruk niet snel herstelt na opstaan, wordt gesproken van orthostatische, of posturele, hypotensie. Deze vorm van lage bloeddruk komt voor bij ongeveer een derde van de patiënten met Parkinson. Het komt niet veel voor vroeg in de ziekte, maar treedt vaker op naarmate de ziekte toeneemt.

Bloeddruk metingen geven twee getallen, bijvoorbeeld 120/80 mm Hg. Het eerste getal is de systolische bloeddruk. Dat is de hoogste druk wanneer het hart bloed door het lichaam pompt. Het tweede getal is de diastolische bloeddruk. Dat is de laagste druk, optredend wanneer het hart ontspant tussen twee slagen. Orthostatische hypotensie is gedefinieerd als een verlaging van de systolische bloeddruk van 20 mm Hg of meer of in de diastolische druk van minimaal 10 mm Hg binnen 3 minuten na overeind komen.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN VAN ORTHOSTATISCH HYPOTENSIE? ZIJN ZE GEVAARLIJK?

Mensen met orthostatische hypotensie kunnen diverse klachten hebben als ze overeind komen, bijvoorbeeld:

- Lichtheid in het hoofd
- Zwart voor de ogen
- Duizeligheid
- Zwakte
- Moeheid
- Misselijkheid
- Wazig zien
- Vertraagd denken
- Slappe benen
- Hoofd of nekpijn uitstralend naar de schouders (zogenaamde klerhanger pijn).

Eén van de gevaren van orthostatische hypotensie is dat het vallen kan veroorzaken. Soms is de daling van de bloeddruk zo groot dat het flauwvallen en bewustzijnsverlies veroorzaakt (dit wordt syncope genoemd).

Orthostatische hypotensie kan gemakkelijker optreden:

- In de vroege ochtend
- Bij warm weer
- Na een maaltijd (vooral een zware maaltijd)
- Na het drinken van alcohol
- Bij plassen of tijdens ontlasting
- Gedurende fysieke activiteit

KAN PARKINSON MEDICATIE ORTHOSTATISCHE HYPOTENSIE VEROORZAKEN?

Sommige medicijnen voor de ZvP kunnen deze lage bloeddruk veroorzaken of erger maken. Dit is het geval voor levodopa en vergelijkbare medicatie. Maar zelfs patiënten die geen ZvP medicatie gebruiken kunnen orthostatische hypotensie krijgen. Medicatie tegen hoge bloeddruk en andere medicijnen kunnen ook orthostatische hypotensie geven bij patiënten met de ZvP.

WAT KUNNEN PATIËNTEN DOEN OM ORTHOSTATISCHE HYPOTENSIE TE VERBETEREN?

ZvP patiënten kunnen de volgende strategieën toepassen om orthostase problemen te verminderen, eventueel met hulp van hun mantelzorgver.

- Drink meer vocht.
- Drink snel 250-500 ml water binnen 3-4 minuten. Doe dit als eerste bij ontwaken, als orthostase optreedt bij uit bed komen of vroeg in de morgen.
- Minimaliseer of vermijdt alcohol.
- Sta langzaam op en blijf stil staan als u duizelig of licht in het hoofd wordt.
- Vermijdt lang stil staan en langdurig liggen.
- Vermijdt blootstelling aan warmte, zoals een warm bad, sauna's, enz.
- Verhoog het hoofdeinde van het bed – plaats blokken onder de poten van het bed aan het hoofdeinde.
- Verhoog de inname van zout (als er geen hoge bloeddruk is).
- Eet kleinere, meer frequente maaltijden.
- Draag elastische steunkousen of een buikband. Het is hierbij belangrijk dat de elastische kousen helemaal tot boven aan het been komen, tot heup of tot en met de buik.

IS ER MEDICATIE TEGEN ORTHOSTATISCHE HYPOTENSIE BIJ DE ZvP?

Parkinson patiënten doen er verstandig aan hun medicatie door te nemen met hun huisarts. Sommige medicatie kan beter gestopt worden of in dosering verlaagd.