

Verhoogde bloeddruk

Een verhoogde bloeddruk? Veel mensen denken dan: ach, geen probleem, je neemt plastabletten of andere medicijnen en je gaat minder zout gebruiken; dan is het toch opgelost? Was het maar zo simpel! Helaas lossen medicijnen niet alle problemen op. Sterker nog: het is alleen symptoombestrijding op korte termijn.

Een verhoogde bloeddruk komt voor bij 1 op de 4 mensen

Een verhoogde bloeddruk komt ongelooflijk veel voor. Eén op de vier mensen heeft ermee te maken. Vaak worden er dan medicijnen voorgeschreven. Daarmee worden meestal alleen de symptomen bestreden. Met voeding en leefstijl kun je de oorzaken aanpakken. Daarover is veel te vertellen. Met behulp van De EetLijn Methode hebben al heel veel mensen hun bloeddruk kunnen verlagen. Velen hebben daardoor zonder medicatie een lagere bloeddruk dan eerder met medicatie.

Op eigen risico

Alle tips die hieronder staan zijn voor eigen risico als je ze toe gaat passen. Misschien gaan de adviezen in tegen wat de arts zegt. Onderstaande adviezen zijn gebaseerd op de orthomoleculaire geneeskunde, waarbij het lichaam op een natuurlijke manier in balans wordt gebracht. Hierbij gaat het om een totaalplaatje. Pas dus niet losse adviezen toe maar gebruik ze in samenhang. Kijk zelf wat je ermee kunt en ga nooit op eigen houtje medicijnen afbouwen of laten staan! Ga in gesprek met je arts daarover.

Wat is de bloeddruk?

De bloeddruk wordt altijd aangegeven door twee getallen: de bovendruk (systolisch) en de onderdruk (diastolisch). De kracht waarmee je hart je bloed door de bloedvaten pompt is de bovendruk. Als hart even tot rust komt en ontspant, is de druk die in de bloedvaten gemeten wordt de onderdruk. Een gezonde bloeddruk is ongeveer 120/80. Meestal wordt de bloeddruk met de leeftijd hoger. Er wordt wel eens gezegd dat de bovendruk mag gaan tot 100 plus je leeftijd, maar die grens is te ruim. Eventueel kun je met je arts overleggen wat voor jou een normale waarde is. Als het te hoog wordt, kan er gesproken worden over een licht verhoogde bloeddruk, fase 1, en wanneer de bloeddruk echt té hoog is, wordt het fase 2 genoemd. Een gezonde bloeddrukwaarde is cruciaal om gezond ouder te worden. Het moet niet te hoog en niet te laag zijn.

Bloeddruk meten

Het grote gevaar van te hoge bloeddruk is dat er meestal nauwelijks of zelfs helemaal geen klachten zijn. Het is een soort stille ziekte: je merkt er niks van. Pas bij een zeer hoge bloeddruk ontstaan er klachten. Als je bloeddruk nooit gemeten wordt, weet je het dus niet. Je komt dan voor bepaalde dingen bij de huisarts, die meet je bloeddruk en dan blijkt dat je een verhoogde bloeddruk hebt. Het is goed om regelmatig je bloeddruk te laten controleren.

Echter, sommige mensen hebben last van ‘witte jassen hoge bloeddruk’: onbewust stijgt je bloeddruk al als je weet dat de arts de bloeddruk gaat meten, of zelfs al als je benieuwd bent naar je bloeddruk. Daarom is het belangrijk dat de bloeddruk een paar keer achter elkaar wordt gemeten, met rust.

Klachten bij verhoogde bloeddruk

Meestal merk je zelf niets van een te hoge bloeddruk. Echter, als je de volgende symptomen ervaart, ga snel naar de arts. Deze signalen kunnen wijzen op een veel te hoge bloeddruk of uitingen van andere (ernstige) kwalen: pijn op de borst, verlammingen in het gezicht, kortademigheid, duizeligheid, veranderingen in het gezichtsvermogen, bloed in de urine, regelmatig hoofdpijn.

Klachten bij lage bloeddruk

Lage bloeddruk komt minder vaak voor, maar is wel erg vervelend. De symptomen van lage bloeddruk zijn vaak wat duidelijker. Bekendste probleem is duizeligheid. Het kan voor ernstige gevolgen zorgen, bijvoorbeeld als je van de trap valt door de duizeligheid. Als je last hebt van een te lage bloeddruk is het een tip om zoethoutthee te drinken. Ook dropjes kunnen helpen maar uiteraard kun je beter geen dropjes eten vanwege het hoge suikergehalte. In zoethout zit de stof glycyrrhizine, wat bloeddrukverhogend werkt.

Wat gebeurt er als je vocht afdrijvende medicijnen gebruikt?

Als een arts een te hoge bloeddruk constateert waarbij hij geen oorzaak kan aanwijzen, worden vaak vocht afdrijvende medicijnen, de zgn. plaspillen, voorgeschreven. Er zijn ook andere soorten medicijnen die op bepaalde mechanismen die mede de bloeddruk regelen inwerken. Met de medicijnen daalt de bloeddruk dan wel, maar de schade aan de bloedvaten gaat gewoon door. Veel beter dan een pilletje is het om de oorzaken aan te pakken. Bij oedemen worden vaak vochtafdrijvers voorgeschreven, omdat je lichaam teveel vocht vasthoudt en daardoor de bloeddruk te hoog wordt. Toch werken vocht afdrijvende middelen eigenlijk tegengesteld. Hoe werkt dat?

Vocht in de cel en vocht tussen de cellen.

Er is verschil tussen vocht in en buiten de cel. Bij vochtafdrijvers wordt het vocht tussen cellen afgedreven maar in de cellen is er nog steeds een tekort. Via een seintje vanuit de hersenen gaat het lichaam vocht hamsteren, maar dit komt niet in de cel terecht. Op de celwand zitten minuscule trechtertjes (receptoren), die de zgn. natrium-kaliumpomp vormen. Door gewoon keukenzout en het zout uit pakjes en zakjes krijgen we teveel natrium en te weinig kalium binnen. Daardoor komt het vocht niet in de cel. Pas als het vocht in de cellen komt, denkt je lichaam: ik heb genoeg vocht, ik mag vocht tussen cellen loslaten. Daar zijn geen vochtafdrijvers voor nodig. Dan gaat het lichaam juist vocht hamsteren. Plaspillen helpen wel even, maar niet op lange termijn. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. Met aanpassing van je leefstijl kun je die vicieuze cirkel doorbreken.