



Perfect gezond en toch een hoge bloeddruk

Een lagere bloeddruk? Die krijg je niet door af en toe intensief te sporten, wel door gezonder te leven en regelmatig te bewegen aan een matig tempo. Kliniekhoofd cardiologie dr. Hilde Heuten geeft meer uitleg bij vijf opmerkelijke feiten.

Als een arts je bloeddruk bepaalt, meet hij twee zaken: de bovendruk op het moment dat het hart samentrekt, en de onderdruk op het moment dat het hart ontspant. Vanaf een bovendruk van 140 millimeter kwikdruk (mmHg) of een onderdruk van 90 mmHg weet je dat de bloeddruk te hoog is. In de volksmond wordt de bloeddruk vaak uitgedrukt als twee getallen: 14 over 9.



Meer dan de helft van de 60-plussers

Hoge bloeddruk komt voor bij ongeveer 30 % van de volwassenen. Bij mensen ouder dan zestig jaar is dat dubbel zoveel. Je bloedvaten worden minder soepel als je ouder wordt, dat doet de bloeddruk stijgen, ook al ben je verder perfect gezond. Daarom laat je vanaf je veertigste je bloeddruk het best elk jaar controleren door de huisarts.



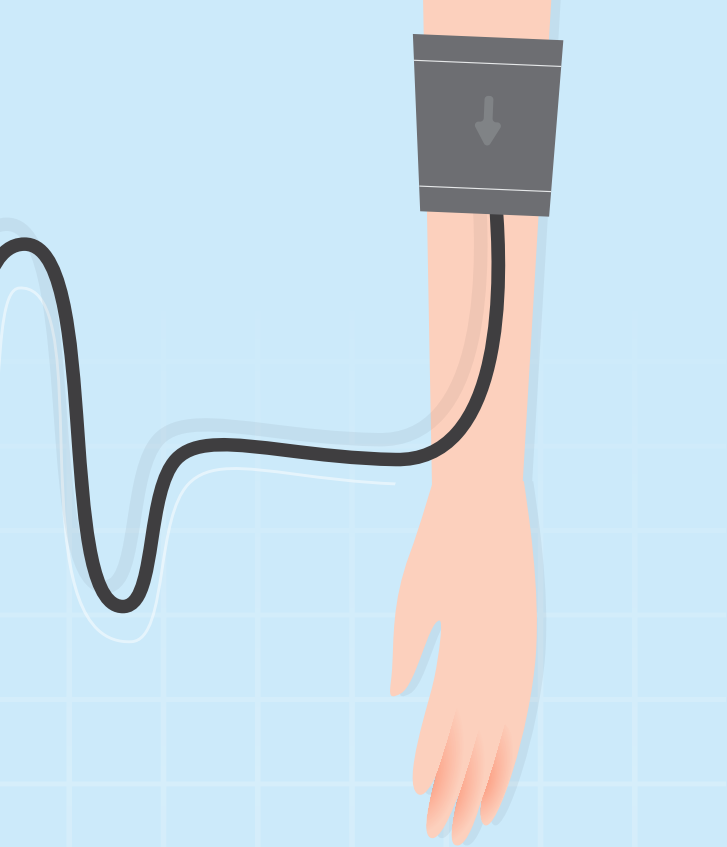
Ernstige gevolgen voorkomen

Omdat een hoge bloeddruk vaak geen klachten geeft, kan je een hoge bloeddruk hebben zonder het zelf te weten. Het is nochtans niet zonder risico: een hoge bloeddruk tast op termijn je hart en bloedvaten aan en kan bovendien je hersenen, nieren en ogen beschadigen. Rook je ook of heb je overgewicht, diabetes of hoge cholesterolwaarden, dan loop je een nog hoger risico op een hartinfarct of een beroerte.



Levensstijl aanpassen

Er bestaat veel medicatie om de bloeddruk naar beneden te halen, maar alleen daarop vertrouwen is geen goed idee. Je levensstijl aanpassen is vaak de beste methode, bij voorkeur zonder medicatie. Is medicatie toch noodzakelijk, dan is die aangepaste levensstijl nog steeds heel belangrijk om de medicatie beter te doen werken. Ze zorgt ervoor dat je minder medicatie nodig hebt om de bloeddruk onder controle te houden, zo vermijd je vervelende bijwerkingen.



3 à 5 kg vermageren helpt al

Mensen denken vaak dat overgewicht onoverkomelijk is. Dat hoeft niet zo te zijn: door 3 à 5 kg af te vallen, kun je de bloeddruk al significant doen dalen. Andere belangrijke preventiemaatregelen zijn stoppen met roken, gezonder eten, minder zout toevoegen aan je eten, stress vermijden en alcohol beperken.



Bewegen is een must

Wie zijn bloeddruk wil laten dalen, doet er goed aan om minstens vijf dagen per week dertig minuten te bewegen. Denk bijvoorbeeld aan zwemmen, fietsen, lopen, joggen of stevig doorstappen. Je doet dat het best aan een matig tempo: als je nog makkelijk kan praten, dan zit je goed. Overdrijven met sporten is zeker niet de bedoeling want intensief sporten zorgt voor pieken in je bloeddruk. ●



Birkenshop.be
Online shop voor Birkenstocks



Online shop & verkooppunt met keuze uit meer dan 10.000 Birkenstocks van maat 24 tot en met 50

Comfortabele en trendy slippers, sandalen en muilen met orthopedisch voetbed

Onmiddelijk leverbaar uit voorraad!

Birkenstock Clogs voor professioneel gebruik met oog voor **veiligheid en comfort:**

- ✓ Antislip zool
- ✓ Zacht, schokdempend voetbed
- ✓ Uitneembaar voetbed
- ✓ Wasbaar op hoge temperatuur
- ✓ Vocht- en vetbestendig
- ✓ Antistatische eigenschappen voor gebruik in operatiekwartier

Steeds 10 tot 40% korting!

birkenshop.be

Ring 35, 2200 Noorderwijk - 0472.98.98.88