

Hoge bloeddruk



Wij staan altijd voor u klaar
met informatie en advies.

Uw 
APOTHEEK

Hebt u hoge bloeddruk? Dat is op zichzelf geen ziekte en u hebt er waarschijnlijk niet echt last van. Maar toch is het belangrijk om uw bloeddruk omlaag te krijgen. want hoge bloeddruk kan een risico betekenen. Wist u dat uw apotheek u van dienst kan zijn bij hoge bloeddruk? U kunt bij ons terecht voor antwoord op uw vragen, voor tips, voor informatie over medicijnen en voor handige oplossingen.

Uw hart pompt het bloed door de bloedvaten en dit geeft druk op de vaatwanden: dat noemen we bloeddruk. Of uw bloeddruk te hoog is, is alleen vast te stellen als dit een aantal keren gemeten wordt. De bloeddruk wordt weergegeven met twee getallen; bijvoorbeeld 120/80. Het eerste getal is de bovendruk, dat is de druk waarmee het hart pompt. De onderdruk is lager: dat is de druk in de bloedvaten. elke keer als het hart weer ontspant.

Een hoge bloeddruk komt veel voor: bijvoorbeeld bij 1 op de 10 vrouwen die hun eerste kind verwachten, bij pakweg 1 op de 6 mensen tussen 55 en 59 jaar en bij 1 op de 3 mensen tussen 75 en 79 jaar. Kinderen en jongeren hebben bijna nooit hoge bloeddruk.

Graag omlaag

Hoge bloeddruk kan gevaarlijk zijn. Want hoge bloeddruk geeft meer kans op hart- en vaatziekten; in het ergste geval kans op een hartaanval of een beroerte. Dit risico wordt lager als u uw bloeddruk weer omlaag weet te brengen. Hoe? In de eerste plaats zal uw dokter u waarschijnlijk adviseren om gezonder te gaan leven. Misschien schrijft uw arts u daarnaast geneesmiddelen voor.

Wat kunt u zelf doen?

Met een gezonde leefstijl kan de bloeddruk dalen. Dat wil zeggen:

- Verstandig eten met minder zout.
- Meer bewegen.

- Afvallen als u te zwaar bent.
- Niet meer dan twee glazen alcohol per dag nemen.
- Stoppen met roken.
- Ontspannen proberen te leven.

Wilt u hier meer over lezen? Er zijn folders en brochures.

Vraag ernaar in uw apotheek.

Bloeddrukverlagende geneesmiddelen

Er bestaan tientallen verschillende geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk. Vier belangrijke groepen zijn:

1. **Plastabletten (diuretica)**

Ze zorgen ervoor dat met de urine meer zout en water worden afgevoerd. Daardoor wordt het vochtgehalte in de bloedvaten lager en dat verlaagt de bloeddruk.

2. **Bètablokkers**

Ze zorgen ervoor dat het hart langzamer pompt. De bloeddruk wordt lager.

3. **ACE-remmers**

Ze remmen de aanmaak van een bepaalde stof in het lichaam en daardoor worden de bloedvaten verwijd. Er kan dan meer bloed doorheen en daardoor daalt de bloeddruk.

4. **Calciumantagonisten**

Ze gaan de opname van calcium in de cellen van de bloedvaten tegen. Daardoor verwijden de bloedvaten zich. De bloeddruk daalt.

Welk geneesmiddel kiest de dokter? Die keus is niet altijd makkelijk. Het hangt af van uw leeftijd en ziektegeschiedenis en van andere geneesmiddelen die u moet gebruiken. Hebt u ook astma, diabetes of een hartziekte, dan houdt uw arts ook daar rekening mee. Elk mens is uniek en daarom is het even afwachten of het voorgeschreven geneesmiddel werkt bij u en of u geen last van bijwerkingen krijgt. Bijwerkingen komen in het algemeen vooral voor in het begin van de behandeling en verdwijnen vaak na verloop van tijd. Als u last hebt van hinderlijke verschijnselen, kunt u dat altijd bespreken met uw arts of apotheker.

Uw apotheek: zorgvuldig

Bij de apotheek haalt u uw medicijnen. Degene die u helpt, bekijkt het recept van uw arts zorgvuldig en gaat verschillende dingen na. Bijvoorbeeld: klopt de hoeveelheid die u moet innemen? Krijgt u geen problemen met dit geneesmiddel in combinatie met andere geneesmiddelen die u gebruikt? De gegevens over uw geneesmiddelen houden we zorgvuldig bij in de computer van de apotheek, zodat we u goed kunnen adviseren.

Bent u een keer naar een andere apotheek geweest, bijvoorbeeld in het weekend of de vakantie dan is het handig als u naderhand doorgeeft aan uw eigen apotheek welke middelen u hebt gehaald. Dan leggen we ook die informatie zorgvuldig vast in de computer.

Uw apotheek: informatie, tips, oplossingen

Hoe moet u deze medicijnen gebruiken? Hoe werken ze? Wat zijn de bijwerkingen? Op het etiket en in de bijsluiter vindt u informatie. Toch kunnen er onduidelijkheden zijn.

Voor een **antwoord** op alle mogelijke vragen over uw geneesmiddelen kunt u de apotheek bellen of naar de apotheek gaan. Maar u kunt ook een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek, in alle rust. Als dan blijkt dat er iets aan uw medicijnen moet veranderen, kan uw apotheker met uw arts overleggen.

Het is belangrijk om uw medicijnen tegen hoge bloeddruk niet te vergeten. Vindt u het lastig om elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip uw medicijnen te nemen? Praat erover met ons, dan zoeken we samen een **oplossing** die bij u past.

Wilt u stoppen met roken vanwege uw hoge bloeddruk? Dat is niet gemakkelijk. Uw apotheek kan u van dienst zijn met **informatie**, bijvoorbeeld over nicotinevervangende producten als pleisters en kauwgoms.

Vindt uw arts het nodig dat u zelf thuis uw bloeddruk meet? Misschien kan uw apotheek **bijspringen** en u een

bloeddrukmeter lenen. Informeer ernaar! Bij een leenbloeddrukmeter krijgt u **uitleg** over de werking en we nemen de tijd om met u te oefenen.

Gebruikt u naast uw middel tegen hoge bloeddruk nog andere geneesmiddelen? Die middelen kunnen wij voor u op een rijtje zetten in een 'geneesmiddelenpaspoort'. Makkelijk als u op reis gaat (denk aan de douane), makkelijk voor de apotheek op uw vakantiebestemming en makkelijk als u bij meerdere artsen komt.

Belangrijk om te weten

- Bevalt uw geneesmiddel u minder goed? Zijn er vervelende bijverschijnselen? Blijf er niet mee doorlopen maar overleg met uw arts of apotheker.
- Vindt u het lastig om uw geneesmiddel trouw in te nemen? Praat erover met uw apotheek; wie weet is er een oplossing die makkelijker is voor u.
- Wilt u stoppen met roken? Uw apotheker kan u adviseren, bijvoorbeeld over nicotinevervangende kauwgoms en pleisters.
- Niet elk geneesmiddel is te gebruiken in combinatie met andere middelen die u op recept of zonder recept gebruikt. Als u twijfelt, vraag ernaar in de apotheek.
- Ga zo veel mogelijk naar dezelfde - uw eigen - apotheek. Daar zitten uw gegevens in de computer en daar kunnen ongewenste combinaties tijdig worden gesignaleerd.
- Vindt uw arts het nodig dat u thuis uw bloeddruk meet? Misschien kunt u een bloeddrukmeter lenen bij uw apotheek, vraag ernaar!



© KNMP