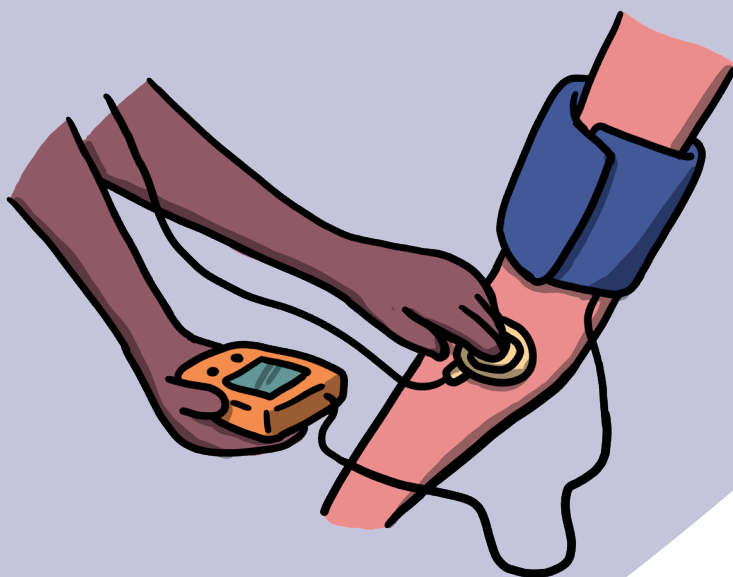


**CARDIOVASCULAIRE RISICOFACTOREN**

# HOG BLOEDDRUK



**BELGISCHE  
CARDIOLOGISCHE  
LIGA VZW**

## Wat is de bloeddruk?

---

De bloeddruk is **de druk die het bloed** uitoefent op de slagaderwanden terwijl het er doorheen stroomt.

Deze bloeddruk is variabel doorheen de dag en afhankelijk van de geleverde inspanning: men heeft een lagere bloeddruk in rust of tijdens het slapen en een hogere bloeddruk wanneer men wakker wordt of zich inspant.

## Welke bloeddruk moet ik hebben om gezond te zijn?

---

De bloeddruk wordt gemeten in millimeter kwik (mmHg) en wordt uitgedrukt in twee cijfers:

- de maximale druk die door het bloed op de vaatwand wordt uitgeoefend, wanneer het bloed tijdens het samentrekken uit de linker hartkamer wordt uitgestoten (systolische druk of bovendruk);
- de minimale druk, wanneer de linker hartkamer relaxeert en zich vult met bloed (diastolische druk of onderdruk).



**OPTIMAAL** : maximum 120/80 mmHg in rust tijdens de dag



**AANVAARDBAAR** : maximum 140/90 mmHg in rust tijdens de dag



**HOGE BLOEDDRUK** : plus de 140/90 mmHg in rust tijdens de dag



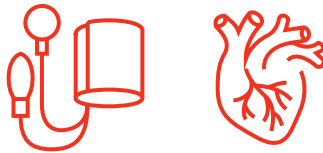
Men spreekt van een hoge bloeddruk als deze druk te hoog is (>140/90 mmHg in rust). **Deze te hoge druk kan op termijn gevaarlijk zijn voor de gezondheid.**



## Wat is de link tussen hypertensie en het hart?

---

Bij patiënten met hypertensie wordt een te hoge bloeddruk uitgeoefend in de bloedvaten. Als gevolg van de verhoogde druk wordt de werkdruk van het hart verhoogd en zal het hart groter worden, minder efficiënt werken en uitgeput raken. Hierdoor zal het verouderingsproces van het hart en de bloedvaten versnellen.

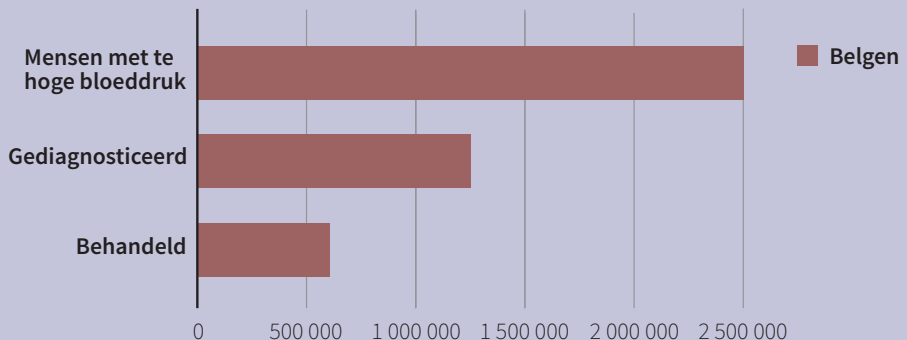


**Hoge bloeddruk is een van de belangrijkste risicofactoren voor hart- en vaatziekten en beroertes.**



## Enkele cijfers:

- Hoge bloeddruk komt vaak voor in Westerse landen. In feite treft het ongeveer 1 op 4 mensen.
- In België zijn er bijna 2.500.000 mensen met een hoge bloeddruk. Hiervan worden er slechts 1.250.000 gediagnosticeerd en slechts 625.000 behandeld voor hypertensie.



## Waarom moet men de bloeddruk regelmatig laten controleren:

---

**Een hoge bloeddruk is een aandoening die zich in de meeste gevallen en gedurende lange tijd in stilte ontwikkelt. De persoon met hypertensie voelt zich meestal niet ziek.**

Laat regelmatig uw bloeddruk controleren bij uw arts. Hierdoor vermindert u het risico op een hartinfarct of beroerte.

### Controle van de bloeddruk

- Risico op cerebrovasculaire accidenten - **35 tot 40%**
- Risico op hartinfarct - **20 tot 25%**
- Risico op hartinsufficiëntie - **50%**



Risicofactoren zoals roken, alcoholgebruik, zwaarlijvigheid of het gebrek aan fysieke activiteit verhogen het risico op hoge bloeddruk of hypertensie.

# Hoe kan je je bloeddruk verlagen?

---

## Verzorg je hart door je gewoontes aan te passen!

Om uw bloeddruk te verlagen neem je best deze adviezen:



**Gezonde voeding** (zout en vet beperken, voldoende groenten en fruit eten).



**Verkies water en thee** boven andere dranken; frisdranken en alcoholische dranken met mate



Niet **roken**



Voldoende **lichaamsbeweging**



Schenk aandacht aan uw **slaapkwaliteit**



Het beperken en leren omgaan **met stress**



Meer informatie over hypertensie  
En goede gewoontes om je hart gezond te houden  
Kan je vinden op de website van de Belgische  
Cardiologische Liga

[www.liguecardioliga.be](http://www.liguecardioliga.be)





De Belgische Cardiologische Liga krijgt geen toelage van de overheid. Wij doen beroep op uw vrijgevigheid om ons te helpen onze missie van preventie en het strijden tegen één van de belangrijkste doodsoorzaken in België voort te zetten: hart- en vaatziekten.



**Laat uw hart spreken, doe een gift aan  
de Belgische Cardiologische Liga vzw:  
BE80 0010 6651 3077**

♥ Van harte bedankt!

45% van uw schenking is fiscaal aftrekbaar  
voor een bedrag van 40€ of meer per jaar.



**BELGISCHE  
CARDIOLOGISCHE  
LIGA VZW**