

1 Juli 2022

3e kwartaal



MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

**In de zomer lijkt het leven echt een stuk makkelijker,
net als in dat mooie gedicht van Toon Hermans.**

Bron: Libelle 30, 2017

Zon

Wat zit ik hier op deze stoel
en achter de gordijnen,
ik wil wel werken maar ik mag
op deze magnifieke dag
de zon toch niet voor noppes laten schijnen.

Toon Hermans

De vakantietijd breekt weer aan.
Geef uw vakantie tijdig door. Inhalen van een training blijft dan
voor iedereen mogelijk.

Vergeet tijdens de training uw handdoek en bidon niet!
Zeker in de zomermaanden is het belangrijk dat u
voldoende drinkt.

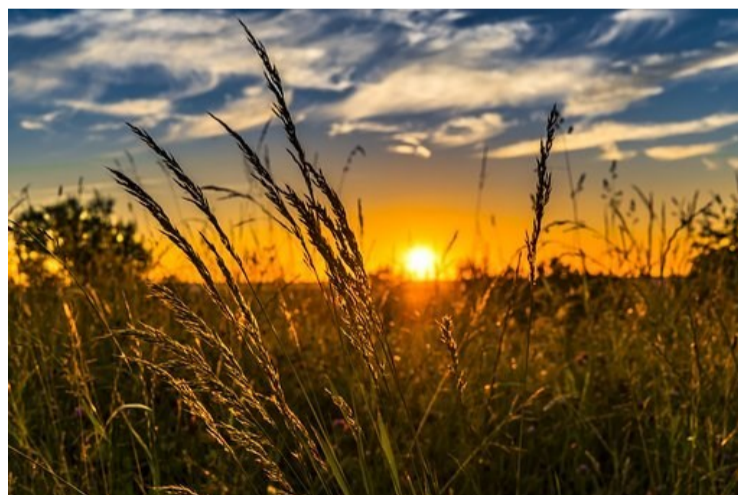
Wij wensen u namens het team van Move On een fijne,
geZONde en vooral ontspannen zomer toe.

Wij zijn te bereiken op
telefoonnummer:
0174-630740
(van 8.00 tot 22.00 uur)

en via de email:
fysio@fysiomoveon.nl
mtc@fysiomoveon.nl

Wist u dat

het infobulletin u elk
kwartaal op de
hoogte brengt van een
onderwerp, een nieuwe
ontwikkeling, of een
aardig weetje.



Bloeddruk

Wat is bloeddruk?

Doordat je hart met kracht bloed in de slagaders pompt, ontstaat er een druk op de bloedvaten. Dit wordt de bloeddruk genoemd. Bij bloeddrukmetingen wordt er onderscheid gemaakt tussen een hoge en een lage bloeddruk. Een hoge bloeddruk is slecht voor je gezondheid. De kans is dan aanwezig dat je bloedvaten beschadigd raken en de wanden van je slagaders langzaam nauwer worden. Op lange termijn kan dit leiden tot hart- en vaatziekten.

Een lage bloeddruk komt veel minder vaak voor en hoeft niet gevaarlijk te zijn. Wel kun je last krijgen van duizeligheid, een licht gevoel in het hoofd en soms kun je zelfs flauwvallen. Dit kan ook voorkomen als je te snel opstaat. Je kunt dan het beste van een ligpositie naar een zitpositie gaan, en een moment wachten voor je weer opstaat. Ook kun je drop, of andere producten met zout gebruiken. Een lage bloeddruk is dus niet schadelijk, maar soms wel lastig.

Wat is bovendruk en onderdruk?

De bloeddruk bestaat altijd uit twee getallen. Het eerste getal staat voor de bovendruk (systolische druk). Het tweede getal staat voor de onderdruk (diastolische druk). De bovendruk wordt gemeten als het hart samentrekt. De bloeddruk is dan het hoogst. De onderdruk wordt gemeten als het hart weer ontspant. De bloeddruk is dan het laagst. Let op: we spreken van een hoge bloeddruk als één van de waarden (boven- of onderdruk) boven de norm ligt. Ze hoeven dus niet allebei hoog te zijn om een hoge bloeddruk te hebben.

Normaal waarden bloeddruk:

Een bloeddruk onder de 140 is normaal, maar het risico op hart- en vaatziekten neemt toe als je bloeddruk stijgt. Hoe lager je bloeddruk, hoe beter. Heb je een hoog normale bloeddruk? Dan is het verstandig om je bloeddruk regelmatig te meten. Zo ben je er meteen bij als je bloeddruk te hoog wordt.

Komt je bloeddruk boven de 140/90 uit? Dan is het verstandig om extra op te letten. Neem je gedurende een week lang je bloeddruk elke ochtend en avond op en blijft je bloeddruk hoog? Neem dan contact op met je huisarts.

Heb je een ernstig verhoogde bloeddruk, boven de 180/100? Herhaal je meting dan nog eens. Als je bloeddruk na een aantal keer nog steeds hoger is dan 180/100, neem dan direct contact op met je huisarts.

Schommelende bloeddruk:

Het is normaal dat je bloeddruk schommelt. Je bloeddrukwaarden zijn van allerlei zaken afhankelijk, zoals de tijd, je voeding en je lichaamsbeweging. Meestal is je bloeddrukwaarde 's middags hoger dan 's avonds of 's ochtends. Daarom is het belangrijk om meerdere keren te meten. Ook medicijnen kunnen invloed hebben op je bloeddrukwaarden.

Belangrijk om te onthouden:

120/80 of lager is een ideale bloeddruk.

140/90 of hoger is een verhoogde bloeddruk.

135/85 of hoger. N.B. Thuis gemeten is je bloeddruk vaak iets lager dan bij de huisarts.



Wat is een hoge bloeddruk en wanneer meet je de bloeddruk?

Een hoge bloeddruk is geen ziekte. Wel vergroot het de kans op hart- en vaatziekten. Vaak merk je helemaal niet dat je een hoge bloeddruk hebt. Daarom is het goed om je bloeddruk te (laten) meten.

De volgende klachten kunnen optreden bij een ernstig of langdurig verhoogde bloeddruk. Heb je last van dit soort klachten? Neem dan contact op met je huisarts.

- Hoofdpijn.
- Misselijkheid en Braken.
- Vermoeidheid.
- Wazig zien.
- Rusteloosheid.
- Kortademigheid.

Er zijn ook medische gevallen waarbij het handig is om de bloeddruk in de gaten te houden:

- Je erfelijk belast bent met hart- en vaataandoeningen.
- Je gebruik maakt van medicijnen.
- Je zwanger bent.
- Je eerder een hartinfarct, Tia of beroerte hebt gehad.
- Je diabetes mellitus (suikerziekte) hebt.

Oorzaken van een hoge bloeddruk:

De oorzaken van een hoge bloeddruk zijn vaak niet duidelijk. Bij 9 op de 10 mensen is de oorzaak niet bekend. De volgende zaken kunnen bijdragen aan het ontwikkelen van een hoge bloeddruk:

- Inactiviteit (weinig bewegen).
- Ongezond eten (veel zout of verzadigd vet).
- Overgewicht.
- Roken en/of veel alcohol drinken.
- Stress.
- Erfelijke invloeden.

Tips bij een hoge bloeddruk:

Heb je een hoge bloeddruk? Volg dan onderstaande tips. Deze adviezen krijg je ook van je huisarts als je een hoge bloeddruk hebt. Soms kiest je huisarts ervoor om medicijnen voor te schrijven die de bloeddruk verlagen.

- Beweeg volgens de beweegerichtlijn:

1. Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
2. Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
3. Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
4. En: voorkom veel stilzitten.



- Eet gezond en gevarieerd.
- Beperk je zoutinname.
- Probeer af te vallen als je te zwaar bent.
- Stop met roken en alcohol gebruik.
- Verminder spanning en stress.

Bloeddruk:

Wat kun je zelf doen als je bloeddruk te hoog is:

Chronische Stress is een van de oorzaken van een hoge bloeddruk.

Stress zorgt ervoor dat je stresshormoon hoog is. Dit zijn o.a. adrenaline en cortisol. Het stresshormoon zorgt voor verhoging van je bloeddruk om je lichaam in staat van actie te zetten. Als dit te lang duurt kan het dat je bloeddruk verhoogd blijft.

Body mind technieken zoals mindfulness en ademhalingsoefeningen zorgen ervoor dat je zenuwstelsel tot rust gebracht wordt.

Samenstelling van je voeding kan ook invloed hebben op je bloeddruk:

Voedingstips:

- Veel fruit en groente. Dit heeft te maken met kalium wat in groente en fruit zit. Mensen met nierproblemen moeten opletten met een te grote inname van kalium. Overleg met de huisarts of diëtist is dan belangrijk.
- Weinig dierlijk vet en veel onverzadigde vetzuren zoals in vette vis en olijfolie. Vooral de vetten uit vette vis (omega 3) verzachten de vaatwand en voorkomen dat de vaten dicht gaan slippen.
- Veel suiker in de voeding belemmert de opname van kalium, waardoor de bloeddruk weer omhoog kan gaan. Bovendien wordt door hoge suiker inname de functie van de binnenkant van de bloedvatwand aangetast, hierdoor ontstaan er minder soepele vaatwanden.
- Inname van vezels verbeteren het cholesterol gehalte, de bloeddruk, ontstekingen en het glucose gehalte in het bloed. Vezels zijn in staat gifstoffen aan zich te binden en via de ontlasting uit het lichaam te verwijderen. Vezels zorgen ook voor een voller gevoel, waardoor je minder gaat eten en je gewicht meer op pijl blijft.

Zo zijn er ook supplementen die je zou kunnen innemen. Ga hier niet zelf mee aan de gang, zeker niet als je medicijnen gebruikt.

Raadpleeg altijd eerst een dokter of apotheker als je overweegt supplementen te gaan slikken. Het is belangrijk om het volledige beeld te krijgen wat er precies aan de hand is, voor je overgaat tot het slikken van supplementen.

Gezonde voeding is de basis voor een gezond lichaam.

Wilt u meer weten of zou u inzicht willen hebben hoe u uw lichaam kunt helpen, neem dan contact op met Ellen Vollering: orthomoleculair therapeut en natuurvoedingsdeskundige 0637352884. www.leefstijlvollering.nl

