

**HOGHE  
BLOEDDRUK?  
VOORKOM  
NIERSCHADE.**

# BLOEDDRUK EN NIEREN

## EEN INGEWIKKELD SAMENSPEL

Nieren en bloeddruk hebben veel met elkaar te maken. Nieren ‘filteren’ de afvalstoffen uit het lichaam, maar ze regelen ook de samenstelling van het bloed en de bloeddruk. Nieraandoeningen kunnen de bloeddruk verhogen. Omgekeerd kan hoge bloeddruk weer schade aan de nieren veroorzaken. En dan krijg je een neerwaartse spiraal.

### WAT IS BLOEDDRUK NU PRECIES?

De bloeddruk geeft de druk in de slagaders weer. Er is een bovendruk (systolische druk) en een onderdruk (diastolische druk). De bovendruk is de hoogste druk. Deze wordt bereikt als het hart zich samentrekt en het bloed voortstuwt. De onderdruk is de druk tussen twee hartslagen in. De druk wordt gemeten in mm kwik (mm Hg) en genoteerd als twee getallen. Bijvoorbeeld als 120/80. Daarbij is 120 de bovendruk en 80 de onderdruk.

### WAT BEPAALT DE BLOEDDRUK?

De bloedsomloop is te vergelijken met een pomp die vloeistof door een slang perst. Het hart is de pomp, het bloed de vloeistof en de slagader de slang. De druk in de slang hangt af van: 1) de kracht en snelheid waarmee de pomp de vloeistof de slang inpompt, 2) de doorsnede van de slang en 3) de hoeveelheid vloeistof die er doorheen gepompt wordt. Dus de hoogte van de bloeddruk wordt bepaald door:

#### 1. De kracht en snelheid waarmee het hart samentrekt.

De bloeddruk wordt hoger bij inspanning en emotie. Want het hart trekt dan krachtiger en sneller samen. Bij een rustige hartactie daalt de bloeddruk weer.



#### 2. De doorsnede van de kleine slagaderen.

De bloeddruk in rust wordt vooral bepaald door de doorsnede van de kleine slagaderen. In het lichaam circuleren veel stofjes die bloedvaten verwijderen of juist vernauwen. Het zijn onder meer de nieren die deze stofjes produceren.



#### 3. De hoeveelheid bloed die circuleert.

In het lichaam circuleert bloed. Deze hoeveelheid bloed wordt binnen nauwe grenzen gehouden. Nieren spelen hierbij een belangrijke rol. Onder meer door te regelen hoeveel zouten en water er wordt uitgescheiden.



## WANNEER HEB IK EEN HOGE BLOEDDRUK (HYPERTENSIE)?

Het is lastig om dat precies te zeggen. Want het verschilt per persoon. In het algemeen is sprake van een hoge bloeddruk als de onderdruk hoger is dan 90 mm Hg en/of de bovendruk hoger dan 140 mm Hg. En dat bij herhaalde metingen in rust. Bij ouderen ligt de grenswaarde soms hoger, bij jongeren soms lager. Ook bij nierpatiënten wordt vaak een lagere druk gehanteerd (135/80 mm Hg of 125/75 mm Hg). Bij hen kunnen geringe verhogingen namelijk al schadelijk zijn voor de nieren.

## WAT VEROORZAAKT EEN HOGE BLOEDDRUK?

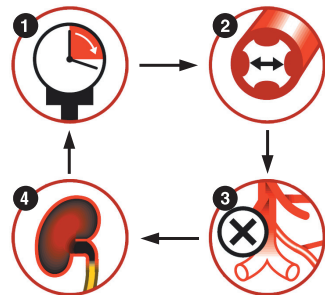
Bij circa 90% van de mensen met een hoge bloeddruk wordt geen oorzaak gevonden. Men spreekt dan van essentiële hypertensie. Bij de overige 10% heeft het vaak te maken met een ziekte. Meestal is dat een nierziekte. Zeker bij jonge mensen is die kans groot.

## WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN HOGE BLOEDDRUK?

Is de bloeddruk lange tijd te hoog? Dan kunnen de bloedvaten geleidelijk beschadigen en vernauwen. Hierdoor vermindert de bloedtoevoer naar de verschillende organen. En dat kan uiteindelijk weer leiden tot hartziekten (infarct), hersenziekten (beroerte) en nierschade (zie rood kader).

### VAN KWAAD TOT ERGER.

1. De bloeddruk is lange tijd te hoog.
2. Hierdoor kunnen de bloedvaten geleidelijk beschadigen en vernauwen.
3. De bloedtoevoer vermindert. Ook naar de nieren.
4. Dat is het begin van nierschade. De nieren werken minder goed. Ze krijgen het steeds lastiger om afvalstoffen te filteren. De nierfunctie gaat achteruit. Om de doorbloeding in stand te houden maken de nieren stoffen die de bloeddruk verder verhogen.



En dan komen we weer bij 1. Door de hogere bloeddruk krijgen de bloedvaten het nog zwaarder te verduren. (2). Ook de bloedvaten in de nieren. Zo gaat het van kwaad tot erger. De nieren gaan steeds slechter werken.

## **WAT IS NIERSCHADE?**

Uw nieren zorgen ervoor dat u kunt plassen. De nieren halen schadelijke stoffen uit het bloed. Ze maken ook hormonen. Die zorgen voor een goede bloeddruk, de aanmaak van rode bloedcellen en ze houden uw botten sterk. Door bijvoorbeeld diabetes of een hoge bloeddruk kunnen nieren onherstelbaar beschadigen. Als uw nieren minder goed werken, wordt uw bloed 'vergiftigd'. En dat is slecht voor hart- en bloedvaten. Wanneer nieren helemaal niet meer functioneren, moet uw bloed gespoeld worden. We noemen dat dialyse.

## **HOGЕ BLOEDDRUK? LAAT UW NIEREN CONTROLEREN!**

1 op de 5 mensen met hoge bloeddruk heeft chronische nierschade. Deze nierschade is onomkeerbaar. Dus hebt u een hoge bloeddruk, dan is het belangrijk dat u jaarlijks uw nieren laat checken. Dat kan gewoon bij uw huisarts. Deze kijkt naar de hoeveelheid eiwit in uw urine en doet bloedonderzoek om de nierfunctie te bepalen. Mocht er sprake zijn van chronische nierschade, dan kan de arts besluiten (andere) medicijnen voor te schrijven. Maar u kunt ook zélf iets doen!

## **NIERSCHADE BEPERKEN DOOR GEZONDER TE LEVEN.**

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor iedereen. Maar zeker voor mensen met hoge bloeddruk is het belangrijk dat ze op hun gewicht letten, stoppen met roken en zeer beperkt zout gebruiken. Dat is goed voor de bloeddruk én helpt de kans op nierschade te verkleinen.

Ook al hebt u al nierschade, dan kunt u de schade zoveel mogelijk beperken door gezonder te leven. Daar horen ook voldoende beweging en beperkt alcoholgebruik bij. Op [www.nierstichting.nl/gezondleven](http://www.nierstichting.nl/gezondleven) leest u meer over gezond leven en de nieren.

### **NIERSCHADE. HOE BEPERK IK DAT ZELF?**

- let op je gewicht
- stop met roken
- gebruik zo min mogelijk zout
- beweeg voldoende
- beperk alcoholgebruik

## **PERSOONLIJKE VRAGEN? RAADPLEEG UW ARTS.**

Deze folder biedt alleen algemene informatie. Persoonlijke medische vragen kunt u het beste aan uw arts stellen. Wordt u behandeld voor hoge bloeddruk? Dan zal uw arts jaarlijks uw nierfunctie controleren.

Vraag uw huisarts er naar.

## **DE NIERSTICHTING GEEFT TOEKOMST.**

De Nierstichting zet zich in voor een toekomst met zo weinig mogelijk nierziekten én een betere toekomst voor nierpatiënten. De Nierstichting zet alles op alles om te bereiken dat nierfunctieverlies eerder wordt opgespoord en behandeld. Want tijdige en adequate behandeling vertraagt het ziekteproces, zodat dialyse kan worden uitgesteld of voorkomen. Ook financiert de Nierstichting wetenschappelijk onderzoek om meer te weten te komen over het ontstaan en de behandeling van nierziekten. Kennis die ons in staat stelt betere en innovatieve behandelmethoden te ontwikkelen en zo de kwaliteit van leven en overlevingskansen van nierpatiënten te verbeteren.

Bovendien blijft de Nierstichting werken aan mogelijkheden om de wachttijd voor een donornier te verkorten en biedt financiële en sociale ondersteuning aan nierpatiënten. We geven patiënten nieuwe mogelijkheden om de regie te houden over hun ziekte en de behandeling.

Zo geeft de Nierstichting toekomst! Om dat te kunnen doen, zijn we afhankelijk van donaties. Word daarom donateur. Dat kan al vanaf 5 euro per maand. Kijk op [www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl) of bel 035 697 80 55.

### **NIERSTICHTING NEDERLAND**

Postbus 2020  
1400 DA Bussum  
035 697 80 00  
[info@nierstichting.nl](mailto:info@nierstichting.nl)  
[www.nierstichting.nl](http://www.nierstichting.nl)

### **INFORMATIE NIEREN EN NIERZIEKTEN**

0800 388 00 00 (gratis)  
[infonierziekten@nierstichting.nl](mailto:infonierziekten@nierstichting.nl)



**HOGЕ BLOEDDRUK KAN NIEREN ONHERSTELBAAR BESCHADIGEN. 1 OP DE 5 MENSEN MET EEN HOGЕ BLOEDDRUK HEEFT CHRONISCHE NIERSCHADE. MAAR BENT U ER TIJDIG BIJ, DAN LUKT HET VAAK OM DE SCHADE TE BEPERKEN. DOOR GEZONDER TE LEVEN OF DOOR BEHANDELING MET MEDICIJNEN.**

**DUS HEEFT U EEN HOGЕ BLOEDDRUK? LAAT DAN JAARLIJKS EVEN CONTROLEREN OF UW NIEREN HUN WERK GOED DOEN.**

IN DEZE FOLDER LEEST U:

- WAT EEN HOGЕ BLOEDDRUK IS
- HOE UW NIEREN WERKEN
- WAT BLOEDDRUK EN NIEREN MET ELKAAR TE MAKEN HEBBEN
- WAT U ZELF KUNT DOEN OM NIERSCHADE TE BEPERKEN



WORLD KIDNEY DAY 10 MAART 2011