

# 11. Bloeddrukmeter

Zoals de naam al aangeeft meet de bloeddrukmeter de druk waarmee het bloed door je lichaam wordt gepompt.

Het hart pompt je bloed door het hele lichaam en dat pompen zorgt voor een vloeistofdruk die het bloed door je aderen perst.

Dit persen mag niet te hard zijn

omdat de wand van de bloedvaten niet tegen te hoge druk bestand is. Weliswaar rekt deze wand uit door de pompdruk maar door overmatig uitrekken ontstaat er schade en littekenvorming. Dit verschijnsel heet aderverkalking en zorgt op den duur voor vernauwing van de bloedvaten. Hierdoor gaat het hart nog harder pompen om het bloed rond te krijgen en stijgt de bloeddruk nog meer.



## Bloeddrukmeting:

De vroegere meting bestond uit een manchet om je bovenarm dat de arts met een blaasbalgje opblies. De druk werd op een klokje bijgehouden. De arts luisterde met een stethoscoop wanneer het bloed weer door je aderen begon te stromen als de druk weer werd verminderd. Dit was de bovendruk. Als de druk zo laag was dat de arts geen geluid meer hoorde, was de onderdruk bereikt.

De bovendruk (systole) is de druk achter de pompslag van het hart, de onderdruk (diastole) is de druk in de slagaderen tussen de hartslagen in. Een hoge bovendruk is niet alleen slecht voor je lichaamsaderen maar ook de hartslagaderen en de slagaderen in de hersenen worden beschadigd. Hierdoor is er verhoogde kans op een hartaanval of beroerte.

De onderdruk is belangrijk voor de doorbloeding van het hart zelf. Bij te lage onderdruk krijgt het hart te weinig zuurstof.

Huidige bloeddrukmeters werken op dezelfde manier alleen wordt het opblazen van de manchet (om bovenarm maar tegenwoordig ook om de pols) en het weer aflaten van de druk automatisch uitgevoerd.

De meting zelf maakt gebruik van de oscillometrische methode. Als een slagader is dichtgeknepen en weer langzaam wordt geopend door de druk te verminderen in de manchet om je arm zal de vaatwand trillingen gaan produceren als er juist weer bloed gaat stromen. Dit is de bovendruk.

Die trillingen blijven meetbaar zolang nog niet al het bloed vrij kan stromen. Als de druk in de manchet lager wordt dan de onderdruk van je bloedsomloop ontstaan er geen trillingen meer. Het apparaat meet op dat moment de onderdruk.

De gezondheidsrisico's van een hoge bloeddruk zijn algemeen bekend en bloeddruk wordt dan ook meestal direct gemeten bij een bezoek aan de huisarts.

Met de automatische bloeddrukmeters is dit ook thuis eenvoudig uit voeren zodat al vroeg vastgesteld kan worden dat je bloeddruk te hoog of te laag is.

### Belangrijk om te onthouden

- 120/80 of lager is een ideale bloeddruk
- 140/90 of hoger is een hoge bloeddruk
- 135/85 of hoger is een hoge bloeddruk bij thuis meten.  
Thuis is je bloeddruk vaak iets lager dan bij de arts.
- 180/110 of hoger is een ernstig verhoogde bloeddruk

Bron afbeelding, tabel : Hartstichting

