

## Bloedonderzoek



### Bloeddruk

Het hart trekt in rust ongeveer 60 tot 80 keer per minuut samen, waarbij onafgebroken bloed door de (slag)aders wordt gepompt. Het bloed vervoert zuurstof en voedingstoffen naar alle delen van het lichaam en verwijdert afvalstoffen. Een te hoge rusthartslag kan gepaard gaan met klachten.

De hoogte van de bloeddruk is afhankelijk van de weerstand die het bloed ondervindt als het in het lichaam wordt rondgepompt. Op het moment dat het hart samentrekt en er veel bloed door de slagaders wordt geperst, wordt de druk op de vaatwanden hoger (bovendruk ofwel systolische druk). Daarna ontspant het hart zich weer en wordt de druk op de vaatwanden lager (onderdruk ofwel diastolische druk). Wanneer de bloeddruk te hoog is kan dit een aanwijzing zijn dat het hart- en vaatstelsel niet optimaal functioneert. Een verhoogde bloeddruk is een risicofactor die de kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten vergroot. Roken, overgewicht, veel zoutgebruik, weinig lichaamsbeweging, overmatig alcoholgebruik en veel stress hebben een nadelige invloed op de bloeddruk. Wanneer leefstijlaanpassingen niet mogen baten dan zou een arts medicijnen kunnen voorschrijven.

	goed	grenswaarde	verhoogd risico	sterk verhoogd risico
systolische bloeddruk	< 140 mm Hg	140 – 160 mm Hg	> 160 mm Hg	> 180 mm Hg
diastolische bloeddruk	< 90 mm Hg	90–95 mm Hg	96–105 mm Hg	> 106 mm Hg

