

Hoe warmer het weer, hoe lager je bloeddruk is. Dat blijkt uit nieuw onderzoek van bloedbank Sanquin.

RTL.nl – 27 juli 2015

<https://www.rtl.nl/nieuws/artikel/1054416/warm-buiten-dan-krijg-je-een-lage-bloeddruk>

Een (te) lage bloeddruk kan zorgen voor duizeligheid of flauwvallen. Vooral ouderen krijgen een lagere bloeddruk als de temperatuur buiten stijgt. Maar: de resultaten uit het onderzoek gelden óók voor jongere mensen. De onderzoeksresultaten bevestigen wat al werd geconcludeerd in buitenlandse onderzoeken, al waren die studies 'een stuk kleiner'. "Dit is voor het eerst dat het zo groot is aangepakt", zegt Katja van den Hurk, onderzoekster en epidemioloog van [Sanquin](#) Bloedvoorziening, tegen RTL Nieuws.

"We voerden dit onderzoek uit onder honderdduizend mensen tussen de 18 en 70 jaar", vertelt Van den Hurk. De metingen werden gedaan tussen [2007 en 2009](#), en die metingen werden gekoppeld aan de weer- en temperatuurgegevens van het KNMI. "Interessant is vooral dat hoe hoger de temperatuur, hoe sterker de bloeddrukdaling per graad is."

Wat is de verklaring voor die lage bloeddruk? [Van den Hurk](#): "Hoe warmer het wordt, hoe wijder je bloedvaten worden om de warmte beter af te voeren. En hoe wijder de bloedvaten, hoe groter het oppervlak waar diezelfde hoeveelheid bloed doorheen moet stromen." Je vitale delen krijgen zo lang mogelijk voldoende zuurstof, maar je hersenen komen dan tekort. Daardoor kun je flauwvallen.

"Als je dat voelt aankomen, is het wijsheid om te gaan liggen en je benen omhoog te doen." Dan stroomt het bloed weer naar je hoofd.

Advies voor vakantiegangers

Dus, advies van Van den Hurk voor vakantiegangers in warme landen: drink goed en zorg voor verkoeling (zwemmen, airco), zodat je lichaam afkoelt en die bloeddruk weer wat omhoog gaat.

Ook voor artsen is dit onderzoek nuttig, volgens Van den Hurk: "Als zij diagnoses moeten stellen met betrekking tot een te lage of te hoge bloeddruk, kunnen ze rekening houden met het seizoen."