

Vaatheekunde

Overmatig blozen



Blozen is het plotseling rood worden van je gezicht, de nek, of de bovenkant van je borstkas, vaak gepaard met een gevoel van warmte. Het is een onbewuste reactie van je sympathisch zenuwstelsel, waarbij de kleine bloedvaten in de huid zich verwijden, waardoor de bloeddorstroming sterk toeneemt. Dit veroorzaakt de karakteristieke rode kleur in de huid.

Hoewel iedereen wel eens bloost, ervaren sommigen overmatig blozen als een vervelend probleem, vooral als het voorkomt in sociale situaties. Hoe snel en intens iemand bloost, verschilt per persoon. Hoe lichter en dunner je huid, hoe zichtbaarder het blozen. In sommige gevallen kan een medische oorzaak ten grondslag liggen aan overmatig blozen.

Wat zijn de oorzaken?

Blozen kan worden ingedeeld in twee categorieën:

1. Primair blozen (normale reactie)

Dit is een natuurlijke reactie op emoties zoals angst, stress, schaamte of opwinding. Iedereen kan primair blozen in situaties waar sterke emoties een rol spelen.

2. Secundair blozen (medische oorzaak)

Er zijn verschillende medische oorzaken die overmatig blozen kunnen veroorzaken:

- **medicatie:** zoals cortisone, chemotherapie, morfine, sildenafil, rifampicine, cyclosporine.
- **hormonaal:** bij menopauze of hyperthyreoïdie.
- **neuro-endocriene tumoren:** zoals het carcinoïd-syndroom.
- **inname van te hoge concentraties vitamine B3.**
- **clusterhoofdpijn.**
- **infectieziekten:** zoals roodvonk, gele koorts, of nierbekkenontsteking.
- **autonome hyperreflexie.**
- **alcohol:** vooral rode wijn kan blozen veroorzaken.
- **gekruid voedsel.**

Tijdens een consultatie wordt onderzocht welke oorzaak specifiek ten grondslag ligt aan het overmatige blozen.

Behandeling

Aanpassing van je levensstijl

In veel gevallen kan het helpen om bepaalde gewoonten aan te passen:

- vermijd overmatig alcoholgebruik.
- beperk de inname van gekruid voedsel.
- probeer blootstelling aan hoge temperaturen en fel zonlicht te vermijden.
- beperk je inname van vitamine B3, aangezien een hogere dosis (boven 50mg per dag) blozen kan veroorzaken. De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid ligt tussen de 14-16mg.

Psychotherapie

Wanneer extreme emoties een rol spelen bij het blozen, kunnen technieken zoals ontspanningsoefeningen en cognitieve training effectief zijn. Het kan nuttig zijn om met een psycholoog te praten om beter om te gaan met stressvolle situaties.

Uniportal VATS-sympatectomie

In ernstige gevallen kan een ingreep een oplossing bieden. Dit is een kijkoperatie waarbij de zenuw in de borstkas die verantwoordelijk is voor het blozen, wordt onderbroken. De ingreep wordt via een kleine insnede aan beide zijden van de borstkas uitgevoerd en vindt plaats in het dagziekenhuis.

Complicaties van de ingreep

Hoewel de ingreep in 98% van de gevallen succesvol is, kunnen er in sommige gevallen complicaties optreden.

- **Onvoldoende effect:** het effect kan afnemen wanneer de zenuw zich herstelt en nieuwe zenuwtakjes vormt. Dit kan het blozen opnieuw stimuleren.
- **Syndroom van Horner:** hierbij kan het bovenste ooglid iets zakken door te hoge doorbraken van de sympathische zenuwen in de thorax. Dit is vaak tijdelijk.
- **Bradycardie (lage hartslag):** de sympathische zenuw beïnvloedt de hartslag, en na de ingreep kan er een tijdelijke daling in de hartslag optreden. Dit herstelt zich meestal binnen enkele maanden. Bij patiënten met een hartslag die lager is dan 50 slagen per minuut in rust, wordt de ingreep niet uitgevoerd.

Meer informatie?

Consultatie vaat- en thoraxheelkunde

- dr. Bram Balduyck
- dr. Lore Fias
- dr. Jan Gielis

Je kan ook een afspraak maken via de privéconsultatie. Voor locaties en afspraakmogelijkheden kan je terecht op www.azrivierenland.be.

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 880 90 11
spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 880 90 11

ref.: 50008477

versie: 18/02/2025

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Bram Balduyck, diensthoofd vaatheelkunde
campussen Bornem en Willebroek

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

