

Hoogteziekte

Wat is hoogteziekte?

Hoogteziekte kan optreden bij verblijf op grote hoogte of bij een snelle stijging, als mensen daar onvoldoende aan gewend zijn. De oorzaak is het lage zuurstofgehalte van de lucht, waardoor het zuurstofgehalte in het bloed daalt en klachten kunnen ontstaan. Het lichaam heeft tijd nodig om zich aan het lagere zuurstofgehalte aan te passen (acclimatiseren).

Hoe hoger het verblijf of hoe sneller de stijging, hoe groter de kans op hoogteziekte. Over het algemeen treden de verschijnselen pas op boven de 2500 meter. De gevoeligheid voor hoogteziekte verschilt echter per persoon, waardoor ook op lagere hoogte klachten kunnen optreden. Daarentegen krijgen sommige mensen geen klachten bij verblijf op hoogte.

Waarom kunt u hoogteziekte herkennen?

Milde hoogteziekte

Klachten van milde hoogteziekte ontstaan meestal enkele uren tot een dag na aankomst op grote hoogte. De verschijnselen bestaan uit:

- hoofdpijn,
- kortademigheid,
- misselijkheid,
- het gevoel van een kater.

In het begin zijn de symptomen mild en herkent u het zelf vaak niet. Hoofdpijn is meestal de eerste uiting en moet als alarmsymptoom gezien worden. Gemiddeld duren de klachten een halve dag; soms duren de klachten weken. De aandoening is goedaardig op voorwaarde dat u niet verder stijgt zolang er klachten zijn.

Ernstige hoogteziekte

Milde hoogteziekte kan overgaan in ernstige hoogteziekte. De hoofdpijn en de kortademigheid verergeren en treden ook in rust op, met name 's nachts. U kunt zo sloom worden, dat hulp nodig is bij eten en aankleden. Bij lopen ontstaat een dronkenmansloop. De klachten duren gemiddeld een halve dag, maar kunnen soms weken aanhouden. Deze aandoening is goedaardig als u afdaalt om te acclimatiseren.

Onbehandeld kan hoogteziekte leiden tot vocht in de longen en hersenen (long- en hersenoedeem), met coma en de dood als gevolg.

Hoe kunt u hoogteziekte voorkomen?

- Stijg langzaam naar hoogten boven de 2500 meter.
- Stijg maximaal 300 meter per overnachting.
- Overnacht 2 dagen op een bereikt



niveau om te acclimatiseren, voordat u verder stijgt.

- Drink voldoende, dat wil zeggen een aantal liters per dag; gebruik geen alcohol of slaapmiddelen.
- Overleg met uw arts als u een hart- en/of longaandoening heeft. In dat geval heeft u namelijk een verhoogd risico om hoogzeikete te krijgen.
- Om het acclimatiseren te bevorderen kan de arts een medicijn voorschrijven: aceta-zolamide (Diamox®). Het wordt voorgeschreven als te verwachten is dat algemene maatregelen niet voldoende effectief zullen zijn. Dat hangt af van de snelheid van stijgen en van uw gezondheidstoestand. De dosis is afhankelijk van uw gewicht. □

In te vullen door uw arts:

_ U neemt het middel om hoogzeikete te voorkomen. Begin 24 uur voor het stijgen boven de hoogte waarop problemen te verwachten zijn. Neem 's ochtends ... en 's avonds ... tablet. Ga door tot 2 dagen na het bereiken van de hoogste hoogte.

_ U neemt het middel bij milde klachten. Start als u hoofdpijn krijgt. Neem 's ochtends ... en 's avonds ... tablet. Ga door tot 2 dagen na het bereiken van de maximale hoogte. Let op: zolang er symptomen zijn mag u niet verder stijgen! Daarna wel.

Mogelijke bijwerkingen van acetazolamide zijn: tintelingen in de extremiteiten, verandering in smaak, misselijkheid en vaker en meer plassen. Ook komen sufheid, verwardheid en hoofdpijn voor. Lees voor gebruik altijd goed de bijsluiter!

Wat moet u doen bij verschijnselen van hoogzeikete?

Milde hoogzeikete

Stijg niet verder. Neem acetazolamide als dat voorgeschreven is. Daal eventueel af als de verschijnselen niet binnen enkele dagen verbeteren. Bij hoofdpijn kunt u paracetamol gebruiken. Als de klachten voorbij zijn, mag u voorzichtig verder stijgen.

Ernstige hoogzeikete

Daal direct af en zoek medische hulp (o.a. medicijnen en zuurstof). **Bedenk dat de toegang tot medische zorg beperkt is bij verblijf in afgelegen gebieden!**

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de GGD Limburg-Noord, telefoonnummer 088- 119 12 00 of raadpleeg www.ggdlimburgnoord.nl.

Bron: LCR (Landelijk Coördinatie Centrum Reizigersvaccinatie), website www.lcr.nl, januari 2008