



Verblijf op hoogte

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 ernstige verschijnselen pas op boven de 3000 meter. De gevoeligheid voor hoogteziekte verschilt echter per persoon, waardoor ook op lagere hoogte klachten kunnen optreden.

Waarom kunt u hoogteziekte herkennen?

Klachten van hoogteziekte ontstaan meestal enkele uren tot een dag na aankomst op grote hoogte. Let op: bij kinderen is het lastiger om deze klachten goed te herkennen. Klachten van milde hoogteziekte zijn hoofdpijn, misselijkheid, braken, duizeligheid en/of zwakte. Let op: hoofdpijn is een alarmsymptoom. Meestal verdwijnen de klachten binnen enkele dagen op voorwaarde dat er niet verder gestegen wordt. Milde hoogteziekte kan overgaan in ernstige hoogteziekte: toenemende hoofdpijn die niet verdwijnt met pijnstillers, toenemend braken, lusteloosheid, verwardheid, evenwichtsstoornissen, hevig hoesten of kortademigheid die niet weggaat met rusten. U kunt zo sloom worden dat hulp nodig is bij eten en aankleden. Onbehandeld kan hoogteziekte leiden tot vocht in de longen (high-altitude pulmonary edema, HAPE) en hersenen (high-altitude cerebral edema, HACE) met mogelijk coma of dood als gevolg.

Adviezen voor reizigers naar grote hoogte

- Acclimatiseer eerst minstens 2 nachten op middelmatige hoogte (1500-2500m)
- Als u rechtstreeks naar 3000 meter of hoger vliegt, slaap dan indien mogelijk de eerste nachten lager of blijf minstens een aantal dagen op gelijke hoogte alvorens verder stijgen.
- Aanpassing kan bevorderd worden door overdag hoger te klimmen dan men 's nachts slaapt (climb high, sleep low). Vermijd echter zware inspanning de eerste 2 dagen op hoogte.
- Stijg boven 3000 meter niet meer dan 500 meter per overnachting en neem elke 3 tot 4 dagen een rustdag.
- Als toch meer dan 500 m gestegen wordt in 1 nacht, breng dan minstens 2 nachten op dezelfde hoogte door.
- Drink voldoende zodat de urine helder en lichtgekleurd blijft
- Gebruik geen alcohol of slaapmiddelen.
- Zorg voor een flexibel reisschema, zodat u bij hoogteziekte een paar dagen kunt rusten.
- Overleg met uw arts als u sikkcelziekte heeft of een hart- en/of longaandoening.



Acetazolamide (Diamox®)

- Bij hoog risico kan een acetazolamide (Diamox®) voorgeschreven worden om het acclimatiseren te bevorderen. Dit middel kan worden geadviseerd ter preventie van hoogteziekte of als vroegbehandeling bij klachten.

U neemt het middel om ernstige hoogteziekte te voorkomen (preventief). Begin 24 uur voor het bereiken van 3000 meter. Neem 's ochtends ½ tablet en in de namiddag ½ tablet. Ga door tot 2 dagen na het bereiken van de hoogste hoogte.

U neemt het middel mee om hoogteziekte te behandelen (vroegbehandeling). Begin met het middel, ook bij milde klachten, als u hierna nog hoger zult klimmen. Neem 's ochtends 1 tablet en in de namiddag 1 tablet. Ga 3 dagen door of korter als u eerder afdaalt. Indien u na verder klimmen opnieuw klachten krijgt, kunt u opnieuw een kuur nemen.

- Voor kinderen < 40 kg gelden andere doseringen.

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

Wat moet u doen bij verschijnselen van hoogteziekte?

➤ Neem symptomen van hoogteziekte serieus! Ook als dat betekent dat de reis onderbroken wordt of de top niet bereikt wordt.

Milde hoogteziekte: stijg niet verder, begin met acetazolamide. Daal af als de verschijnselen niet binnen een dag verbeteren. Bij hoofdpijn kunt u paracetamol gebruiken, bij misselijkheid een anti-braak middel. Als de klachten voorbij zijn, mag u voorzichtig verder stijgen.

Ernstige hoogteziekte: **daal direct af en zoek medische hulp** (o.a. zuurstof en medicijnen).

Bedenk dat de toegang tot medische zorg beperkt is bij verblijf in afgelegen gebieden!

Overige tips

- Neem voldoende paracetamol en thuismedicatie mee.
- De droge lucht veroorzaakt vaak irritatie van de ogen en kan het dragen van contactlenzen bemoeilijken. Het is aan te raden om een bril mee te nemen.
- Om keratitis (sneeuwblindheid/lasogen) door de hoge UV belasting tegen te gaan is een goede zonnebril nodig.
- In koude, hooggelegen gebieden is de UV-belasting hoog en is een hoge factor zonnebescherming nodig. Houdt daarbij rekening met sneeuwreflectie en bescherm ook onderzijde van kin, neus en oren.
- De droge, koude lucht op hoogte kan migraine, hoesten en keelpijn veroorzaken.

Zie ook www.lcr.nl