



## Reizigersinformatie 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 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. Klachten van milde hoogteziekte zijn hoofdpijn, misselijkheid, braken, slaapstoornissen, duizeligheid en/of zwakte. Hoofdpijn moet als alarmsymptoom gezien worden. 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, apathie, verwardheid, evenwichtsstoornissen of kortademigheid die niet weggaat met rusten). U kan zo sloom worden dat hulp nodig is bij eten en aankleden. Onbehandeld kan hoogteziekte leiden tot vocht in de longen en hersenen (long- en hersenoedeem), met coma en de dood als gevolg.

### Adviezen voor reizigers naar grote hoogte

- Acclimatiseer eerst minstens 2 nachten op middelmatige hoogte (1500-2500m)
- Als u rechtstreeks tot 3000 meter of hoger vliegt, dient u eerst een aantal dagen te acclimatiseren op die hoogte alvorens verder stijgen.
- Adaptatie 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
- Breng na elke stijging van meer dan 500 m minstens 2 nachten op dezelfde hoogte door.
- Drink voldoende, d.w.z. een aantal liter per dag (de urine moet licht en helder blijven)
- 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 een hart- en/of longaandoening heeft.



- Bij hoog risico kan een medicijn voorgeschreven worden om het acclimatiseren te bevorderen acetazolamide (Diamox®, tablet van 250 mg)
- U neemt het middel om hoogteziekte te voorkomen. 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. 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 nog 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?**

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!**

Zie ook [www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)