

Reizen naar de Andes, de Himalaya of Oost-Afrika (bijvoorbeeld de Kilimanjaro) kan gepaard gaan met trektochten op grote hoogte. Voor deze tochten worden vaak maar een paar dagen uitgetrokken, wat ongewone inspanningen betekent en deels een belasting voor het lichaam.

Klimmen op grote hoogte brengt risico's met zich mee, zelfs voor mensen met een goede gezondheid. Mensen met hart of ademhalingsproblemen moeten hun arts raadplegen voordat ze zo'n tocht ondernemen.

Acute bergziekte

Iedereen kan acute bergziekte krijgen, zelfs jonge en fitte mensen. Het risico begint rond 2.500m en neemt toe met de hoogte. Het hoogteverschil mag niet groter zijn dan 300 tot 600 m per dag (de hoogte waarop u slaapt).

De symptomen van milde hoogtezijekte zijn:

- Hoofdpijn
- Misselijkheid of braken
- Zwakte of abnormale vermoeidheid
- Duizeligheid

De symptomen van ernstige hoogtezijekte zijn:

- Zeer ernstige hoofdpijn die niet meer reageert op pijnstillers
- Toenemend braken
- Coördinatieproblemen (niet in staat om in een rechte lijn te lopen)
- Gedragsveranderingen
- Verwarring of desoriëntatie
- Toegenomen hoesten
- Kortademigheid die niet overgaat ondanks rust
- Benauwdheid (niet kunnen liggen)

Preventie

- Breng als eerste stap ten minste twee nachten door op een gematigde hoogte (2000 tot 2500 meter). Probeer deze methode ook als u rechtstreeks naar een vliegveld op grote hoogte vliegt.
- Slaap boven de 3.000 meter nooit meer dan 500 meter hoger dan de vorige nacht, of slaap twee nachten op dezelfde hoogte als u niet anders kunt.
- Overdag wilt u misschien hoger klimmen ('klim hoog, slaap laag'). Maar doe dit niet als u al last heeft van hoogtezijekte..
- Breng in de weken voorafgaand aan uw vertrek een paar nachten door op gematigde hoogte (2000 tot 3000 meter).
- Als u niet genoeg tijd heeft om te acclimatiseren of als u al hoogtezijekte heeft gehad op een vergelijkbare hoogte, kunt u acetazolamide nemen als preventieve maatregel.

Pas uw gedrag aan

- Neem de eerste dagen op hoogte geen slaappillen en drink geen alcohol. Span u de eerste dagen op hoogte niet in.
- Drink voldoende om uitdroging te voorkomen.

Preventieve behandeling

Het innemen van DIAMOX[®] (acetazolamide) kan de ademhaling stimuleren en soms het risico op bergziekte. DIAMOX[®] kan lichte omkeerbare gevoelsstoornissen in de handen en voeten veroorzaken. Vermijd combinatie met acetylsalicylaat (bv. ASPIRIN[®]).

Aangezien DIAMOX[®] de urine-uitscheiding verhoogt, moet u dit compenseren door voldoende te drinken. Als u allergisch bent voor sulfonamide, is DIAMOX[®] gecontra-indiceerd.

Dosering: DIAMOX[®] 2 x 125 mg/dag, te beginnen 24 uur voordat u naar hoogte gaat en te eindigen aan het einde van de afdaling.

Bij milde symptomen

- Klim niet hoger tot de symptomen verdwenen zijn of daal 's nachts 500 meter. Daal weer af als de symptomen niet verbeteren.
- Blijf een paar dagen rustig.
- Drink voldoende vocht; de urine moet helder blijven.
- Neem acetazolamide (Diamox[®]), een tablet van 250 mg elke twaalf uur gedurende drie dagen om te helpen acclimatiseren, vooral als u daarna nog hoger wilt klimmen. Als u weer daalt, kunt u stoppen met innemen. Als u opnieuw symptomen krijgt, bijvoorbeeld als u blijft klimmen, kunt u het opnieuw beginnen in te nemen.
- Misschien moet u een pijnstiller (1g paracetamol of 600mg ibuprofen) of een middel tegen braken (metoclopramide of domperidon) nemen. Deze kunnen de symptomen verminderen, maar zullen de acclimatisatie niet verbeteren.
- Een halve tablet acetazolamide (125 mg) 's avonds is ook effectief tegen slaapstoornissen.

Bij ernstige symptomen (zie hierboven)

- Daal onmiddellijk af naar 2500 meter of lager. Het kan uw leven redden!
- Raadpleeg zo snel mogelijk een arts. Bel uw reisbijstandsverzekeraar voor advies over betrouwbare medische voorzieningen.