



Informatie over hoogteziekte

Bij het beklimmen van de Kilimanjaro (hoogte 5.895 meter) of Mount Meru (hoogte 4.566 meter) is het goed om te weten wat acute hoogteziekte is, waardoor het ontstaat, hoe je de symptomen kan herkennen en welke maatregelen genomen moeten worden als het zich voordoet. De beklimming van de Kilimanjaro of Mount Meru gebeurt onder leiding van een gids. Het zijn erkende gidsen die kennis hebben van hoogteziekte en de risico's die dat meebrengt. Bij een calamiteit is het uiterst belangrijk het advies van de gids op te volgen. Met dit stuk zal makkelijker te begrijpen zijn waarom de gids tot zijn besluit komt om een beklimming af te raden of te onderbreken.

Wat is hoogteziekte

Acute hoogteziekte is het gevolg van een (te)snelle hoogtestijging boven de 2.500 meter. De lucht wordt ijler naarmate je hoger komt; er is minder zuurstof beschikbaar. Het lichaam reageert op dit gebrek aan zuurstof door zich aan te passen. Voor het aanpassen heeft het lichaam tijd nodig. Dat gaat niet altijd ongemerkt; er kunnen klachten ontstaan. In het lichaam kunnen vochtophopingen ontstaan, die zichtbaar kunnen zijn bij enkels, polsen of in het gezicht (te beginnen bij de oogleden). Ernstiger is het als de vochtophopingen zich voordoen in de longen (longoedeem) of hersenen (hersenoedeem). Long- en hersenoedeem kunnen fataal zijn en daarom is het belangrijk de verschijnselen van hoogteziekte tijdig te herkennen.

Acute hoogteziekte kan je herkennen aan de volgende verschijnselen:

- hoofdpijn,
- slecht slapen en vaak wakker worden,
- een algemeen gevoel van slaptte, lusteloosheid en ongewone vermoeidheid,
- kortademigheid,
- duizeligheid, licht in het hoofd,
- geen eetlust, misselijkheid, soms met braken,
- een gezwollen gezicht, dikke polsen of enkels,
- minder plassen dan normaal

Als bovenstaande verschijnselen zich voordoen is het verstandig om tenminste een dag op dezelfde hoogte te blijven en geen zware inspanningen te verrichten. Na 1 of 2 dagen rust zijn in de meeste gevallen de klachten verdwenen. Als er alleen sprake is van een lichte



hoofdpijn, en deze goed reageert op het gebruik van pijnstillers, kan je geleidelijk en in een rustig tempo verder klimmen. Wees er wel zeker van dat de conditie nog zo goed is dat je in staat bent om terug te gaan als de klachten verergeren. Na elke stijging kunnen de klachten zich opnieuw voordoen! Wanneer de klachten niet verdwijnen of juist verergeren, is het noodzaak om af te dalen. Doorgaan met klimmen verhoogt het risico op een ernstige vorm van hoogteziekte (hersen- of longoedeem). Symptomen bij hersen- of longoedeem zijn bijvoorbeeld hoofdpijn die met pijnstillers niet meer verdwijnt, coördinatieverlies, verwardheid, extreme vermoeidheid of duizeligheid.

Of je hoogteziekte krijgt is van te voren niet te zeggen en je kan er ook niet op trainen. Een goede conditie helpt wel om boven te komen, maar helpt je niet bij het acclimatiseren. Mensen met hart- en longaandoeningen lopen meer risico. Als je eerder last gehad hebt van hoogteziekte is de kans groter dat je er opnieuw last van te krijgt. De beste manier om hoogteziekte te voorkomen is geleidelijk stijgen; je wint langzaam en geleidelijk hoogte. Boven de 3.000 meter moet bij voorkeur niet meer dan 300 meter hoger geslapen worden dan de vorige nacht (= slaaphoogteverschil). De meeste mensen kunnen een stijging van 600 meter per dag goed aan, maar de kans op klachten wordt groter. Overdag kan er wel meer gestegen worden maar de nacht moet lager doorgebracht worden. Een algemene regel is "hoog klimmen, laag slapen". Er bestaat een geneesmiddel Diamox, dat de acclimatisatie versnelt en de ademhaling verbetert. Het middel werkt het beste als je het inneemt 1 dag voor je de beklimming boven de 2.500 meter begint. Het middel bevordert de urineproductie en het is dan belangrijk om voldoende te drinken om zo uitdroging te voorkomen. Raadpleeg voor meer informatie je arts. Acclimatiseren zonder geneesmiddel verdient de voorkeur. Wanneer de klachten na een dag (of nacht) niet verminderen, daal dan 500 tot 1.000 meter om te herstellen. Doe dit niet alleen! Wacht geen dag (of nacht) met af dalen als de klachten verergeren.