



Zon in overvloed,
verzorg jezelf en anderen goed.
warmedagen.be



Leidraad Huisartsen



In Vlaanderen neemt door de verandering van ons klimaat de kans op veelvuldige en aanhoudende warmteperiodes toe. Die warme dagen veroorzaken extra gezondheidsrisico's.

Om als huisarts een proactieve aanpak ten aanzien van hittegerelateerde aandoeningen te ontwikkelen, is het van belang inzicht te verwerven in de urgentie van de aandoeningen. In deze leidraad willen we de aandacht vestigen op:

1. Risicofactoren met betrekking tot medische effecten van hitte
2. Ongewenste effecten van medicatie bij warm weer

Zo kun je patiënten (en hun zorgverleners) tijdig informeren over hoe ze hun levensstijl of medicatie kunnen aanpassen. Deze info kan praktische tips bevatten (die je terugvindt op de webpagina's [Zorg voor jezelf](#), [Zorg voor anderen](#)), advies over eerste hulp (zie pagina [Gezondheidseffecten](#)) en relevante contactgegevens van medische en sociale instanties.



Risicofactoren met betrekking tot medische effecten van hitte

Het is van groot belang om te weten welke (chronische) aandoeningen een verhoogd risico vormen tijdens aanhoudend warm weer. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelde een lijst samen met die risicovolle (chronische) aandoeningen. Deze lijst bevat geen acute aandoeningen zoals infecties, koorts, gastro-enteritis en huidinfecties, die ook een verhoogd risico vormen bij hitte.

Aandoening	
Endocriene aandoeningen zoals diabetes	Bij patiënten met suikerziekte (types 1 en 2) werkt de warmteregulatie van het lichaam soms vertraagd door een beschadiging van de bloedvaten en een verminderde functie van hart, nieren en afweersysteem. De zweetrespons kan verminderen en er kunnen veranderingen in de stofwisseling optreden.
Organische mentale aandoeningen zoals dementie en alzheimer	Verlaagde gewaarwording van hittegerelateerde gezondheidsrisico's en adaptief gedrag, grote afhankelijkheid van medicatie, verstoring van warmteregulatie door interactie van medicatie.
Aandoeningen door middelenmisbruik	Veranderingen in fysiologische responsmechanismen en veranderingen in gedrag door psychoactieve substanties en alcohol.
Schizofrenie en waanstoornissen	Grote afhankelijkheid van psychotrope medicatie.
Neurologische aandoeningen zoals de ziekte van Parkinson en aandoeningen met cognitieve aantasting	Patiënten met psychiatrische aandoeningen, die het gedrag beïnvloeden en met een verslavingsziekte, lopen een (onrechtstreeks) risico omdat ze zich te warm kleden of te weinig drinken. Een beperkt bewustzijn en beperkte mobiliteit is mogelijk.
Cardiovasculaire aandoeningen zoals hartfalen	Er ontstaat vaak een conflict tussen enerzijds voldoende doorstroming van de huid (noodzakelijk voor afkoeling) en anderzijds een voldoende doorbloeding van de vitale organen. Overbelasting van het hart kan leiden tot hartfalen en overlijden. De bestaande aandoening kan verergeren door een plotse terugval in de arteriële druk.
Chronische longziekten en ademhalingsziekten	Deze veroorzaken een verhoogd risico op gezondheidseffecten bij verhoogde temperaturen in combinatie met slechte luchtkwaliteit.

Bron World Health Organization: Public health advice on preventing health effects on heat, 2011



Zon in overvloed,
verzorg jezelf en anderen goed.
warmedagen.be



Ongewenste effecten van medicatie bij warm weer

Bij warm weer kan medicatie een aantal ongewenste effecten teweegbrengen. We beschrijven ze hieronder en geven een lijst met soorten medicatie die een verhoogd risico vormen.

Vochtafdrijvende en vochtvasthoudende medicatie

Diuretica helpen het vocht in het lichaam af te voeren door het uit te plassen. Zo verlaten ook zouten en mineralen in de urine het lichaam. De zouthuishouding raakt daardoor verstoord.

Dat is potentieel gevaarlijk, zeker bij een nierfunctie die al verminderd is. Bovendien voelen veel personen met aandoeningen minder goed dat ze dorst hebben. Zo vergroot de kans op uitdroging, nierfunctiestoornissen en een te geringe temperatuurregeling door verminderd zweten. Een ontregelde vochtbalans heeft als mogelijk gevaar ook een overdosering bij uitdroging, voornamelijk bij geneesmiddelen met een nauw interval.

Bij problemen met de stoelgang is het belangrijk om voldoende te drinken. Zowel bij diarree als bij verstopping en het gebruik van laxeremiddelen is er kans op vochttekort.

Overdosering

Naast geneesmiddelen die direct de warmteregeling van het lichaam beïnvloeden, bestaat er ook een risico op overdosering van geneesmiddelen die volgens voorschrift worden gebruikt tijdens warme omstandigheden omdat er uitdrogingsverschijnselen kunnen optreden. Dat probleem doet zich vooral voor bij geneesmiddelen met een smalle therapeutische breedte (waarbij het gehalte van de werkzame stof in het bloed binnen smalle marges moet blijven). Een kleine concentratieverhoging kan dan namelijk tot overdosering of een toxische bloedspiegel leiden.

Onderdosering

Medicatie moet bewaard en vervoerd bij temperaturen onder 25°C (of in de koelkast als dat aangegeven wordt). Hogere temperaturen kunnen de efficiëntie van de medicatie verminderen.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelde een lijst samen met soorten medicatie die een verhoogd risico vormen tijdens aanhoudend warm weer.





Zon in overvloed,
verzorg jezelf en anderen goed.
warmedagen.be



Medicatie	
Anticholinergica	Kunnen de warmtehuishouding ontregelen, de cognitieve alertheid verminderen en het zweten verhinderen of verminderen.
Antipsychotica	Kunnen het zweetmechanisme belemmeren, de systolische bloeddruk verlagen, de warmtehuishouding ontregelen, de cognitieve alertheid verminderen en vasodilatatie tegenwerken.
Antihistaminica	Kunnen het zweetmechanisme verhinderen en de systolische bloeddruk verlagen.
Antiparkinsonmiddelen	Kunnen het zweetmechanisme verhinderen, de systolische bloeddruk verlagen, duizeligheid en verwardheid veroorzaken.
Antidepressiva	Kunnen het zweetmechanisme verhinderen, de warmtehuishouding ontregelen en de cognitieve alertheid verminderen.
Anxiolytica en spierontspanners	Kunnen het zweetmechanisme verhinderen en duizeligheid veroorzaken, de cardiale output verminderen en daardoor afkoeling door vasodilatatie tegenwerken. Zo kunnen ademhalingsproblemen verergeren.
Vaatvernauwende middelen en bètablokkers	Kunnen vasodilatatie tegenwerken.
Sympathicomimetica	Vasodilatoren, zoals nitraten- en calciumblokkers, kunnen een lage bloeddruk bij kwetsbare patiënten verergeren.
Antihypertensiva en diuretica	Kunnen leiden tot uitdroging en verlaging van de bloeddruk. Hyponatriëmie is een vaak voorkomende bijwerking en kan verergeren door excessieve vochtopname.
Anti-epileptica	Kunnen de cognitieve alertheid verminderen en duizeligheid veroorzaken.

Bron World Health Organization: Public health advice on preventing health effects on heat, 2011

