

Hitte en medicijnen

Sommige mensen hebben veel last van hitte. Mensen die medicijnen gebruiken bijvoorbeeld. Maar ook ouderen, zieken, mensen met overgewicht en kleine kinderen. Bij hitte is het belangrijk veel te drinken (minstens 2 liter vocht) en de koelte op te zoeken. Verder is het belangrijk af en toe iets zouts te eten of te drinken en geen alcohol te gebruiken.

Temperatuur van het lichaam bij hitte



De temperatuur van het lichaam is ongeveer 37 °C. De hersenen regelen de lichaamstemperatuur. Als de lichaamstemperatuur te veel stijgt, dan brengen de hersenen de temperatuur weer omlaag. Dit gebeurt op 2 manieren:

- Zweeten. Het zweet op de huid zorgt voor verkoeling als het verdampt. Om goed te kunnen zweeten moet je genoeg vocht innemen. Dat betekent: bij heet weer voldoende drinken.
- Doorbloeding van de huid. De bloedvaten in de huid verwijden zich. Daardoor kan het hart meer bloed rondpompen. Dit bloed geeft de warmte af aan de huid. De huid geeft de warmte weer af aan de lucht rondom. Bij heet weer moet het hart harder werken.

Deze mensen kunnen extra last

hebben van hitte

Sommige mensen kunnen meer last hebben van hitte. Ouderen bijvoorbeeld. En ook zieken, kleine kinderen en mensen met overgewicht hebben meer last. Zij kunnen last krijgen van spierkramp, hoofdpijn, concentratieverlies, misselijkheid, diarree, flauwvallen of zelfs coma. Hoe komt dit?

- Bij ouderen regelen de hersenen de temperatuur vaak minder goed.
- Ouderen hebben minder de drang om te drinken. Daardoor drinken ze vaak te weinig en zweten ze minder. Daardoor krijgen ze het warmer en moet het hart harder werken.
- Bijvoorbeeld bij mensen met hartproblemen en ouderen werken hart en longen vaak minder krachtig.
- Soms zorgen medicijnen ervoor dat het lichaam de temperatuur minder goed regelt. Medicijnen voor het hart bijvoorbeeld. En medicijnen tegen angina pectoris (pijn op de borst), hoge bloeddruk, ziekte van Parkinson, depressie en psychose. Bekijk de informatie onder het kopje 'Medicijngebruik en hitte', hieronder.
- Kleine kinderen kunnen gemakkelijker uitdrogen. Het lichaam van een kind regelt de temperatuur nog niet zo goed. En als kleine kinderen het warm hebben, kunnen ze dit minder goed duidelijk maken.
- Mensen met overgewicht voeren minder warmte af via de huid. En zij dragen meer gewicht mee en dit kost het lichaam meer energie. Daardoor krijgen mensen met overgewicht het sneller heet.
- Ook mensen met weinig sociale contacten lopen meer risico op problemen door hitte.

Medicijngebruik en hitte

Sommige medicijnen hebben invloed op de regeling van de temperatuur in het lichaam. Dit is belangrijk om te weten. Uw

apotheker en arts houden dit in de gaten. Soms is het nodig om tijdelijk de dosering van een medicijn aan te passen. Of soms zelfs (tijdelijk) te stoppen. Let op, doe dit nooit zonder overleg met uw apotheker of arts.

Deze aandoeningen vragen om extra aandacht bij hitte:

Hartproblemen, hoge bloeddruk

Gebruikt u medicijnen tegen hartproblemen of hoge bloeddruk? Bij hitte kunnen deze medicijnen het vocht en de zouten in het lichaam verminderen. Met als mogelijk gevolg: kans op uitdroging, te weinig zweten en flauwvallen. Plaspillen (diuretica) zijn hier een voorbeeld van.

Ontlastingsproblemen

Bij problemen met de ontlasting is het altijd belangrijk om voldoende te drinken. Bij diarree verlies je veel vocht. En ook bij verstopping en bij het gebruik van laxeremiddelen kan er te weinig vocht in het lichaam zijn.

Hersenaandoeningen, psychische aandoeningen

Medicijnen tegen de Ziekte van Parkinson en medicijnen tegen een psychose (een psychische aandoening) kunnen ervoor zorgen dat u minder zweet.

Medicijnpaspoort

Zit u in een hittegolf? Uw medicijnpaspoort is een handig document om bij de hand te hebben. Het medicijnpaspoort is een overzicht van alle medicijnen die u gebruikt. U kunt uw medicijnpaspoort op papier krijgen bij uw apotheek.

Soms kunt u uw overzicht van de medicijnen bekijken via een app. Vraag bij uw apotheek wat mogelijk is.

Medicijnen bewaren als het warm is

Is het warm? Bekijk dan op het etiket of in de bijsluiter hoe u uw medicijn het beste kunt bewaren. Hieronder staat een aantal tips. Hierbij geldt: u kunt uw apotheker altijd om advies vragen.

Droge kast onder 25°C (meestal is dit goed)

Voor de meeste medicijnen is een droge, afgesloten kast tot 25°C is een goede plek om te bewaren. Ook bij een hittegolf blijven uw medicijnen hierin goed. Zo'n kast is prima als er geen speciaal bewaaradvies op de verpakking staat.

Badkamer (nooit goed)

De badkamer is nooit een goede plek voor medicijnen. Hier is het te vochtig.

Koelkast (kan te koud zijn)

Geneesmiddelen mogen bij hitte alleen in de koelkast als u dit op het etiket of in de bijsluiter ziet staan. Anders niet.

- Zetpillen kunnen smelten door warmte. Ze mogen echter niet zomaar in de koelkast. Let goed op het bewaaradvies. Die staat op het etiket of in de bijsluiter.
- Vloeistoffen, zoals drankjes of ampullen met injectievloeistof, mogen niet zomaar in de koelkast. In de koelkast kunnen kristallen ontstaan. Let daarom op het bewaaradvies.
- Ook oog- en oordruppels en klysma's mogen niet zomaar in de koelkast. Let ook hier op het bewaaradvies.
Mogen de druppels in de koelkast? Warm ze dan 5 minuten voor gebruik even op in uw handen. Dat is prettiger voor gebruik.

Bewaart u uw medicijnen in de koelkast? Zorg dat kinderen er niet bij kunnen. Doe de medicijnen in een doos die niet gemakkelijk open kan.

(Bron en meer informatie: Apotheek.nl)