

Hogere hoogtes

=



hogere dosissen

Waar de meeste bijnierpatiënten wel al gehoord hebben van het hitteprotocol, zijn de adviezen voor hoogteverschillen heel wat minder bekend.

Als je te maken krijgt met flinke hoogteverschillen is het aan te raden je hydrocortison op te hogen. De adviezen zijn als volgt (gebaseerd op een studie van de Vereniging voor Endocrinologie – VK):

1. Schakel op de dag van reizen naar hoogte (>1500 m) over op een dubbele dosis van je dagdosering corticosteroiden.
2. Blijf 48 uur aan de hogere dosering om te acclimatiseren en ga dan terug naar je normale dosering.
3. Als er tijdens je reis een verdere significante (>400 m) toename van de hoogte is, raden we je aan om nog 48 uur terug te gaan naar de dubbele dosis corticosteroiden.
4. Het is niet nodig om fludrocortison op te hogen bij hoogteverschillen.

NB: houd er rekening mee dat dit een advies is en dat niet iedereen hetzelfde reageert. Overweeg je een reis met flinke hoogteverschillen, stem dan van tevoren af met je endocrinoloog.

Bron:

www.endocrine-abstracts.org/ea/0059/ea0059p020