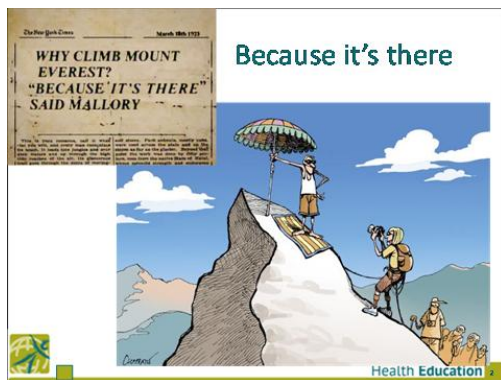


## VAN LIERE VERZORGT NASCHOLING HOOGTEZIEKTE



Recent heeft één van onze huisartsen, Peter van Liere, een nascholing over Hoogteziekte gegeven en dat in een PechaKucha presentatie. Dit is van oorsprong een Japans woord, wat letterlijk “geroezemoes” betekent, maar praktisch inhoudt dat er 20 plaatjes ieder exact in 20 seconden gepresenteerd worden. De kunst daarbij is om ook de juiste tekst in diezelfde 20 seconden te vertellen. Het dwingt de spreker en het publiek om 6.40 minuten scherp, creatief en helder te blijven om zo de boodschap over te brengen.

De titel van de presentatie was “Wordt het Pole Pole of de erectiepil?” Hoogteziekte kan optreden vanaf 3.000 meter. Milde verschijnselen als hoofdpijn, misselijkheid, slecht slapen en katerig gevoel geven we de diagnose AMS, acute mountain sickness. Die aandoening kan uitmonden in HACE, vertaald “hersenoedeem” of HAPE, vertaald longoedeem. Beiden zijn levensbedreigende aandoeningen. Het woord Pole Pole is Kiswahili voor langzaam, langzaam. Dat is een van de belangrijkste adviezen als men naar grote hoogte wil gaan, tezamen met preventieve medicatie (Diamox) is de kans op Hoogteziekte sterk te verkleinen. Indien toch longoedeem ontstaat, kan als ultiem middel een erectiepil (Viagra) door vermindering van spanning in de longslagader verlichting geven. Laat duidelijk zijn dat mijn boodschap niet is geweest dat iedereen maar met een erectiepil de berg op moet gaan om hoogteziekte te bestrijden, dat is een therapie die alleen in combinatie met extra zuurstof, afdalen en in handen van een terzake deskundige arts gegeven kan worden. Een tweetal plaatjes uit de presentatie als voorbeeld zijn bijgevoegd. Wie meer wil lezen over hoogteziekte, zie ook nieuwsbericht over de beklimming van de Mount Kilimanjaro door Peter van Liere.

Mocht u daadwerkelijk zelf gaan klimmen op grote hoogte dan adviseren wij u om u vroegtijdig goed en persoonlijk te laten voorlichten.

### Take Home Messages



- Kennis over hoogteziekte essentieel
- Hoogteziekte potentieel dodelijk
- Acclimatiseren sterk aanbevolen
- Vanaf verblijf 's nachts >3000 meter: acetazolamide
- Benauwdheid, “mad man”, ataxie. CAVE
- Therapie: afdalen, zuurstof, medicatie, heli

**Hooggebergte is en blijft uniek en bereikbaar**