Apotheek.be

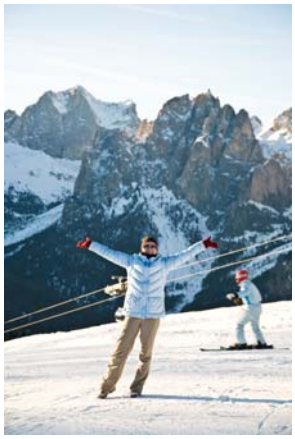
Deze folder wordt u aangeboden door uw apotheker.
Zij vervangen de raadgevingen van uw arts of apotheker niet.

Leve de bergen, leve de veiligheid! (01/2011)

De winter is volop bezig en skiën is puur genot. Tenminste, als je je lichaam een beetje voorbereidt. Met enkele heel eenvoudige tips kun je veel langer (na)genieten van je skivakantie. Wie ze in de wind slaat, kan een aardig blauwtje lopen.

De bergen en wintersporten, ook al is het maar even, zijn een weldaad voor de mens. In de bergen lijkt de lucht zuiverder en is de zon soms guller. Een skivakantie is vaak een moment van lichamelijke en geestelijke ontspanning, maar gun je organisme de tijd om zich aan te passen aan de nieuwe omgeving.
Er verandert immers heel wat: de temperatuur daalt, de luchtdichtheid en ook de vochtigheid veranderen. Daarom is een lichamelijke inspanning soms moeilijker te beheersen en kan het zijn dat je sneller uitgeput bent.

De koude, een vriend?



Alle warmbloedigen, zoals de mens, moeten hun temperatuur constant houden. In de bergen daalt de temperatuur met 1°C om de 150 m hoogteverschil. Als je begint bij 15°C op zeeniveau, bedraagt de temperatuur 5°C op 1500 m en 2°C op 2000 m. Zonder rekening te houden met andere weersomstandigheden zoals de wind. In Canada gebruiken ze trouwens een speciale index, de zogenaamde Eodex, die de gevoelstemperatuur in plaats van de echte temperatuur aangeeft; als het -5°C is bij een wind van 32 km/h, bedraagt de gevoelstemperatuur -21°C. Je kunt dus maar beter goed ingeduffeld zijn, en vooral droog blijven. Vandaar het belang van verse kleding. Het droog houden veronderstelt ook dat je niet teveel transpireert onder al die laagjes textiel. Semidoorlaatbare moderne kleding zorgt ervoor dat je die twee paradoxen kunt combineren. Wees wel bijzonder waakzaam bij kinderen (zie « De kids niet vergeten! »).

Voldoende vocht!

Wie sport, transpireert! Ook al voel je dat niet zo goed, je verliest echt wel veel vocht. En naarmate de temperatuur daalt, wordt de lucht droger, wat het vochtverlies nog eens in de hand werkt. Door de lichamelijke inspanning en omdat het zuurstofgehalte op grote hoogte daalt, neemt ook de ademhalingsfrequentie toe, waardoor bij elke ademhaling nog eens extra vocht verloren gaat.
Je moet er dus aan denken veel te drinken in de bergen: een volwassene kan 3 tot 4 liter vocht nodig hebben. Alcohol is geen aanrader. Alcohol vermindert het beschikbare volume water en versnelt het vochtverlies. En in tegenstelling tot wat veel mensen denken, warmt alcohol het lichaam niet op: alcohol heeft de neiging ons wat te verlammen, waardoor we in feite gaan afkoelen.

Minder zuurstof

Hoe hoger in de bergen, hoe minder zuurstof in de lucht. Bij gezonde mensen zorgt dat voor een stijging van het aantal rode bloedlichaampjes om deze zuurstofdaling te compenseren. Die aanpassing gebeurt echter niet van de ene dag op de andere; ze kan tot 3 weken duren alvorens helemaal effectief te zijn. Dat betekent dat ons lichaam niet op tijd kan reageren om meer rode bloedlichaampjes te produceren wanneer we ze het hardst nodig hebben. Ons organisme reageert op de zeer korte termijn met een aanzienlijke diurese, de behoefte om vaker te plassen. En dat betekent opnieuw meer vochtverlies.



Wat oefenen vóór het vertrek is zeker geen luxe, zelfs voor wie geen doorwinterde skiër is en sneeuwschoenen verkiest. Elke dag een paar minuten oefenen tijdens de weken die voorafgaan aan de skivakantie volstaan. Wie zijn lichaam niet voorbereidt loopt veel meer risico op verzwikkingen, spierscheuringen en zelfs breuken.

Snakken naar zon!
's Winters is het een weldaad voor geest en lichaam om de zon te zien. Immers, UV-stralen zijn een essentieel element om vitamine D in ons organisme om te zetten. Maar opgelet, op grote hoogte zijn de UV-stralen minder gefilterd dan op lage hoogte; bovendien worden ze extra weerkaatst door de sneeuwkristallen. Daarom moet je regelmatig een crème met hoge beschermingsfactor aanbrengen en balsem op de lippen doen. En de ogen moeten worden beschermd met een aangepaste bril. Vraag gerust raad aan je apotheker!

De kids niet vergeten …
Kinderen zijn geen miniatuurvolwassenen! Het lichaam van een kind is dan wel soepeler dan van een volwassene, het biedt minder goed weerstand aan trauma's. Vooral bij sporten als alpineski. Compensatiefenomenen kunnen bloedverlies, fracturen of zelfs schedeltrauma's verhullen. Een kind kan tot 25 à 35% van zijn bloedmassa verliezen zonder daar ernstige tekenen van te vertonen. Vanaf die limiet staat het leven van kind op het spel en gaat het kind snel decompenseren. Vooral hoofdhuidwonden kunnen fors bloeden. Schedeltrauma's gaan vaak gepaard met soms zeer ernstige gevolgen, zoals secundair hersenoedeem.
Om al die redenen is het dragen van een helm bij kinderen raadzaam en vaak zelfs verplicht. Een helm helpt het aantal en de ernst van de trauma's te halveren.
Kinderen koelen ook sneller af dan volwassenen. Je moet ze dus beter induffelen. Dat geldt zeker voor kinderen in een draagzak bij papa of mama. De riempjes kunnen de bloedsomloop ter hoogte van de beentjes beperken of zelfs helemaal afknellen!
Kinderen tussen 0 en 2 jaar hebben meestal geen grote problemen met een verblijf in de bergen op minder dan 2000 m hoogte. De risico's nemen wel toe vanaf een hoogte van 3.000 m. Het is dus raadzaam ze niet mee te nemen naar boven. Tussen 2 en 5 jaar is het risico bij 2500 tot 3500 m hoogte al veel kleiner. Toch is het niet geraden op zeer korte tijd over te schakelen van een verblijf op zeeniveau naar een verblijf op grote hoogte.

Een aangepaste reisapotheek
Er is geen enkele reden om geen aangepaste reisapotheek mee te nemen naar de bergen. Er bestaan kant-en-klare oplossingen bij de apotheker. Een stel beugels kan ook nuttig zijn. De nieuwste zijn zeer licht en gemakkelijk mee te nemen. Paracetamol in een goede dosering voor het hele gezin, een middel tegen diarree en buikkrampen horen daar ook in thuis. Denk ook aan de contraceptiva en andere chronische behandelingen. En voor het overige kun je gerust advies vragen aan je arts of apotheker.

Laatste tips …
Sla de informatie niet in de wind. Ook dit jaar zullen de bergen ongetwijfeld slachtoffers maken. Een ongeval kan iedereen overkomen. Het heeft dus geen zin extra risico's te nemen door onvoorzichtigheid. De toegelaten pistes volgen en naar het weerbericht luisteren zijn twee heel eenvoudige middeltjes om heel wat ongevallen te voorkomen. De skiprofessionals in de stations staan altijd en overal klaar met informatie…

Deze folder wordt u aangeboden door uw apotheker.
Zij vervangen de raadgevingen van uw arts of apotheker niet.
© Alle teksten en illustraties zijn beschermd door de auteursrechten.
Elke vorm van reproductie is verboden behoudens uitdrukkelijk akkoord van Medical Web Services (info@pharmaplanet.be). Alle rechten voorbehouden.