

Ichthyosis en oververhitting

Veel mensen met ichthyosis hebben moeite met zweten. De verdikking van de huid, en het schilferen, zorg ervoor dat het zweet niet aan de oppervlakte van de huid komt. Daardoor kan zweet bij mensen met ichthyosis niet voor verkoeling zorgen. Bij warm, heet en warm/vochtig weer bestaat het risico van oververhitting, hitte uitputting en hitteberoerte.

Tips om hitte-noodgevallen te voorkomen:

- Beperk fysieke inspanning en buitenactiviteiten tot de koelere momenten van de dag.
- Zoek, indien mogelijk, op de warmste tijden van de dag airconditioning. Indien dit niet mogelijk is, gebruik dan een ventilator, blijf uit de zon en rust zoveel mogelijk.
- Drink veel water, meer dan je normaliter zou drinken. Gebruik geen alcohol en drink minder koffie, beiden onttrekken vocht.
- Gebruik een zwembadje, een voetenbadje of een tuinsproeier voor verkoeling. Een plantensproeier met wat ijswater is ook handig.
- Draag lichte en luchtdoorlatende kleding, liefst in lichte tinten. Natuurlijke materialen voelen koeler aan dan synthetische kleding.
- Verschillende fabrikanten brengen verkoelende nekrollen, polsbandjes en koelvesten op de markt.
- Zoek medische hulp bij onderstaande symptomen:

Eerste symptomen van oververhitting:

- Duizeligheid
- Vermoeidheid
- Spierkramp
- Misselijkheid
- Dorst
- Gevoel van zwakheid en licht in het hoofd

Latere symptomen van oververhitting:

- Koude bleke huid
- Vergrote pupillen
- Hoofdpijn
- Misselijkheid en overgeven
- Onsamenhangend gedrag
- Bewusteloosheid



Symptomen van een hitteberoerte:

- Droge, warme en erg rode huid
- Koorts
- Donkere urine
- Verwarring
- Snelle en oppervlakkige ademhaling
- Snelle en zwakke pols
- Kleine pupillen
- Epileptische aanvallen
- Bewusteloosheid

Eerste hulp bij oververhitting:

- Breng de persoon naar een koele ruimte, waar degene kan liggen, voeten wat omhoog
- Leg koele natte doeken op de huid of gebruik koel water en een ventilator om te koelen. Leg koude kompressen in de nek, liezen en oksels. Gebruik geen alcohol.
- Geef koud water, sportdrank of een licht gezouten drankje. Geef geen alcohol of koffie.
- Schakel medische hulp in als de persoon tekenen van verlies van bewustzijn vertoont, bij tekenen van shock (blauwe lippen en nagels, verlaagd bewustzijn) of bij een epileptisch insult.

