



GENEESMIDDELEN EN WARM WEER

De Nederlandse zomer wordt door de opwarming van de aarde steeds warmer. De gemiddelde temperatuur in de zomer is sinds 1980 met anderhalve graad toegenomen. Het aantal zomerse dagen (dagen waarbij de temperatuur boven de 25 graden Celsius uitkomt) groeide sinds die tijd van 13 naar ruim 20. De meeste mensen genieten van de zon, maar warm weer heeft ook nadelen. Ouderen, kinderen, mensen met chronische aandoeningen en mensen met overgewicht lopen grotere kans op gezondheidsklachten. Onder andere omdat sommige geneesmiddelen ongewenste bijwerkingen kunnen hebben bij warmte.

De temperatuur van ons lichaam schommelt rond de 37 graden Celsius. Dit is de temperatuur waarop onze organen en andere lichaamscellen het beste hun werk kunnen doen. Ons lichaam heeft in de hersenen een 'thermostaat' die er voor zorgt dat onze lichaamstemperatuur goed wordt geregeld. Dit deel van de hersenen heet de hypothalamus. Zodra de lichaamstemperatuur te hoog wordt, zorgen onze hersenen er voor dat we meer gaan zweten en dat de bloedvaten van de huid zich verwijden. Zweet dat op de huid verdampt - op een warme dag zweten we 150 ml/uur! -, zorgt voor verkoeling. Dit betekent wel dat je voldoende moet drinken: je moet genoeg vocht hebben om te kunnen zweten!

Het hart moet extra hard werken

Maar ook al drink je genoeg, al het vocht moet ook naar de huid kunnen komen om te kunnen zweten. Daartoe verwijden de bloedvaten in de huid zich. Ons bloed is namelijk de transporteur van de warmte en de leverancier van het zweetvocht. Vooral de bloedvaten aan het huidoppervlakte verwijden zich. Vandaar dat mensen bij inspanning een rood hoofd krijgen. Voor ons hart zijn al die geopende bloedvaten niet zo'n pretje. Openstaande

bloedvaten geven het bloed meer ruimte. Daardoor komt er per hartslag minder bloed in het hart, waardoor het hart sneller moet werken dan normaal.

Voldoende drinken

Zoals gezegd: om goed af te koelen, moet je goed zweten en om goed te kunnen zweten moet je voldoende vocht in je lichaam hebben. Drink daarom op warme dagen minimaal 2 liter vocht verspreid over de dag. Dat kan kraan- of flessenwater zijn, (karne-)melk, thee of koffie zonder suiker, vruchtensap of suikervrije (fris)dranken. Koffie en thee vullen het vocht ook goed aan. Dat geldt niet voor alcoholhoudende dranken. Alcohol werkt vaatverwijdend en vocht-afdrijvend, waardoor het hart nog harder moet werken. Wees extra voorzichtig met alcohol op warme dagen! Kies ook niet voor dranken met veel suiker. Daarin zitten veel calorieën, waardoor je dikker kunt worden. Ook plas je het vocht van dranken met veel suiker sneller uit. Door de cafeïne plas je het vocht wel sneller uit, maar je plast niet meer uit.

Bart van den Bemt, bijzonder hoogleraar Personalized Pharmaceutical Care, is apotheker van de Sint Maarten-sapothek in Nijmegen. De Sint Maartensapothek is de enige openbare apothek in Nederland, die in reumatologie, orthopedie en revalidatie is gespecialiseerd. Kijk voor meer informatie op www.maartenskliniek.nl.

Het kan sowieso geen kwaad om extra op te letten bij het plassen. Wanneer je minder vaak moet plassen, of wanneer de urine donkerder is dan normaal: begin dan meteen met drinken. En wacht niet totdat je dorst krijgt. Vooral als je al wat ouder bent, is het wachten tot je dorst krijgt, onverstandig.

Geneesmiddelen en warmte

Geneesmiddelen kunnen ervoor zorgen dat ons lichaam minder makkelijk met de warmte kan omgaan. Dit gebeurt op verschillende manieren.

1. Bepaalde geneesmiddelen zorgen ervoor dat je meer vocht- en zouten verliest (en daardoor moeilijker kunt zweten). Voorbeelden van deze geneesmiddelen zijn: plastabletten (zoals hydrochloorthiazide, chloortalidon, furosemide), ACE-remmers (zoals lisinopril, enalapril) en laxantia (middelen om beter te kunnen poepen).
2. Andere middelen kunnen leiden tot minder transpiratie. Voorbeelden hiervan zijn middelen tegen depressie, geneesmiddelen bij psychoses en parkinsonmiddelen.
3. Weer andere middelen zoals middelen bij ADHD kunnen de bloedvaten vernauwen. Hierdoor kan het lichaam minder warmte en vocht (zweeten) afvoeren.
4. En tot slot kunnen bepaalde geneesmiddelen de thermostaat van ons lichaam van slag brengen. Dit geldt wederom voor middelen bij depressie en middelen bij psychoses.

Bewaren van geneesmiddelen

Warm weer kan er ook voor zorgen dat geneesmiddelen eerder 'bederven'. Geneesmiddelen die op kamertemperatuur moeten worden bewaard, kun je het beste in een droge kast onder 25 graden Celsius zetten. Ook bij een hittegolf

blijven medicijnen hierin goed. Let vooral op met zetpillen: deze kunnen smelten in de warmte.

Als je dit zo leest, klinkt het heel logisch om dan maar geneesmiddelen in de koelkast te bewaren. Pas hier toch voor op: geneesmiddelen mogen alleen in de koelkast worden bewaard als dit letterlijk zo op het etiket staat. In de koelkast kan het geneesmiddel zich namelijk uitkristalliseren. Hierdoor kun je er niet meer zeker van zijn dat de juiste hoeveelheid geneesmiddel in de verpakking zit. Hetzelfde geldt voor oog- en oordruppels. Wanneer je het geneesmiddel in de koelkast mag bewaren, haal het dan tien minuten voor toedienen uit de koelkast om het op temperatuur te laten komen. Dat is prettiger bij het gebruik. Bewaar geneesmiddelen nooit in de auto of dicht op jouw lichaam in bijvoorbeeld je broekzak. Voor verre reizen kun je speciale koeltassen voor geneesmiddelen bij de apotheek halen.

Let goed op

Wordt het een paar dagen mooi weer: let dan extra op jezelf, jouw naasten en jouw geneesmiddelen. Drink voldoende, houd jezelf koel, houd jouw woning koel en let goed op extra kwetsbare mensen (ouderen, kinderen, mensen met een chronische aandoeningen of mensen met overgewicht) bij jou in de buurt. Besef dat sommige geneesmiddelen ervoor kunnen zorgen dat het lichaam moeilijker tegen warmte kan. Vraag daarom jouw arts of apotheker, of er dingen zijn waar je op moet letten als het gaat om warmte en geneesmiddelengebruik.

BART VAN DEN BEMT

