

## **Ectodermale Dysplasie en oververhitting**

Veel mensen met ectodermale dysplasie hebben moeite met zweten of kunnen niet zweten. 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, sportdrink 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.