

Aangeboren moedervlekken en oververhitting

Kinderen met hele grote aangeboren moedervlekken (congenitale nevi) kunnen moeite hebben met zweten. Soms zitten in deze moedervlekken namelijk minder zweetklieren. Daardoor kan zweet niet voor verkoeling zorgen. Er bestaat dan risico van oververhitting, hitte-uitputting en hitteberoerte bij warm, heet en warm/vochtig weer.

Hoe voorkom je hitte-noodgevallen? Bij welke symptomen van oververhitting en een hitteberoerte moet je medische hulp zoeken? Je vindt het hieronder, met tot slot vier tips voor eerste hulp bij oververhitting.

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. Als dit niet mogelijk is, gebruik dan een ventilator, laat de persoon uit de zon blijven en zo veel mogelijk rusten.
- Zorg dat er veel water wordt gedronken, meer dan normaliter. Voor volwassenen: gebruik geen alcohol en drink minder koffie, beide onttrekken vocht.
- Gebruik een zwembadje, een voetenbadje of een tuinsproeier voor verkoeling. Een plantensproeier met wat ijswater is ook handig.
- Zorg voor 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 het kan liggen, met de 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. Voor volwassenen: gebruik geen alcohol.
- Geef koud water, sportdrink of een licht gezouten drankje. Geef volwassenen 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.

Deze informatie kwam tot stand met dank aan de Vereniging voor Ichthyosis Netwerken.