

Bij ziekte of bij heel warm weer hebt u risico om uit te drogen. Bij bepaalde aandoeningen en bij gebruik van sommige medicijnen is dit risico groter. Sommige medicijnen kunnen dan gevaarlijke bijwerkingen geven. Daarom is het bij (dreigende) uitdroging soms nodig om de medicijnen aan te passen.

Uitdroging

Uitdroging betekent dat er te weinig vocht in het lichaam zit. Door overgeven, hevige diarree of koorts kunt u teveel vocht verliezen. De kans op uitdroging is groter bij ziekte en/of heel warm weer.

Ziekte:

- meer dan 3 keer op een dag overgeven
- meer dan 3 keer op een dag waterdunne diarree
- langer dan 2 dagen koorts (hoger dan 38,5 graden)

Heel warm weer:

- een hittegolf (meer dan 5 dagen warmer dan 25 graden, waarvan 3 dagen meer dan 30 graden)

Mensen die ouder zijn dan 70 jaar, minder goed werkende nieren of hartfalen hebben, zijn gevoeliger voor uitdroging.

Klachten bij uitdroging

Uitdroging merkt u aan:

- minder plassen en je plas heeft een donkere kleur
- veel dorst; droge mond
- hoofdpijn
- duizelig, misselijk, slap, slaperig, suf of verward
- flauwvallen.

Neemt u bij klachten van uitdroging, altijd contact op met uw (huis)arts of apotheker.

Bij welke medicijnen moet u opletten?

Door sommige medicijnen heeft het lichaam meer moeite om water vast te houden. Bij gebruik van deze medicijnen is de kans op uitdroging groter. En sommige medicijnen geven gevaarlijke bijwerkingen als u uitdroogt. Let daarom extra goed op bij gebruik van:

- Plastabletten: worden gebruikt bij overtollig vocht, hoge bloeddruk en hartfalen.
- Raas-remmers: worden gebruikt bij hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en verminderde nierfunctie. Bij deze groep van medicijnen horen medicijnen met namen die eindigen op 'pril' zoals enalapril of lisinopril (ACE remmers) en medicijnen met namen die eindigen op 'sartan' zoals losartan of irbesartan (angiotensine 2-remmers).
- SGLT2-remmers zoals dapagliflozine (Forxiga) of empagliflozine (Jardiance): gebruikt bij diabetes, hart- en vaatziekten en verminderde nierfunctie.
- Metformine: bij diabetes.
- Ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's), zoals ibuprofen, naproxen, diclofenac. Sommige zijn ook zonder recept te koop.

Medicijnen en uitdroging

Aandacht voor kwaliteit



Gebruikt u één of meerdere van deze medicijnen en hebt u risico op uitdroging door ziekte en/of heel warm weer?

Bel uw apotheker of huisarts. Dan kijken we samen met u of de medicijnen tijdelijk aangepast moeten worden om problemen met uw gezondheid te voorkomen.

Zorg er altijd voor dat u regelmatig water, koffie of thee drinkt om uitdroging te voorkomen, per dag minimaal 2 liter. Hebt u klachten van uitdroging drink dan een halve liter vocht extra. Hebt u hartfalen? Overleg dan met de arts of hartfalen poli hoeveel u bij risico op uitdroging extra mag drinken.

Let op: Stop nooit zelf met uw medicijnen! Overleg altijd met uw arts of apotheker.

Betrouwbare Internetsites

www.nierstichting.nl

<https://nierstichting.nl/alles-over-nieren/voorlichtingsmateriaal>

www.apotheek.nl: met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving. Deze site wordt onderhouden door de landelijke apothekers organisatie.

www.thuisarts.nl: hier vindt u meer informatie over ziektebeelden. Deze site is samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging

www.flevowijk.nl : de website van Apotheek Flevowijk.

www.mijngezondheid.net: op deze website kunt u inloggen en uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.



Apotheek Flevowijk

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen

T. 038-3371400

F. 038-3371414

E info@flevowijk.nl

Website: www.flevowijk.nl

Facebook: www.facebook.com/FlevowijkApo