



De Nieuwjaarsduik van Dr. Beeker

Goede voornemens

Ieder jaar met oud en nieuw nemen mijn patiënten zich van alles voor. Tenminste dat neem ik aan, want de eerste dagen na de jaarwisseling worden in de praktijk gevuld met nét iets te zware rokers. Ze zijn nog vrij en kunnen zo mooi even naar de dokter voor een 'check-up' en afspraken over het verlagen van cholesterol, bloeddruk en gewicht. Dat komt goed uit, want toevallig heb ik een check-up protocol en daarom ook een overeenkomst met Zorg en Zekerheid voor de zogenaamde gezond (dat is een check-up met longfunctieonderzoek, vergoed door deze zorgverzekeraar). Na de eerste week droogt de stoet weer op, omdat ze moeten werken, waardoor hun vrouw (meestal gaat het om mannen met goede voornemens, die gelijk na oud en nieuw door hun vrouw gestuurd worden) ze dan niet meer naar de dokter kan sturen.

Ik neem me nooit iets goeds voor met oud en nieuw, ten eerste omdat ik niet geloof in een essentiële verandering na een fictieve overgang, maar ten tweede omdat ik weet dat dat soort tijdgebonden voornemens weer het eerst vergeten zijn. Toch ben ik het jaar begonnen met een nieuwjaarsduik (en mijn vrouw ook)!

Op zondag gingen we met de honden een lekkere lange wandeling maken. Onze jongste hond hoorde een kat en ging daar achter aan. Die kat liep over het dunne ijs van de Kerkvaart en dat lukte de hond dus niet. Halverwege de Kerkvaart (die behoorlijk breed en diep is) zakte de hond in een wak en kon zich nog wel watertrappend boven water houden, maar dat werd al gauw minder omdat het water erg koud was en het ijs niet meegaf. Mijn vrouw sprong in het water/ijs en zakte tot haar knieën in het water, daarna begon ze het ijs kapot te maken en dat ging goed tot ze tot haar middel in het ijskoude water stond (ze is 30 cm kleiner dan ik). Toen mocht ik aantreden en met alle kracht heb ik het ijs verder kapot geslagen en getrokken, hetgeen niet erg goed ging omdat het ijs naar het midden toesteede dikker werd en de Kerkvaart natuurlijk steeds dieper. Uiteindelijk lukte het me om de hond bij de halsband te pakken en met hem terug naar de kant te komen. De hond heb ik op de kant geslingerd en daarna mezelf op de kant gehesen en mijn vrouw ook. Dat was dus goed afgelopen, maar de wandeling met zeiknatte kleren door de vrieskou terug naar huis was onvergetelijk.

De hond was wat geschrokken, maar dat trok snel weg want de volgende dag zat hij alweer achter de eenden aan. Ik ben gelijk onder de douche

gesprongen en kreeg toen ontzettende pijn in mijn benen en armen; dat moet je dus niet doen als je in het koude water hebt gelegen.

Mijn vrouw is kort onder de douche gestapt, maar wilde dat eigenlijk niet en kreeg dus ook geen pijn in de armen en benen, maar daarna zwollen al haar vingers op en heeft ze nog dagen pijn in de handen gehad. Ook geen goeie oplossing dus, maar hoe moet het wel?

Het gaat hierbij dus om onderkoeling, hypothermie.

Ons lichaam bevat een eigen thermostaat, die temperatuur regelaar bevindt zich in de hersenen en zorgt voor een constante temperatuur van gemiddeld 37,4 graden. Deze temperatuur is overdag de meest ideale werktemperatuur voor je spieren, maar 's nachts, als je normaal gesproken in rust bent, zakt de temperatuur naar rond de 35,5 graden. Als je ziek bent, hebt je die spieren niet nodig want dan lig je toch in bed. Je hebt dan wel afweersystemen nodig en die werken beter bij een hogere temperatuur. Je kunt het vergelijken met wassen van je kleding met biotex ofzo, dat werkt ook beter als de temperatuur rond de 40 graden is.

Als de temperatuur van je lichaam onder de 35 graden komt, spreken we van hypothermie. Alles in je lichaam gaat dan trager lopen. Dat is maar goed ook, want dan heb je ook minder zuurstof nodig en mocht je in het water liggen kan dat je redding zijn. Lastig is wel dat je spieren ook minder bloed krijgen en het zwemmen dus ook niet lekker meer gaat. In eerste instantie ga je rillen. Dat doet het lichaam omdat je spieren daarmee in beweging blijven en het bewegen opzich weer warmte oplevert. Als je sport krijg je het ook warm. Maar naar verloop van tijd is

dat niet efficiënt meer, het afkoelen gaat sneller dan de productie van warmte door rillen, en het rillen stopt door gebrek aan doorbloeding van de spieren. Nu worden ook de hersenen minder goed doorbloed en je wordt rustig, heel rustig. Uiteindelijk ontstaat een coma. Zover zijn wij dus niet gekomen gelukkig.

Een andere manier van bevriezen is als je lokale koude opdoet, een voorbeeld is het bevriezen van je neus als je de elfstedentocht aan het schaatsen bent. Dan ontstaan er in de kleinen bloedvaatjes in de huid ijskristallen en uiteindelijk sterft de huid af door het volledig stoppen van de doorbloeding ter plekke.

Wat kan je doen, wanneer je als omstander merkt dat er wat aan de hand is?

Dat was trouwens ook bijzonder want, terwijl wij met zijn drieën in het water aan het stoeien waren, was er een man de eendjes aan het voeren en die bleef daar onverstoord mee bezig, zonder een hand uit te steken! Daar moeten we het dus niet van hebben bij hypothermie!

- Niet wrijven, want als er sprake is van ijskristallen poets je dan de vaten helemaal stuk. Vroeger als ik terug kwam van school en ging met de fiets, en mijn handen waren bevroren (mijn moeder stuurde me in eerste instantie met gebreide wanten op weg, nou dat was geen feest) wreef mijn moeder ze warm. Dat moet dus niet!
- Je moet naar binnen, uit de kou en zo snel mogelijk afgedekt worden met dekens of kleding om zo geleidelijk op te warmen. Dat hebben we dus ook niet gedaan, ik heb al het natte spul uit gegooit en ben onder de douche gesprongen.
- En je moet niet te snel opwarmen (ook alweer fout gedaan met die

douche)! Je huid is namelijk koud en het bloed in de vaatjes in de huid ook, als je nu opwarmt gaan de vaatjes gelijk open staan, het koude bloed wordt naar het hart getransporteerd en het lichaam deed al zo zijn best om het interieur op temperatuur te houden, komt er opeens weer een koude golf aan. Dat kan dus letterlijk de laatste druppel zijn, het hart krijgt het plots te koud en schiet in een ritmestoornis met mogelijk fatale afloop.

- Geen alcohol. Dat is ook een misverstand, maar alcohol zet met name de vaten van de huid open (alcoholisten heb niet voor niets een rode neus) en daardoor moet het hart niet alleen de organen maar ook nog de huid van bloed voorzien en is het dus steeds moeilijker om op temperatuur te blijven. Warme dranken mogen wel, daarmee warm je namelijk de binnenzijde van het lichaam op.

Mijn vrouw was blijkbaar meer onderkoeld dan ik, want zij heeft nog dagen last gehad van de gewrichten. Deze klachten ontstaan in de onderkoelingsfase door verminderde doorbloeding van de gewrichten en ook doordat de gewrichtsvloeistof stroperiger wordt bij lagere temperaturen (net als de olie van je auto). Nu heb ik dat even opgezocht en mijn klachten passen bij een kerntemperatuur van 33-35 graden en die van Jolande bij een temperatuur van 30-33 graden, goed om te weten? We hebben het niet gemeten, maar het zal wel kloppen.

Volgend jaar doe ik dus geen nieuwjaarsduik meer en zin ik op een aangenamer voornemen.

Jaco Beeker
info@drbeeker.nl
www.drbeeker.nl