Sådan forebygger du højdesyge med Diamox

Information til dig, der skal rejse eller vandre i store højder

Du har fået tabletter mod højdesyge — Diamox, som indeholder stoffet acetazolamid. Her kan du læse, hvordan du tager dem, og hvorfor de virker.

Hvorfor får man højdesyge?

Jo højere op du kommer, jo tyndere bliver luften — og kroppen skal bruge tid til at vænne sig til det. Stiger du hurtigere op, end kroppen kan følge med, kan du få hovedpine, kvalme, træthed og dårlig søvn. Det kaldes akut højdesyge og rammer især ved hurtig opstigning til højder over 3.000 meter.

Hvorfor virker tabletterne?

Diamox får dig til at trække vejret lidt dybere og hyppigere — også mens du sover. Kroppen får derved mere ilt og vænner sig hurtigere til højden. Tabletterne skjuler altså ikke symptomerne; de hjælper kroppen med selve tilvænningen. Derfor skal du starte, **før** du begynder opstigningen.

Behandlingen har tre trin

1 Før opstigning

Start i god tid

1–2 dage før

Tag ½ tablet morgen og ½ tablet aften (125 mg × 2), fra 1–2 dage før du begynder at stige op.

→

2 Undervejs

Fortsæt hver dag

Morgen + aften

Fortsæt med ½ tablet to gange dagligt under hele opstigningen. Gå roligt op, og drik rigeligt væske.

→

3 Ved sluthøjde

Trap ud

1–3 døgn efter

Fortsæt 1–3 døgn efter, at du har nået din sluthøjde. Derefter kan du stoppe helt — der er ingen nedtrapning.

Hvorfor står der "grøn stær" på indlægssedlen?

Diamox er officielt godkendt til øjensygdommen grøn stær. Brugen mod højdesyge er velundersøgt og anbefales i de danske lægefaglige opslagsværker, men den står ikke på indlægssedlen — det kaldes "off-label". Følg derfor doseringen i denne vejledning, ikke indlægssedlens.

Vigtigt at huske

- **Tabletterne erstatter ikke en rolig opstigning.** Langsom opstigning og hviledage er stadig den vigtigste forebyggelse — og medicinen garanterer ikke, at du undgår højdesyge.
- **Drik rigeligt** — gerne 3–4 liter væske i døgnet, mens du er i højden.
- **Reagér på symptomer.** Får du tegn på højdesyge, skal du ikke stige videre op, før du har det godt igen — se bagsiden.

Sådan tager du tabletterne

Hvornår	Dosis	Bemærk
Morgen	½ tablet (125 mg)	Tabletten er på 250 mg og har delekærv — du skal kun bruge en halv ad gangen. Synkes med et glas vand, med eller uden mad.
Aften	½ tablet (125 mg)	

- **En højere dosis forebygger ikke bedre** — den giver kun flere bivirkninger. En lavere dosis virker til gengæld dårligere. ½ tablet to gange dagligt er derfor den rigtige dosis.
- **Glemmer du en dosis,** tager du bare den næste til normal tid. Tag aldrig dobbelt dosis.
- Tabletterne øger vandladningen — tag evt. aftendosis sidst på eftermiddagen, hvis nattesøvnen forstyrres.

Almindelige — og ufarlige — bivirkninger

- **Prikken og snurren** i fingre, tæer og omkring munden er det mest almindelige. Det er helt ufarligt og forsvinder, når du stopper med tabletterne.
- **Du skal tisse lidt oftere** end normalt.
- **Smagen kan ændre sig** — især sodavand og øl kan smage fladt eller metallisk.

Vigtigt: Er du allergisk over for sulfa-medicin (sulfonamider), skal du sige det til os, inden du starter — så skal du ikke have Diamox.

Gå ned — og søg hjælp — hvis ...

- din hovedpine er kraftig og ikke forsvinder trods smertestillende og hvile
- du kaster op, bliver usikker på benene, forvirret eller usædvanligt sløv
- du får åndenød i hvile eller en våd, boblende hoste

Det kan være tegn på alvorlig højdesyge. **Nedstigning er den vigtigste behandling** — allerede 500–1.000 meter længere nede får de fleste det markant bedre. Vent ikke, og gå aldrig ned alene.

Kort fortalt: start 1–2 dage før opstigning → ½ tablet morgen og aften → fortsæt 1–3 døgn efter sluthøjden → gå langsomt op, og drik rigeligt.

Kilder: pro.medicin.dk – Akut højdesyge · Lægehåndbogen (sundhed.dk) – Højdesyge