

Liebe Patientin, lieber Patient,

Anbei nochmals einige wichtige Informationen zur Dosisanpassung des Hydrocortisons:

Die **Addison-Krise** stellt eine **bedrohliche Situation** dar, so dass die Vorbeugung solcher Krisen außerordentlich wichtig ist. Krisen entstehen dadurch, dass der aktuelle Cortisol-Bedarf des Körpers höher ist, als durch die Ersatztherapie abgedeckt wird. Dies kann der Fall sein bei körperlichen Belastungssituationen (z. B. fieberhafter Infekt, Operationen, intensive körperliche Betätigung). In manchen Situationen gelingt es dem Körper zudem nicht, die eingenommenen Tabletten in ausreichendem Maße aufzunehmen, z. B. bei Erbrechen oder Durchfall.

Sie sollten daher folgende Regeln beachten und auch Ihre Umwelt und die Sie behandelnden Ärzte darauf hinweisen:

Grundsätzlich gilt: Im Zweifelsfall kann stets großzügig kurzfristig die Tagesdosis erhöht werden (Verteilung auf mehrere Tagesdosen!).

- Bei **leichter körperlicher Belastung** (z. B. Erkältung, leicht fieberhafter Infekt, kleiner operativer Eingriff in örtlicher Betäubung): Erhöhung der täglichen Glukokortikoiddosis auf 30–50 mg Hydrocortison bzw. als Faustregel: Verdoppelung der Regel-Dosis für den Zeitraum der Beschwerden (in der Regel 2–4 Tage)
- Bei **starker körperlicher Belastung** (geplante Operationen mit Narkose, größere Verletzungen, Entbindung): Gabe von 100–150 mg Hydrocortison in 5% Glucose über 24 Stunden. Fortführung dieser Therapie, solange Intensivpflichtigkeit besteht, ansonsten Umstellung auf 50 mg Hydrocortison oral (Tabletten, z. B. 20-20-10 mg) und je nach Befinden rasche Verringerung auf die ursprüngliche Substitutionsdosis über die folgenden Tage.

Um eine Übersubstitution, also eine dauerhafte Überversorgung mit Cortison, zu vermeiden, muss nach Abklingen der jeweiligen Belastungssituation stets wieder die Ausgangsdosis angestrebt werden. Bei kurzfristiger körperlicher Belastung (Fußballtraining, Dauerlauf, große Wanderung) können einmalig 5–10 mg Hydrocortison ca. 1–2 Stunden vor Beginn der geplanten Aktivität zusätzlich eingenommen werden. Dies gilt auch bei extremer psychischer Belastung (z. B. Examenstress). Wichtig ist hier, dass nicht bei jeglicher Art von geringfügiger Mehrbelastung zusätzlich Hydrocortison eingenommen wird, was zu einer dauerhaften Glucocorticoid-Übersubstitution führen würde. Für den Besuch beim Zahnarzt und den Schulsport beispielsweise ist nicht routinemäßig eine Mehrsubstitution notwendig.

Achtung: Sobald Situationen mit Erbrechen und Durchfall auftreten, ist die Aufnahme des in Tabletten-Form eingenommenen Hydrocortisons nicht mehr sicher gewährleistet. In diesen Situationen muss ärztliche Hilfe zur intravenösen Verabreichung des Hydrocortisons gesucht werden (z. B. 100 mg Hydrocortison über die Vene).

Maßnahmen im Urlaub ohne ärztliche Hilfe:

- 10 Tabletten in Wasser auflösen => schluckweise trinken
- „Cortison-Zäpfchen“ (z. B. Rectodelt 100 mg)
- „Cortison-Spritzen“ (z. B. 100 mg HC oder 50 mg Solu-Decortin) selbst in den Muskel injizieren

Es ist sinnvoll, ein Präparat für den Notfall zur Verfügung zu haben (alternativ kann im Notfall, falls Hydrocortison nicht zur Verfügung steht, auch auf ein anderes Cortisonpräparat (z. B. Prednisolon wie Solu-Decortin H®) ausgewichen werden).

Sie sollten immer den Notfallausweis und Hydrocortison für Notfälle bei sich führen, unter anderem, da auch manche Ärzte „Cortison“ für gefährlich halten! Zudem sollten Sie sich zeigen lassen, wie Sie (oder Ihre Angehörigen) sich im Notfall Hydrocortison selbst spritzen. Achtung: Ein Arzt ist im Notfall auch dann immer hinzuzuziehen!

PD Dr. Stefanie Hahner
Endokrinologie
Universitätsklinik Würzburg

Wenn Sie als Betroffener noch kein Notfall-Set haben, können Sie diese Seite Ihrem behandelnden Endokrinologen vorlegen. Er kann Ihnen die Bestandteile verschreiben.

Hydrocortison-Notfall-Set

Bei drohendem Cortisolmangel zur Prävention von Addison- Krisen: Infektionserkrankungen (z. B. Magen-Darm-Infekt), Unfälle!!

1.

- Entnehmen Sie die Spritze und die Kanüle aus dem Papier.
- Am schnellsten geht das, indem Sie beides durch das Papier drücken.
- Stecken Sie die Kanüle auf die Spritze.
- Bitte lassen Sie dabei die Schutzkappe auf der Kanüle.
- Legen Sie die vorbereitete Spritze zur Seite.



2.

- Stellen Sie die Hydrocortisonampulle aufrecht auf eine feste Unterlage.
- Drücken Sie kräftig mit dem Daumen auf die gelbe Plastikkappe, damit das Lösungsmittel in die untere Kammer der Ampulle zur Trockensubstanz gelangt.



3.

- Die Ampulle leicht schütteln, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat.
- Es muss eine klare Lösung entstehen!



4.

- Entfernen Sie die kleine gelbe Schutzkappe aus der Mitte der gelben Plastikabdeckung.



5.

- Nehmen Sie die vorbereitete Spritze zur Hand.
- Entfernen Sie die Schutzkappe von der Kanüle.
- Stechen Sie die Kanüle senkrecht durch den Gummistopfen.



6.

- Drehen Sie die Ampulle um.
- Ziehen Sie den gesamten Inhalt der Ampulle in die Spritze auf.
- Achten Sie dabei darauf, dass sich die Spitze der Kanüle immer in der Flüssigkeit befindet. Ziehen Sie ggf. die Kanüle etwas zurück.
- Es ist normal, dass ein kleiner Rest Flüssigkeit in der Ampulle verbleibt.



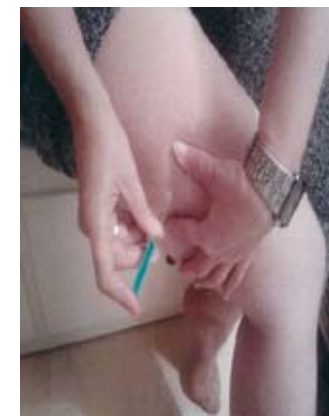
7.

- Ziehen Sie die Kanüle von der Spritze. Setzen Sie jetzt die kleinere Kanüle auf die Spritze und entfernen Sie die Schutzkappe.
- Halten Sie die Spritze senkrecht nach oben und klopfen Sie leicht gegen die Spritze, damit eventuell in der Spritze befindliche Luft nach oben gelangt.
- Drücken Sie nun vorsichtig auf den Stempel der Spritze, bis aus der Kanüle ein Tropfen mit Flüssigkeit austritt.



8.

- Die beste Injektionsstelle ist die Mitte der Außenseite Ihres Oberschenkels.
- Straffen Sie die Haut mit Ihrer nicht-dominanten Hand und halten Sie die Spritze mit der anderen Hand im 90°-Winkel zu Ihrer Hautoberfläche.
- Stechen Sie die Nadel komplett in die Haut und drücken sie den Stempel der Spritze vorsichtig nach unten, bis der gesamte Inhalt der Spritze injiziert ist.
- Ziehen Sie die Spritze aus der Haut und drücken mit einem sauberen Tuch auf die Injektionsstelle.
- Entsorgen Sie die benutzte Kanüle in einem durchstichsicheren Gefäß (z. B. Schraubglas).



Bestandteile des Notfall-Sets:

- 1 Ampulle Hydrocortison 100 mg
- 1 Einwegspritze 2 ml
- 1 Kanüle Ø 0,90 x 50 mm 18 G x 1 ½ (zum Aufziehen – gelb)
- 1 Kanüle Ø 0,40 x 12 mm 27 G x ½ (zum Spritzen – grau)

Nach Injektion in einer Klinik vorstellig werden!!!

Herausgeber/Autoren: ©

-Kathrin Zopf
-Christiane Friedrich
-PD Dr. Marcus Quinkler
(Klin. Endokrinologie; Charité Campus Mitte, Berlin)

Version: November 2012