Kopfschmerzen: häufigste Beschwerde bei akuter Höhenexposition

Risikofaktoren für Höhenkopfschmerzen

Davis C, Reno E, Maa E, Roach R. History of Migraine Predicts Headache at High Altitude. High Alt Med Biol 2016; 17: 300–304

Beim Aufstieg in große Höhen erleiden bis zu 80 % aller Individuen Kopfschmerzen. Häufige Kopfschmerzarten in diesen Höhen sind: Acute Mountain Sickness (AMS), High Altitude Headache (HAH) und Migräne, die durch den Aufstieg in große Höhen ausgelöst wird. Kopfschmerzen und Migräneanfälle könne jedoch auch durch große Anstrengungen ausgelöst werden.

In die vorliegende Untersuchung wurden mehr als 600 Bergsteiger aufgenommen. Alle bestiegen entweder den Mount Grays (4352 m) oder den benachbarten Mount Torreys (4349 m) in Colorado:

- 44 % der Bergsteiger hatten Kopfschmerzen während oder nach der Tour.
- 98 % dieser Kopfschmerzen entsprachen der Definition für Höhenkopfschmerzen entsprechend der Definition der International Headache Society (IHS).
- 10 % der Kopfschmerzen entsprachen einer Migräne ohne Aura.
- 26 % konnten als Acute Mountain Sickness eingestuft werden (Lake Louise Score 4).

Anschließend wurden verschiedene Risikofaktoren für die Entwicklung von Höhenkopfschmerzen auf ihre Relevanz hin untersucht.

Die Resultate:

- Migräne in der medizinischen Vorgeschichte eines Bergsteigers erhöht das Risiko jedweder Kopfschmerzen in der Höhe.
- Alter spielt auch eine Rolle: Bergsteiger zwischen 35 und 50 Jahren litten seltener an Kopfschmerzen als jüngere. Bei über 51-Jährigen ist die Wahrscheinlichkeit noch geringer, Kopfschmerzen zu bekommen.
- Geschlecht, persönliche Fitness (wurde bei den Untersuchten nur erfragt), Flüssigkeitszufuhr und kürzlicher Alkoholkonsum erhöhten das Kopfschmerzrisiko nicht.

Bild: Dr. Jörg Schneider

Kommentar

Risikofaktoren für die Entwicklung von Höhenkopfschmerzen wurden in einer Untersuchung von Shi-Zhu Bian beschrieben [1]. In dieser Untersuchung wurden die Probanden innerhalb von 2 Stunden von 500 m auf 3700 m geflogen. Bei dieser akuten Höhenexposition waren unter anderem Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen in der Anamnese ein Risikofaktor für die Entwicklung von Höhenkopfschmerzen (HAH).

Kopfschmerzen in der Höhe werden durch den geringeren Sauerstoffgehalt der Luft in der Höhe verursacht [2, 3].

Dr. med. Jörg Schneider, Kempten

Korrespondenzadresse

Dr. med. Jörg Schneider
Alfred-Weitnauer-Str. 121
87439 Kempten
schneider.muenchen@t-online.de

FAZIT

Bei der höhenmedizinischen Beratung müssen die Vorerkrankungen Migräne und häufige Kopfschmerzen detailliert abgefragt werden. Diese Faktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, beim Aufstieg in große Höhen an Höhenkopfschmerzen zu leiden.

Literatur

[1] Bian SZ, Zhang JH, Gao XB et al. Risk factors for high-altitude headache upon acute high-altitude exposure at 3700 m in young Chinese men: a cohort study. J Headache Pain 2013; 14: 35

[2] Auerbach PS (Ed.). Wilderness Medicine. 5th ed. Philadelphia: Mosby Elsevier; 2007: 11

[3] Broessner G, Rohregger J, Wille M et al. Hypoxia triggers high-altitude headache with migraine features: A prospective trial. Cephalalgia 2016; 36: 765–771

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.