Zakkaart Stresshormoon

1. Wat is cortisol?

- Hormoon uit de **bijnieren**; hypofyse stuurt aan via **ACTH**
- Regelt **bloedsuiker, bloeddruk**, stofwisseling en afweer
- Helpt het lichaam bij **stress, ziekte** en inspanning
- Meeste cortisol **gebonden** aan eiwit; vrij deel in speeksel en urine
- Te veel: **Cushing** · te weinig: **bijnierinsufficiëntie** (o.a. Addison)

2. Dagritme & tijdstip

- **Hoogst** vroeg in de ochtend, **laagst** rond middernacht
- Bloedafname: **vroeg in de ochtend** (± 08.00–09.00 uur)
- Laag in de **middag of avond** is normaal
- Nachtdienst of ander slaapritme: ritme **verschuift**
- **Nuchter** zijn is niet nodig
- Noteer het **tijdstip van afname**

3. Normaalwaarden (nmol/l)

- **08.00 uur:** 150 - 700
- **17.00 uur:** 100 - 400
- **Na 1 mg dexamethason:** < 50 = goed onderdrukt
- **Ochtend < 100:** tekort waarschijnlijk
- **Ochtend > 450:** tekort onwaarschijnlijk
- Waarden **eigen lab** leidend

4. Wanneer aanvragen?

- Verdenking **tekort**: moe, zwak, duizelig, lage bloeddruk, afvallen
- Verdenking **te veel**: tekenen van Cushing (blok 7)
- Na of bij afbouwen van **langdurig corticosteroïden**
- **Niet** bij alleen stress, moeheid of slecht slapen
- Cortisol meet **geen stress** en stelt **geen burn-out** vast

5. Welke test bij welke vraag?

- **Te weinig?** Ochtendcortisol in bloed
- **Te veel?** 1 mg **dexamethason-test**: tablet om 23.00 uur, prikken om 08.00 uur
- Of: **speeksel** laat op de avond
- Of: **24-uursurine** (vrij cortisol)
- Losse meting overdag past **niet** bij vraag Cushing
- Vervolg (bijv. **ACTH-test**) via internist

6. Alarm: direct huisarts

- **Addisoncrisis**: suf, verward, lage bloeddruk, braken, buikpijn: **112**
- Bekend met bijnierinsufficiëntie + **braken of diarree**: noodinjectie, spoed
- **Natrium ↓ + kalium ↑** (+ glucose ↓): denk aan de bijnier
- Abrupt gestopt met **prednison** en ziek
- Snel erger wordende **Cushing-tekenen**
- Bij twijfel: **altijd overleggen**

7. Te veel: Cushing herkennen

- **Rond, rood gezicht**, vet in de nek
- **Brede paarse striae** op buik, heupen, oksels
- Snel **blauwe plekken**, dunne huid
- **Spierzwakte** bovenbenen: moeilijk opstaan uit stoel
- Ook: buikvet, hoge bloeddruk, diabetes, botontkalking
- Vaakst door **corticosteroïden**: ook spray, crème, injectie

8. Te weinig: bijnierinsufficiëntie

- **Moe, zwak**, duizelig bij opstaan, lage bloeddruk
- **Minder eetlust**, afvallen, misselijk, buikpijn
- **Bruine huid** en slijmvliezen: past bij Addison
- Lab: **natrium ↓, kalium ↑**, glucose ↓
- Oorzaak: **auto-immuun**, hypofyse of **gestopt met prednison**
- Bij ziekte: **extra dosis** volgens afspraak internist

9. Slim aanvragen

- Noteer **tijdstip** en **medicatie** op het formulier
- Vermeld de **vraagstelling**: te veel of te weinig?
- Bij verdenking tekort: ook **natrium, kalium, glucose**
- Bij verdenking Cushing: ook **glucose, kalium**, bloeddruk
- Niet prikken tijdens **acute ziekte**

10. Wat beïnvloedt de uitslag?

- **Corticosteroïden** (ook inhaler, crème): eigen aanmaak ↓
- **Pil** en **zwangerschap**: cortisol ↑
- **Ziekte, stress, inspanning**: ↑
- **Alcohol, depressie, obesitas**: licht ↑ (pseudo-Cushing)
- **Anti-epileptica**: dexamethason-test vals afwijkend
- Medicatie **nooit zelf stoppen**

11. Patiënt met zelftest-uitslag

- Vaker: getest **zonder verwijzing**
- Vraag: **tijdstip**? Medicijnen? Klachten?
- Laag **'s middags**: normaal
- Geen test voor stress, burn-out of 'bijnieruitputting'
- Stress: aandacht voor **slaap, bewegen, rust**
- Huisarts beoordeelt; **vastleggen in HIS**

12. Valkuilen & onthoud

- **Eén meting** is geen diagnose
- Verkeerd **tijdstip** = onbruikbare uitslag
- Laag bij **prednison**: verwacht, maar let op bij stoppen
- Prednison > 3 weken: **afbouwen**, nooit abrupt stoppen
- Normale uitslag sluit **niet alles** uit
- **Onthoud:** eerst klachten, dan de test

Disclaimer: Dit zakkaartje is een hulpmiddel, geen officiële richtlijn of medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd de actuele bronnen, een arts of een apotheker.