

Feiten en fabels over ecstasygebruik

FABEL

 = Feit  = Fabel



Uit het rapport 'Ranking van drugs' uit 2009 blijkt dat ecstasy een soft drug is.⁸

In het rapport 'Ranking van drugs: een vergelijking van de schadelijkheid van drugs' worden de acute en chronische schade, het gevaar om aan een bepaalde drug verslaafd te raken en de maatschappelijke schade die door het gebruik ontstaat, van verschillende drugs met elkaar vergeleken. Dit onderzoek is uitgevoerd in 2009 op basis van de toen beschikbare informatie. Volgens Educare, organisator van eerste hulpdiensten op grootschalige evenementen, was het aantal matige en ernstige gezondheidsverstoringen door ecstasy op festivals in de periode voorafgaand aan de rankingstudie (tot en met 2008) bijzonder laag. In 2012 meldde Educare een dramatische stijging van het aantal ernstige ecstasy-gerelateerde gezondheidsverstoringen.⁵ Ook uit andere bronnen komt dit beeld naar voren.¹¹ Wanneer de ranking opnieuw uitgevoerd zou worden dan zou de acute toxiciteit van ecstasy vermoedelijk hoger

scoren dan in 2009.* Voor ecstasy is het moeilijk om een 'veilige' dosering vast te stellen, dat wil zeggen een dosis waaronder niemand te maken zou krijgen met (ernstige) gezondheidsverstoringen. Maar ook voor ecstasy (MDMA) geldt hoe hoger de gebruikte dosis des te groter het risico. Een bijzonder aspect van de toxiciteit van ecstasy is de onvoorspelbaarheid. Het is niet bekend waarom de ene persoon wel een ernstige hyperthermie ontwikkelt bij een relatief lage dosering en heel veel andere gebruikers niet. Het komt gelukkig weinig voor, maar voor sommige gebruikers kan het gebruik van één lage dosering ecstasy, van soms maar één pil, fataal verlopen.^{3,9}

* Dit gebeurde indertijd ook bij de risicoschatting van GHB; in 1999 werd het risico voor een verslaving aan GHB ingeschat als nihil, bij de hernieuwde risicoschatting van 2011 werd dat risico op basis van nieuwe gegevens veel hoger ingeschat.^(1,2)

FEIT

Vrouwen zijn gevoeliger voor de acute effecten van ecstasy dan mannen

Vrouwen reageren anders op de effecten van ecstasy dan mannen. Zo zijn vrouwen gevoeliger voor de directe effecten dan mannen, wanneer dezelfde hoeveelheid wordt ingenomen. Waarom vrouwen gevoeliger zijn voor de directe effecten van ecstasy is niet duidelijk. In klinisch onderzoek is aangetoond dat het lichaam van een vrouw anders reageert op toediening van MDMA dan het mannelijk lichaam.⁴ Zo is de tijd dat het lichaam er over doet om alle MDMA uit het lichaam te verwijderen bij vrouwen langer dan bij mannen. De maximale concentratie MDMA in het bloed, wanneer eenzelfde hoeveelheid MDMA per kg lichaamsgewicht wordt gegeven, is bij vrouwen hoger dan bij mannen; dat geldt ook voor het afbraakproduct MDA.⁴ Het vrouwelijk lichaam bestaat relatief voor een groter deel uit vet dan het mannelijk lichaam waardoor het vochtvolume bij de vrouw lager is. Bij de vrouw kan MDMA zich daardoor over een minder groot volume verdelen dan bij mannen, waardoor de concentratie sneller oploopt.





Het is beter om eerst een half pilletje te nemen en als dat 'goed valt', pas de andere helft

In 2015 zijn drie jonge vrouwen, overleden van wie bekend is dat zij eerst een half ecstasypilletje namen en na ongeveer twee uur een tweede halfje. ^{Zie ook 9} In alle drie genoemde gevallen werden de slachtoffers direct na inname van de tweede dosering onwel. Van de pillen die deze drie slachtoffers hebben gebruikt is bekend dat deze alleen MDMA bevatten. Helaas zijn er geen bloedconcentraties bepaald en is niet bekend of bij deze personen bijvoorbeeld de afbraak van MDMA verstoord was. In het algemeen is het slikken van eerst een half pilletje waarschijnlijk minder slecht dan in één keer de

hele dosering. Voor de meeste gebruikers zal het zo zijn dat de totale hoeveelheid die men inneemt belangrijker is dan of men die hoeveelheid over één of twee doseringen verdeelt. De genoemde beschrijvingen doen echter vermoeden dat het slikken van twee doseringen na elkaar voor sommige mensen fatale gevolgen kan hebben. De oorzaak daarvan en wie dat kan overkomen is onbekend. Het antwoord is dus dat deze bewering voor de meeste gebruikers juist zal zijn, maar dat het zeker geen garantie is voor veilig ecstasygebruik.

FABEL



Om de effecten van oververhitting tegen te gaan kun je ecstasy het best combineren met alcohol

Bij de meeste ecstasygerelateerde ernstige gezondheidsverstoringen en sterfgevallen is tevens sprake van alcoholgebruik. Bij veel van dergelijke sterfgevallen is sprake van oververhitting (hyperthermie) na excessief dansen in warme, overvolle gelegenheden waarbij veel wordt gezweet en het vocht dat daarbij verloren is gegaan niet voldoende wordt aangevuld. Het gebruik van ecstasy kan leiden tot oververhitting en uitdroging, ook alcohol veroorzaakt uitdroging. Combineren van alcohol en ecstasy verhoogt de kans op uitdroging en daarmee ook de kans op een oververhitting.

Alcohol is een diureticum, dat houdt in dat men onder invloed van alcohol vaker moet plassen, ook gaat men onder invloed van alcohol meer zweten. Door alcohol is het voor het lichaam nog moeilijker om voldoende vocht vast te houden wanneer men onder invloed van ecstasy is.

Combinatie van alcohol en ecstasy betekent ook een grotere belasting voor lever en nieren. Net als bij het combineren van alcohol met andere drugs is de kans op misselijkheid en braken groter wanneer men tegelijkertijd alcohol en ecstasy gebruikt.

FABEL



Van pure MDMA gaat niemand dood

Het precieze aantal mensen dat jaarlijks overlijdt aan de gevolgen van ecstasygebruik is niet bekend. Er zijn aanwijzingen dat dit aantal sinds 2009 aanzienlijk is gestegen. Dat geldt niet alleen voor Nederland, maar onder andere ook voor Groot-Brittannië en Frankrijk. Sommige mensen denken dat je alleen kunt overlijden aan de gevolgen van 'vervuilde' ecstasypillen. De kans op ernstige gezondheidsverstoringen of op een fatale afloop is inderdaad groter bij ecstasypillen met bijvoorbeeld PMA of PMMA in plaats van MDMA, maar er zijn ook mensen overleden aan 'pure' MDMA. Uit autopsierapporten blijkt zelfs dat veel mensen die zijn overleden door het gebruik van ecstasy alleen maar één of meerdere 'pure' ecstasypillen of pure MDMA-poeder hadden ingenomen.



FABEL



Waterintoxicatie is het grootste gevaar van ecstasygebruik

Er is in de media en op websites veel aandacht voor waterintoxicatie, al dan niet met een fatale afloop, na gebruik van ecstasy. In werkelijkheid komt een waterintoxicatie in verband met ecstasygebruik maar zelden voor. Door de (media-)aandacht denken veel gebruikers dat het één van de meest gevaarlijke en dodelijke bijwerkingen van ecstasy is.

Het aantal mensen dat jaarlijks na gebruik van ecstasy bij een spoedeisende eerste hulp of op een intensive care-afdeling terechtkomt ten gevolge van een hyperthermie (=oververhitting) of een hartaandoening is veel groter dan het aantal mensen dat moet worden behandeld voor een waterintoxicatie. De belangrijkste maatregel om een waterintoxicatie door ecstasygebruik te voorkomen is om onder invloed van ecstasy niet te veel vocht in te nemen (maximaal 1 glas per uur).



FABEL



Eén mg MDMA per kg lichaamsgewicht is een veilige dosis

Voor ecstasy bestaat er geen veilige dosis. Sommige mensen zijn zo gevoelig voor de bijwerkingen van ecstasy dat bij hen al een ernstige gezondheidsverstoring kan optreden, of dat zij zelfs kunnen overlijden, na inname van een halve ecstasypil. Gelukkig gebeurt dit maar heel sporadisch. De schaduwkant is dat we niet weten voor wie dit wel en voor wie dit niet geldt. Wie geen risico wil lopen moet niet gebruiken! Wil iemand toch gebruiken, dan is het belangrijk om risico's

zoveel mogelijk te beperken en te weten hoeveel men inneemt. Overigens is het ook niet zo dat wanneer iemand al eens een keer een dosis van een milligram per kilogram heeft gebruikt zonder nadelige gevolgen dat een garantie is dat hem of haar de volgende keer niets kan overkomen. MDMA schakelt sommige regelfuncties van het lichaam uit. Een volgende keer kunnen de in- en uitwendige omstandigheden heel anders zijn en dan zou dezelfde dosering MDMA wel eens verkeerd kunnen uitwerken.

FEIT, MAAR...



Iets extra kouds drinken helpt bij het afkoelen

Op zich is het juist dat extra koude dranken helpen bij het afkoelen, maar het is voor iemand die onder invloed van ecstasy is, niet aan te bevelen om af te koelen door veel te drinken. Onder invloed van MDMA kan de regulering van de waterhoeveelheid in het lichaam (opname en afgifte) verstoord zijn. Het gevaar bestaat dan dat men te veel water gaat drinken en daardoor gevaar loopt op een watervergiftiging. Om af te koelen is het beter dat men stopt met actief bewegen (dansen) en een koele plek opzoekt. In plaats van een glas (ijs) water zou men een waterijsje kunnen nemen.



FEIT



Het combineren van ecstasy met medicijnen is extra riskant

Uit de literatuur blijkt dat mensen die medicijnen gebruiken een groter risico lopen op ongewenste bijwerkingen van ecstasy dan mensen die geen medicijnen gebruiken. Sommige medicijnen verhogen het risico op ongewenste effecten meer dan andere. Bij de meeste mensen veroorzaakt MDMA een lichte verhoging van de bloeddruk en van de hartslag. Sommige mensen vertonen een extra sterke reactie op MDMA, daarom zouden mensen met hoge bloeddruk, hartproblemen of mensen die al eens een beroerte hebben gehad zeker geen MDMA moeten gebruiken.

Lever- of nierproblemen zijn ook een contra-indicatie voor het gebruik van MDMA. Hetzelfde geldt voor mensen

die overgevoelig zijn voor geneesmiddelen. Er zijn meerdere sterfgevallen beschreven van ecstasygebruikers die monoamineoxidaseremmers (MAO-remmers) slikten als antidepressivum. Daarom moet het gebruik van MDMA aan mensen die deze geneesmiddelen gebruiken sterk afgeraden worden. Sommige antidepressiva (zoals Prozac en Zoloft) kunnen een deel van de effecten van MDMA remmen, de kans dat men gaat bijslippen is dan groot. Volgens de literatuur is de kans op een ernstige gezondheidsverstoring het grootst wanneer gelijktijdig monoamineoxidaseremmers of HIV-remmers worden gebruikt, maar ook andere medicijnen kunnen leiden tot gevaarlijke bijwerkingen. Ook kan ecstasy het effect van de medicijnen negatief beïnvloeden.

FEIT



Als je denkt dat je pil is uitgewerkt dan is de werking van de ecstasy nog niet voorbij

In tegenstelling tot wat sommige gebruikers denken is de werking van ecstasy niet voorbij wanneer de subjectieve (gewenste) effecten voorbij zijn. De werkingsduur van MDMA in het lichaam is mede afhankelijk van de ingenomen dosis en kan soms nog vele uren, tot meer dan een etmaal na het innemen, aanhouden.⁶ MDMA verstoort het functioneren van de hypothalamus. De hypothalamus is het belangrijkste coördinatiecentrum van het lichaam, het coördineert de lichaamstemperatuur, de hartslag, de bloeddruk, de ademhaling, het hongeren dorstgevoel en het gevoel van vermoeidheid. Dat betekent dat, zolang er MDMA in het lichaam aanwezig is, dit nadelige gevolgen kan hebben voor het functioneren van het lichaam en daarmee voor de gezondheid.



FABEL



'Pillreports' en 'Partyflock' geven de meest betrouwbare informatie over de samenstelling van ecstasypillen

Veel sites op het internet, waaronder Pillreports en Partyflock geven informatie over de samenstelling van ecstasypillen. Ecstasypillen met eenzelfde uiterlijk (logo, diameter, dikte en kleur) kunnen soms een heel andere inhoud hebben. Het is dan ook niet voldoende om deze sites te raadplegen. Een pil met een bepaald uiterlijk hoeft helemaal niet dezelfde inhoud te hebben dan een vergelijkbare pil op internet.¹⁰

Wil men echt weten wat er in een bepaalde pil zit dan zal men die moeten laten testen bij een testservice in de buurt. (www.drugs-test.nl)



Veilig gebruik van ecstasy bestaat niet!

Ten onrechte wordt soms in de media en door gebruikers de suggestie gewekt dat ecstasy een onschuldige drug is. Weliswaar komt verslaving aan ecstasy bijna niet voor, maar aan het gebruik van ecstasy zijn wel degelijk risico's verbonden. Jaarlijks sterven enkele mensen in Nederland als direct gevolg van gebruik van ecstasy. Meest voorkomende risico's van ecstasygebruik zijn oververhitting en uitdroging ten gevolge van een stijging van de lichaamstemperatuur. Langdurig en intensief gebruik leidt mogelijk tot hersenschade, en schade aan lever en nieren. Veilig gebruik van ecstasy is daarom onmogelijk, ook niet als de ecstasy vooraf wordt getest!

Samen met de instellingen voor verslavingszorg en preventie waarschuwt het Trimbos-instituut al enkele jaren voor de gevaarlijk hoog gedoseerde ecstasypillen. Enkele jaren terug bevatte een ecstasypil gemiddeld rond de 70 mg van de actieve stof MDMA, in 2016 is dat gemiddelde opgelopen naar meer dan 150 mg. Ook wordt de afgelopen jaren een toename in het aantal matige en ernstige gezondheidsverstoringen door ecstasygebruik geconstateerd. Gebruik van hooggedoseerde ecstasy is extra riskant, het verhoogt de kans op overdosering, waardoor oververhitting en acute psychotische verschijnselen kunnen optreden. Bij mensen die daar gevoelig voor zijn kan ecstasygebruik ook hartritmestoornissen en leverfalen veroorzaken.



FABEL



Ongelukken met ecstasy worden veroorzaakt door vervuilde drugs

Dit is een hardnekkig misverstand. De in Nederland op de markt aanwezige ecstasy is over het algemeen vrij zuiver. In de jaren negentig kwam het nog wel eens voor dat er grote partijen ecstasy op de markt waren die in plaats van MDMA amfetamine bevatten. In 2008/2009 was ook in

Nederland de ecstasymarkt 'vervuild', veel ecstasypillen bevatten in plaats van MDMA (ook) andere stoffen zoals mCPP. Sinds 2009 zijn er meer pillen met een gevaarlijk hoge dosering MDMA in omloop. Dit brengt extra risico's met zich mee.

FABEL



Wanneer je eerder goede ervaringen hebt gehad met ecstasy loop je geen gevaar bij een volgend gebruik

Dat is niet juist! In de literatuur staan diverse beschrijvingen van fatale verlopen incidenten door gebruik van ecstasy bij mensen die al eerder ecstasy hadden gebruikt. Het is mogelijk dat de omstandigheden waaronder het ecstasygebruik bij deze fataal verlopen incidenten plaatsvond een belangrijke rol hebben gespeeld.

MDMA verstoort diverse regelmechanismen. Daarom is het de ene keer misschien niet nodig dat het lichaam 'ingrijpt' omdat in- of uitwendige omstandigheden dat niet vereisen en een volgende keer, wanneer dat wel zou moeten, dat niet kan omdat de regelmechanismen door MDMA zijn verstoord.



Colofon

Opdrachtgever

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Projectleiding

M.W. van Laar

Auteur

R.J.M. Niesink

Advies

T.M. Brunt, E.A. Croes, R. Koning,
M. van Goor, M.W. van Laar,
B. Vogels, A. Vreeker, R. Vrolijk,
L. Wijers

Vormgeving en productie

Canon Nederland N.V.

Deze uitgave is te downloaden
via www.trimbos.nl/webwinkel

Artikelnummer **AF1482**

Trimbos-instituut
Da Costakade 45
Postbus 725
T: (030) 297 11 00

Verantwoording

De in deze brochure beschreven
fabels en feiten zijn gebaseerd op
het literatuuronderzoek '*Acute
effecten van ecstasy: een overzicht
van de literatuur.*' Trimbos-instituut,
juli 2016.

Referenties

1. CAM (2011). Risicoschatting gamma-hydroxyboterzuur 2011. Coördinatiepunt Assessment en Monitoring nieuwe drugs. Bilthoven, juli 2011.
2. CAM (1999). Risicoschattingsrapport betreffende gammahydroxybutyraat (GHB) Coördinatiepunt Assessment en Monitoring nieuwe drugs (CAM). Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ), Den Haag.
3. Heemskerk A. Een tragisch einde aan een euforisch feest. *Critical Care* 2013; 2013: 6-10.
4. Kolbrich E.A., Goodwin R.S., Gorelick D.A., Hayes R.J., Stein E.A., Huestis M.A. Physiological and subjective responses to controlled oral MDMA administration. *Journal of clinical psychopharmacology* 2008; 28: 432.
5. Krul J., Girbes A.R., Sanou B.T. Increase in serious ecstasy-related incidents in the Netherlands. *Lancet* 2012; 380: 1385.
6. Niemeijer N.D., van G.C., van W.P. Symptomatic hyponatremia after ecstasy use. *Ned Tijdschr Geneeskd* 2009; 153: 568-70.
7. Pilgrim J.L., Gerostamoulos D., Drummer O.H. Deaths involving MDMA and the concomitant use of pharmaceutical drugs. *J Anal Toxicol* 2011; 35: 219-26.
8. van Amsterdam JGC, Opperhuizen A, Koeter MWJ, Aerts LAGJM, van den Brink W (2009). Ranking van drugs. Een vergelijking van de schadelijkheid van drugs. RIVM Rapport 340001001.
9. van den Tempel-Vorstenburg N. De gevolgen van MDMA. *Critical Care* 2014; 2014: 6-10.
10. Vrolijk, R.Q., Brunt, T.M., Vreeker, A. en Niesink, R.J.M. (2016). Is online information on ecstasy tablet content safe? *Addiction*, in press.
11. Wijers L, Croes E, Valkenberg H. *Factsheet Monitor drugsincidenten 2015*. Utrecht: Trimbos-instituut; 2016.