

Behandeling

Levercirrose, tips en adviezen bij symptomen

Bij levercirrose ontstaan meestal pas klachten als de lever erg beschadigd is.

Levercirrose (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/levercirrose>) is een ernstige ziekte van de lever. De lever raakt langzaam beschadigd en krijgt littekens. In het begin merkt u vaak weinig of niets. Mogelijke klachten bij levercirrose zijn: minder eetlust, vermoeidheid, buikpijn, spierkrampen, vocht vasthouden, gele huid en oogwit, jeuk, invloed op intimiteit en seksualiteit.

Hieronder geven we tips en adviezen bij elk van deze symptomen.

(073) 553 30 51

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

Minder eetlust

Er zijn verschillende oorzaken waardoor u minder trek kunt hebben. Bijvoorbeeld: verandering van smaak- en geurwaarneming, medicijngebruik, ziekte, weinig beweging, zich alleen voelen en moe zijn.

Heeft u een verminderde eetlust? Deze tips

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/levercirrose-leefstijl-en-voedingsadviezen>) kunnen misschien helpen.

Moe en zwak voelen

Vermoeidheid kan toenemen door pijn, andere lichamelijke klachten of medicijnen. Maar ook door uw stemming, slecht slapen, problemen met denken of concentreren, een slechte conditie, angst en negatieve gedachten over vermoeidheid.

Veel mensen met levercirrose zoeken naar manieren om hier in het dagelijks leven beter mee om te gaan.

Als u merkt dat u vastloopt in het dagelijks leven, spreek dit dan met de MDL-arts of verpleegkundig specialist. Deze kan samen met u kijken waar de klachten vandaan komen en een plan maken om ermee om te gaan.

Wat kunt u zelf doen?

- Zorg voor een goede nachtrust; lees ook de slaapadviezen op de website Thuisarts (<https://www.thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-wil-beter-slapen-slaapadviezen>).
- Verdeel uw activiteiten over de dagen. Probeer niet de ene dag heel veel te doen en daarna één of meer dagen bijna niets.
- Zorg voor afwisseling tussen activiteiten waarbij u veel moet denken en veel moet doen.
- Blijf zoveel mogelijk in beweging.
- Neem liever meerdere korte pauzes op een dag dan één lange rustpauze.
- Bekijk ook de adviezen: 'omgaan met uw energie bij een chronische aandoening' (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/omgaan-met-uw-energie-bij-een-chronische-aandoening-of-voor-me>)

nsen-met-kanker)'.

Pijn (in de buik)

Buikpijn bij levercirrose ontstaat vaak wanneer de lever ernstig ziek is. De lever zelf heeft geen pijnzenuwen. Dus het kan meerdere oorzaken hebben dat u pijn heeft. Pijn kan invloed hebben op het dagelijks leven en het slapen.

Wat kunt u zelf doen?

- Bespreek uw klachten met uw behandelend specialist.
- Niet alle pijnstilling is veilig voor mensen met levercirrose. Op de website 'geneesmiddelen bij levercirrose (<https://www.geneesmiddelenbijlevercirrose.nl/pati%C3%ABnten/>)' leest u welke medicijnen veilig zijn en welke risico's er zijn. Overleg bij twijfels altijd met uw behandelend specialist.
- Zorg voor voldoende rust en verdeel activiteiten over de dag.
- Let op uw houding; dit kan helpen bij buik- of rugpijn.

Spierkrampen en spierpijn

Spierkrampen bij levercirrose kunnen ontstaan door een combinatie van factoren, waaronder spierafbraak en een verstoorde stofwisseling. Door de verminderde leverfunctie kan het lichaam 's nachts eiwitten uit spieren afbreken voor energie. Dat leidt tot verminderde spierkracht.

Het is belangrijk om met een arts te overleggen, omdat er meerdere oorzaken voor spierkrampen kunnen zijn.

Wat kunt u zelf doen?

- Rek voorzichtig. Trek de tenen van het krampende been naar u toe (richting de neus) met gestrekte knie.
- Masseer de verkrampte spier zachtjes.
- Een warme douche kan helpen de spier te ontspannen.
- Zorg voor voldoende beweging om uw spieren soepel te houden.
- Bij het sporten: zorg voor een goede warming-up en cooling-down.

Vocht vasthouden

Als de levercirrose lang bestaat en verergert, stroomt het bloed steeds moeilijker door de lever. Hierdoor ontstaat er een hoge druk in de ader die het bloed naar de lever voert (de poortader). Door de hoge bloeddruk in de poortader komt er vocht vanuit de bloedvaten in de buikholte.

Een verstoorde vochtbalans kan ervoor zorgen dat u ook vocht vasthoudt in enkels of benen.

Vocht vasthouden kan zwaar aanvoelen en klachten geven bij bewegen of ademen.

Wat u zelf kunt doen?

- Neem dagelijks uw plastabletten in.
- Eet zoutbeperkte voeding. Kijk ook op de pagina Levercirrose, leefstijl en voeding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/levercirrose-leefstijl-en-voedingsadviezen>) bij 'Voeding bij complicaties'.
- Houd uw gewicht in de gaten: weeg uzelf dagelijks op hetzelfde moment.
- Leg de benen omhoog als u zit of ligt; dit helpt tegen dikke benen.
- Draag geen knellende kleding bij buik of benen.
- Bespreek uw klachten met uw behandelend specialist.

Geel worden van de huid en het oogwit

Een gevolg van levercirrose kan zijn dat de huid of het oogwit geel kleuren (geelzucht). Dit komt doordat de lever afvalstoffen niet goed meer kan opruimen. Soms hoort hier ook jeuk, donkere urine of lichte ontlasting bij.

Wat u zelf kunt doen?

- Neem dagelijks uw medicijnen in zoals afgesproken met uw behandelend specialist.
- Drink voldoende. Dit helpt afvalstoffen beter af te voeren.
- Drink geen alcohol, dit beschadigt de lever verder.
- Neem contact op met uw behandelend specialist als de geelzucht toeneemt, ernstige jeuk of veranderingen in urine of ontlasting.

Jeuk

Bij levercirrose kan jeuk ontstaan. Dit komt doordat de lever afvalstoffen niet goed kan opruimen. Deze stoffen blijven in het lichaam en kunnen jeuk veroorzaken. De jeuk kan mild zijn, maar soms ook erg heftig. Dit kan zorgen voor onrust, slecht slapen en wondjes door krabben.

Wat u zelf kunt doen?

- Smeer de huid regelmatig in met een vette crème zonder parfum. Voornamelijk na het wassen, baden of douchen. U kunt hiervoor een recept aan uw behandelend specialist vragen.
- Neem niet vaker dan 1 keer per dag een douche of bad.
- Douche kort en niet te warm; warm water maakt jeuk erger.
- Gebruik milde zeep of liever nog geen zeep.
- Vermijd krabben en houd nagels kort om beschadiging van de huid te voorkomen. U kunt 's nachts ook katoenen handschoenen dragen.
- Draag losse kleding van katoen om irritatie te verminderen.
- Zorg voor een koele slaapkamer; dit kan helpen tegen jeuk in de nacht.
- Ontspanningsoefeningen en afleiding kunnen helpen bij jeuk.

Invloed op seksualiteit en intimiteit

Levercirrose kan invloed hebben op intimiteit en seksualiteit. Door vermoeidheid, lichamelijke klachten of veranderingen in hormonen kan de zin in seks minder worden. Ook onzekerheid over het lichaam of emoties kunnen een rol spelen. Dit is normaal en komt vaak voor bij mensen met levercirrose.

Sommige medicijnen die gebruikt worden bij levercirrose kunnen invloed hebben op seksualiteit.

Bij mannen kunnen erectieproblemen voorkomen. Ook bij vrouwen kan het libido verminderen of kan vrijen minder prettig zijn.

Wat u zelf kunt doen?

- Praat open met uw partner over gevoelens, wensen en grenzen.
- Neem de tijd voor intimiteit; dit hoeft niet altijd seks te zijn. Nabijheid en aanraking zijn ook belangrijk.
- Kies een moment waarop u zich het best voelt, bijvoorbeeld wanneer u minder moe bent.
- Stop nooit zelf met medicijnen en verander geen doseringen zonder overleg.
- Bespreek erectieproblemen of andere seksuele klachten met uw behandelend specialist, soms is aanpassing van medicatie of extra behandeling van bijvoorbeeld een seksuoloog mogelijk.
- Luister naar uw lichaam en forceer niets.

Praktische tips

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien? (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl>)

Code INT-310