



ALCOHOLGEBRUIK

BIJ HOOFD- EN HALSKANKER

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Wat doet alcohol met je lichaam	4
03	Alcoholrichtlijn	5
04	Problematisch alcoholgebruik	6
05	Ontwenning	6
06	Alcoholgebruik na de operatie	7
07	Radiotherapie en chemotherapie	7
08	Impact van alcohol op hoofd- en halskanker	7
09	Alcohol en roken	8
10	Meer info, hulp of advies	8

01 INLEIDING

Te veel alcohol drinken houdt risico's in voor de gezondheid. Maar ook plots stoppen met drinken of je alcoholverbruik drastisch verminderen kan gevaarlijk zijn. Daarom is het belangrijk dat je na een ingreep voor hoofd-halskanker een aantal richtlijnen volgt.

Het UZ Gent wil patiënten helpen om hun alcoholverbruik te verminderen en ontwikkelde daarom een zorgpad alcohol. In deze brochure lees je meer over de risico's van overmatig alcoholgebruik en de hulp die we je kunnen bieden.

02 WAT DOET ALCOHOL MET HET LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen. Ook in kleine hoeveelheden verdooft het de hersendelen die het gedrag en de emoties controleren. Wanneer je veel alcohol drinkt, vermindert je reactievermogen.

Bij nog grotere hoeveelheden alcohol verlies je de controle over je bewegingen en coördinatie. Extreme hoeveelheden alcohol drinken, kan levensbedreigende situaties veroorzaken zoals coma, hartstilstand of overlijden.

Op lange termijn is overmatig gebruik van alcohol altijd schadelijk voor lichaam én geest.

03 ALCOHOLRICHTLIJN

Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's te beperken, drink je best niet meer dan tien glazen alcohol per week. Wie geen enkel risico wil lopen, drinkt beter niet. Als je wel alcohol drinkt, spreid je het alcoholgebruik best over meerdere dagen in de week. Drink dan ook een aantal dagen niet.



Richtlijn voor alcoholgebruik VAD 2016 – Afbeelding Wim Vandersteyden

04 PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK

Als je geen controle meer hebt over je alcoholgebruik, kan er sprake zijn van alcoholmisbruik of alcoholafhankelijkheid. Er ontstaat dan lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid.

- ▲ Lichamelijke afhankelijkheid: je lichaam heeft een bepaalde dosis alcohol nodig om goed te functioneren. Het heeft steeds meer alcohol nodig om nog effect te voelen. Dit heet tolerantie.
- ▲ Geestelijke afhankelijkheid: je hebt het gevoel dat je niet kunt functioneren zonder alcohol.

05 ONTWENNING

Bij lichamelijke afhankelijkheid krijg je ontwenningssverschijnselen wanneer je plots stopt of sterk mindert met drinken na een periode van intens alcoholgebruik.

Mogelijke ontwenningssverschijnselen:

- ▲ Beven: wanneer je je armen strekt en je vingers spreidt, kan je ze met moeite stilhouden
- ▲ Misselijkheid en braken: je voelt je onwel en hebt braakneigingen
- ▲ Onrust, gejaagdheid: je voelt je gejaagd en rusteloos
- ▲ Stoornissen bij het voelen: je hebt jeuk, voelt tintelingen of hebt een branderig gevoel
- ▲ Stoornissen bij het zien: je kan moeilijk licht verdragen, het is te helder of het lijkt een andere kleur te hebben dan anders
- ▲ Zweeten: je zweet zonder fysieke inspanning
- ▲ Angst: je voelt je zenuwachtig of bent op je hoede
- ▲ Hoofdpijn: je hebt hoofdpijn of een vol gevoel in het hoofd
- ▲ Stoornissen bij het horen: je bent je meer bewust van de geluiden om je heen, ze zijn te hard of storen je
- ▲ Verwardheid: je weet niet meer welke dag het is, waar je bent of wie je bent

Ontwenningssverschijnselen kunnen leiden tot levensbedreigende situaties, zoals een epileptische aanval of delirium tremens. Delirium tremens is een periode van acute verwardheid die op een korte tijd kan ontstaan. Mensen beven over het hele lichaam en voelen zich niet meer betrokken bij de realiteit. Delirium tremens kan dodelijk zijn wanneer het niet behandeld wordt door een arts. Stop daarom niet op eigen houtje met drinken, maar onder begeleiding van je (huis)arts.

06 ALCOHOLGEBRUIK NA DE OPERATIE

Na de ingreep voor de verwijdering van een hoofd-halstumor zal je een tijd geen alcohol kunnen drinken. Wanneer je regelmatig drinkt, is je lichaam gewend aan een bepaalde dosis alcohol (tolerantie). Plots stoppen met drinken tijdens je opname kan daarom leiden tot ontweningsverschijnselen. Het is belangrijk dat je eerlijk met je behandelende arts of verpleegkundige bespreekt hoeveel alcohol je doorgaans drinkt. Je arts kan dan snel de juiste medicatie opstarten bij ontwenning.

07 RADIOTHERAPIE EN CHEMOTHERAPIE

Bestralingen in het hoofd- en Halsgebied kunnen je smaakbeleving veranderen en slikproblemen veroorzaken. Eten en drinken kunnen moeilijker worden. Ook chemotherapie kan je eet- en drinkgewoonten beïnvloeden.

Door deze behandelingen kan alcohol drinken moeilijker worden. Maar als je het gewoon bent om regelmatig te drinken, kan het gevaarlijk zijn om plots veel minder te drinken of zelfs helemaal te stoppen. Bespreek dit met je behandelende arts of verpleegkundig consulent zodat je arts snel de juiste medicatie kan voorschrijven.

08 IMPACT VAN ALCOHOL OP HOOFD- EN HALSKANKER

Er bestaat een verband tussen alcoholgebruik en het ontstaan van hoofd- en halskanker. Na de behandeling (overmatig) blijven drinken, vergroot het risico op een tweede tumor met vijf keer (bron: factsheet KWF Kankerbestrijding, 2015). Na de ingreep minder of stop je dus best met alcohol drinken.

09 ALCOHOL EN ROKEN

Mond-, keel- en strottenhoofdkanker worden vaak veroorzaakt door een combinatie van alcoholgebruik en roken. Alcohol en tabak versterken elkaars negatieve effecten. Vraag raad aan je arts of verpleegkundige als je hulp wil bij het verminderen of stoppen met roken.

Het ziekenhuis biedt ook individuele rookstopbegeleiding aan. Contacteer voor een afspraak de poli BAS, tel. 09 332 95 00.

10 MEER INFO, HULP OF ADVIES

Als je minder alcohol wil drinken of er helemaal mee wil stoppen, kan je tijdens je opname in het ziekenhuis terecht bij je zorgverlener (behandelende arts, verpleegkundige, psycholoog, verpleegkundig consulent, dienst Patiëntenbegeleiding). Na de opname kan je huisarts je verder helpen.

- ▲ Bij de Druglijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen en gokken (tel. 078 15 10 20)
- ▲ www.alcoholhulp.be geeft online zelfhulp of begeleiding

Dienst Hoofd- en halsheelkunde

Ingang 69, route 690
T +32 (0)9 332 39 90
hoofdhals@uzgent.be

Rookstopbegeleiding

Ingang 12, route 1325
T +32 (0)9 332 95 00
polibas.afspraken@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

