

Conseils alimentaires

Laver fruits et légumes avant consommation.
Eviter de manger viandes/poissons/fruits de mer crus ou insuffisamment cuits.
En raison des risques d'infections parasitaires particulières (Échinococcose), évitez de manger des fruits sauvages cueillis (baies). En Suisse, il est possible d'être infecté par le virus de l'hépatite E, qui peut aggraver votre maladie hépatique. Cette maladie se transmet principalement par la viande (foie) de porcs et de la faune sauvage, par l'intermédiaire des saucisses (et tout type de charcuterie insuffisamment cuite). Veuillez éviter ce type de nourriture.

Boire du café

La consommation de café a été associée à un risque moindre de développer un cancer du foie. Le thé standard n'est pas interdit chez les patients hépatiques.

Faites de l'activité physique

L'exercice améliore votre état de santé général et aide votre masse musculaire à se développer et à rester fonctionnelle. Un minimum de deux heures et demie d'exercice modéré par semaine est recommandé. Si vous faites de l'exercice, vous pourriez avoir besoin de calories supplémentaires, alors discutez-en avec votre médecin de famille. Si vous ne pouvez pas faire de l'exercice, au moins marchez, faites quelques petits mouvements simples et répétés avec vos bras et vos jambes plusieurs fois par jour, et restez aussi actif que possible, limitant les heures d'assise ou de repos.

Gardez une bonne santé dentaire

Une bonne santé bucco-dentaire est importante. Diverses études ont montré les liens entre inflammation dans la bouche et problèmes de santé. Une mauvaise santé dentaire peut entraîner la propagation de bactéries de la bouche au sang, causant une infection chez les patients atteints de cirrhose. Faites des contrôles périodiques (tous les 6 mois) chez un dentiste. Veuillez l'informer que vous avez une cirrhose. En cas d'extractions ou d'interventions chirurgicales, une courte antibioprofylaxie peut être indiquée. Veuillez, dans ce cas, nous contacter.

Arrêter de fumer et éviter les substances illégales

Le tabagisme augmente le risque de développer divers types de cancer, y compris le cancer du foie. Nous vous recommandons de cesser de fumer.
Tous les types de substances illicites sont strictement interdits dans la cirrhose (marijuana, cocaïne, héroïne, etc.).

N'oubliez pas de vous faire vacciner contre la grippe

Dans votre état, la vaccination antigrippale est indiquée chaque année. Les autres vaccins dont vous pourriez avoir besoin sont énumérés ci-dessous et peuvent faire l'objet de discussions avec votre médecin de famille ou votre hépatologue.

Vaccins contre Hepatitis A and B	Pour qui n'est pas immunisé (protégé)
Vaccin antipneumococcique	Une fois
Vaccin antitétanique	Tous les 10 ans

Après lecture, n'hésitez pas à clarifier ces points lors de votre prochaine visite chez votre hépatologue.



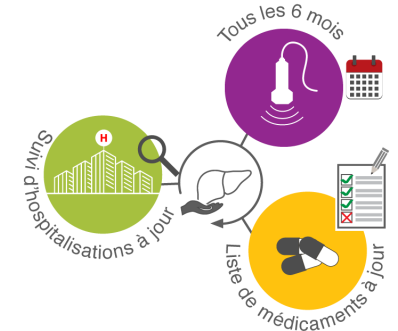
Informations importantes pour les patients atteints de cirrhose du foie

Nous vous recommandons, ainsi qu'à votre famille et aux personnes qui s'occupent de vous, de lire les recommandations suivantes concernant votre



Qu'est-ce que je ne devrais jamais oublier ?

- Mettez à jour votre liste de médicaments et ayez toujours une copie avec vous.
- Gardez une trace de tous vos séjours à l'hôpital. Veuillez nous informer si vous êtes admis dans un autre hôpital et contactez nous de nouveau à votre sortie de l'hôpital.
- Une échographie abdominale est nécessaire tous les 6 mois. Si vous n'avez pas de rendez-vous, parlez-en à votre médecin de famille.



Que dois-je faire si je développe de nouveaux symptômes ?

Si vous présentez l'un des symptômes suivants, veuillez-vous rendre au **service d'urgence de l'Hôpital de l'Île** ou à l'hôpital le plus proche :



- **Douleur abdominale forte**
- **Selles goudronneuses foncées ou rouge vif, ou vomissements avec du sang**
- Ne pas agir comme soi-même, la **confusion** ou une **somnolence accrue**
- **Fièvre**, en particulier avec **frissons**
- **Décoloration jaunâtre** de la peau ou des yeux

Par contre, veuillez prendre rendez-vous avec votre médecin de famille ou avec nous si les symptômes suivants n'apparaissent pas accompagnés d'un autre problème :

- Augmentation rapide du poids corporel ou du tour de taille
- Diminution rapide du poids corporel
- Enflure des jambes



La cirrhose du foie peut réduire considérablement votre sentiment de bien-être, si vous éprouvez des changements dans vos habitudes de sommeil, votre appétit, votre niveau d'énergie, votre concentration, votre comportement quotidien ou votre estime de soi, votre irritabilité, votre pessimisme et votre désespoir, veuillez en aviser votre médecin de famille et votre hépatologue.

Quels médicaments sont dangereux dans mon état ?

Certains médicaments peuvent être très nocifs pour les patients atteints d'une maladie du foie et doivent être évités ou pris à doses réduites. En particulier, rappelez-vous de cela :

- **Anti-inflammatoires non stéroïdiens** comme l'ibuprofène, le diclofénac, le naproxène et l'aspirine (à des doses supérieures de 100 mg) doivent être évités.
- **Paracétamol** (Ben-U-Ron®, Dafalgan®) peut être pris, mais pas plus de 2 grammes par jour.
- **Évitez les remèdes à base de plantes médicinales** : demandez d'abord à votre médecin de famille.

Veuillez informer tout médecin traitant que vous avez une cirrhose du foie et demandez à votre médecin de famille, ou appelez-nous en cas de doute, avant de prendre de nouveaux médicaments.

Nous vous recommandons d'apporter votre liste de médicaments avec vous à chaque visite à la clinique.

Que dois-je faire si j'ai besoin d'une opération ?

En général, la cirrhose du foie implique un risque plus élevé d'infections et de complications après la chirurgie. Si une intervention chirurgicale est prévue, quelle qu'elle soit, n'oubliez pas de nous en informer par l'avance et de nous consulter avant l'intervention, afin que nous puissions optimiser votre traitement. Demandez à votre chirurgien de parler à votre hépatologue.

Puis-je voyager ?

Il n'est pas interdit de voyager si vous êtes dans une situation stable. Néanmoins, comme la cirrhose peut entraîner des complications inattendues, vous devriez éviter les destinations trop éloignées et vous assurer que des soins médicaux sont disponibles à destination. En outre, il existe un risque accru d'infections pour certaines destinations, ceci peut nécessiter des vaccinations spécifiques et une consultation avec le médecin tropical. Veuillez discuter votre plan de voyage avec votre médecin de famille ou contactez-nous en cas de doute.

Quels aliments ou boissons dois-je éviter ?

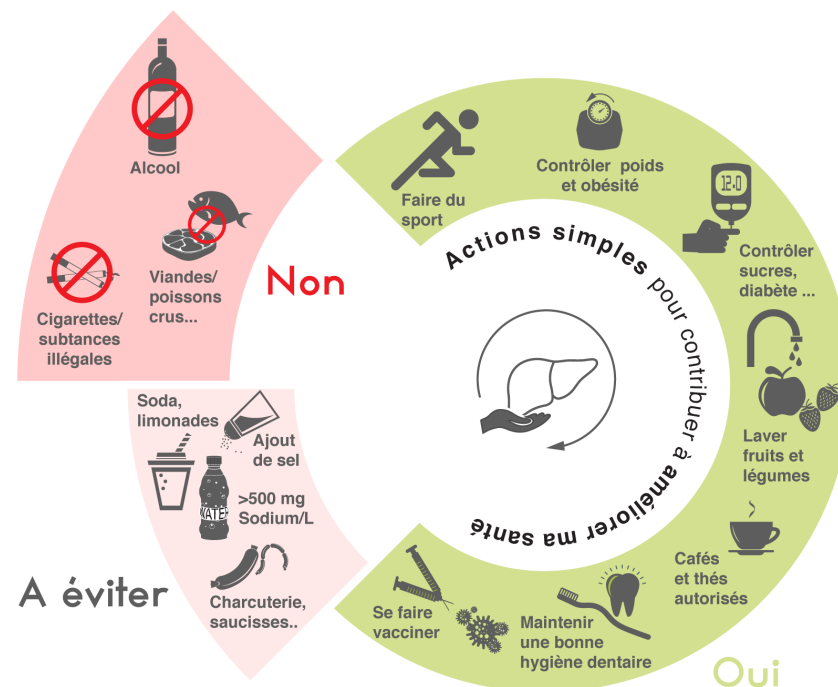
L'alcool doit être complètement évité dans votre maladie, et la consommation d'alcool peut entraîner une détérioration de votre état de santé. La bière non alcoolisée a également un très faible degré d'alcool et devrait également être évitée.

Les boissons contenant du sucre (boissons énergisantes, boissons gazeuses) doivent également être limitées ou évitées. Évitez l'eau minérale contenant plus de 500 mg de sodium par litre (veuillez vérifier la teneur en sodium sur l'étiquette).

Sel : évitez l'ajout de sel et réduisez la consommation d'aliments salés. Lisez les étiquettes de tous vos aliments et essayez de consommer moins de 2 g de sodium par

jour. Les aliments riches en sel comprennent : tous les aliments dans les restaurants ou les établissements de restauration rapide, la plupart des aliments en conserve, les légumes marinés, les bouillons, le jus de tomate, les sauces prêtes à l'emploi, les croustilles et les craquelins. Nous vous recommandons d'utiliser des herbes et épices naturelles (thym, origan, romarin, poivre, etc.) pour assaisonner vos aliments.

Quelles actions simples puis-je faire pour contribuer à améliorer ma santé ?



Maintenez votre poids corporel dans les limites d'un poids de santé.

En général, l'obésité (poids corporel trop élevé), la malnutrition et la perte de masse musculaire (poids corporel trop faible) peuvent aggraver l'évolution de votre maladie du foie.

Votre médecin de famille et vos hépatologues peuvent vous aider à combattre l'obésité et la malnutrition avec l'aide de spécialistes en nutrition. Veuillez suivre les recommandations qui vous ont été faites. Dans tous les cas, vous devez manger une quantité suffisante de protéines, et si vous devez suivre un régime pour perdre du poids, ce point devrait être discuté en détail.

Si votre maladie du foie est à un stade avancé, vous devez manger souvent (et éviter de longues périodes de jeûne) et prendre une petite collation protéinée (comme un yogourt) environ 1 heure avant de dormir.

Si vous souffrez de diabète, d'hypertension, d'obésité, de maladies cardiaques ou d'hypercholestérolémie, il y a certaines restrictions quant au type d'aliments que vous pouvez manger. Veuillez en discuter avec votre médecin de famille ainsi qu'avec votre hépatologue.