

# Lithium

Uw arts heeft u het medicijn lithium voorgeschreven. In deze folder vindt u meer informatie over het gebruiksvorschrift en de mogelijke bijwerkingen van lithium.

## Tegen welke klachten helpt lithium?

Lithium is een medicijn dat een stabiliserend effect heeft op de stemming (stemmingsstabilisator). Het kan worden gebruikt tijdens de acute fase van een ziekte-episode, met name bij manieën (die gepaard gaan met extreme vrolijkheid, veel energie en grootheidsgedachten) of bij depressies (welke gepaard gaan met somberheid, geen plezier hebben en energieverlies). Ook kan lithium gebruikt worden als onderhoudsbehandeling (profylaxe), namelijk om een volgende ziekte-episode te voorkomen bij mensen die al eens een manie of depressie hebben doorgemaakt. Het wordt dan vaak voor een langere periode voorgeschreven.

## Aanvullend onderzoek

Voordat lithium wordt gestart, worden uw bloed en urine onderzocht. Ook wordt soms een hartfilmpje (ECG) gemaakt. Tijdens de behandeling zal uw arts regelmatig de hoeveelheid geneesmiddel in het bloed controleren en kijken naar de werking van met name de schildklier en de nieren (gemiddeld tweemaal per jaar).

- De bloedspiegel lithium (of kortweg "lithiumspiegel") is de hoeveelheid lithium in het bloed. Deze moet nauwkeurig worden bepaald; een te hoge bloedspiegel moet worden voorkomen in verband met bijwerkingen en een verhoogde kans op vergiftigingsverschijnselen (lithiumintoxicatie). Daarentegen is een te lage bloedspiegel onvoldoende effectief. In het algemeen moet de bloedspiegel tussen de 0,5 en 1,0 millimol per liter (mmol/l) liggen. Dit is afhankelijk van de indicatie. Uw psychiater zal dit met u bespreken.
- Het bepalen van de lithiumpiegel zal in het begin vaker nodig zijn. Later in de behandeling is het minder vaak nodig. Het is belangrijk om lithium op de afgesproken tijd in te nemen omdat de gemeten bloedspiegel anders niet betrouwbaar kan worden geïnterpreteerd. De bloedafname moet plaatsvinden ongeveer 12 uur na de laatste inname van de lithiumtabletten. Tijdstip van inname is meestal 21.00 of 22.00 uur, zodat het bloed afnemen om 9.00 of 10.00 uur 's ochtends plaats kan vinden. Een te vroege bloedafname leidt tot overschatting van de bloedspiegel (ten opzichte van de referentiewaarde) en een te late afname tot onderschatting.
- Lithium kan effect hebben op de werking van de nieren omdat het medicijn bijna volledig (70 - 80%) via de nieren wordt uitgescheiden. Om de kans op nierschade zo klein mogelijk te maken, is het nodig dat u de medicatie op vaste tijdstippen inneemt en voldoende (ruim 2 liter per dag) drinkt.
- Bij 10-20% van de patiënten bestaat de kans dat de schildklier minder goed gaat werken. Een verminderde schildklierwerking door lithiumgebruik kan goed worden behandeld door middel van het toedienen van het schildklierhormoon in tabletvorm. Het is wel belangrijk dat u alert bent op de symptomen. U kunt last krijgen van struma (een verdikking in de hals), vermoeidheid en/of klachten die lijken op depressieve klachten zoals somberheid, een trager reactievermogen, minder concentratie en slechter kunnen lezen.

## Dosering

De dosis lithium verschilt per individu en is afhankelijk van hoe goed iemand reageert op dit medicijn en van de hoeveelheid lithium in het bloed. De dosering die iemand moet gebruiken om een goede bloedspiegel te bereiken, kan per persoon erg verschillen.

- Er wordt gestart met een lage dosering die langzaam zal worden opgehoogd totdat u de juiste bloedspiegel heeft bereikt. Soms is het in het begin even zoeken naar wat voor u de juiste dosis is.
- Als u een dagdosis vergeet, kunt u deze tot 4 uur later alsnog innemen maar niet nog later. In dat geval moet u een dosis overslaan. Neem geen dubbele hoeveelheden lithium in.

- Stop nooit plots zelf met het innemen zonder overleg met uw arts; bij plotseling stoppen is de kans groter dat de klachten terugkomen.
- Bij een grote operatie moet het medicijn 24 uur van tevoren tijdelijk worden gestaakt, bij kleine ingrepen moet u vooral zorgen om voldoende te blijven drinken. Bespreek dit voor de operatie met de chirurg, anesthesist en psychiater.
- Als u ziek bent waarbij u vocht verliest (overgeven en/of diarree), neem dan de lithium niet in of halveer de dosis, tot u weer voldoende vocht kunt binnenhouden.

## Bijwerkingen

In meer of mindere mate kunnen alle medicijnen bijwerkingen veroorzaken. Deze zijn meestal niet ernstig en verminderen vaak na verloop van tijd. Bij het gebruik van lithium komen regelmatig de volgende (tijdelijke) bijwerkingen voor:

- Vermoeidheid en concentratieproblemen. Deze problemen verdwijnen meestal binnen niet al te lange tijd. Het gebruik van andere medicijnen die u slaperig maken, kunnen dit probleem versterken. Als de sufheid aanhoudt, is het belangrijk om geen auto te rijden en geen machines of apparaten te bedienen.
- Misselijkheid of brandend maagzuur. Als u deze klachten heeft, is het verstandig om de medicijnen tijdens het eten in te nemen. Braken en diarree kunnen ervoor zorgen dat de lithiumspiegel onbedoeld stijgt. Overleg in dit geval met de psychiater, omdat soms tijdelijk de dosering moet worden verlaagd.
- Spierzwakte, vermoeidheid, stijfheid en licht trillen van uw spieren. Praat hierover met uw arts. Een aanpassing van de dosis lithium kan deze bijwerkingen mogelijk verminderen. Een veel voorkomende bijwerking is het trillen van de handen. Alcohol, cafeïnehoudende dranken zoals koffie, frisdrank en thee, chocolade, en andere medicatie kunnen het beven verergeren.
- Veranderingen in seksuele behoefte of seksueel functioneren. Bespreek dit met uw arts.
- Gewichtstoename kan optreden door effecten van lithium op de stofwisseling. Let op wat u eet en hoeveel u eet (ongemerkte calorietoename); in overleg met de arts kan een diëtist worden ingeschakeld. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Extra dorst, meer urine en vaker plassen. Doordat lithium een zout is, krijgt u sneller een droge mond en dorst waardoor u veel gaat drinken en daardoor veel plassen. Ook kunt u hierdoor vocht gaan vasthouden. Als u meer dan 4 liter per dag gaat drinken door overmatige dorst, neem dan contact op met uw psychiater.
- Wat kunt u hiertegen doen:
  - Droge mond; u kunt suikervrije kauwgom of een zuurtje proberen
  - Dorst: u kunt proberen dit tegen te gaan door een ijsblokje of klein slokje water in de mond te nemen.
- Droge of schrale huid, acné. Bespreek dit met uw arts.
- Vocht in de benen. Bespreek dit met uw arts.

## Vergiftigingsverschijnselen

In principe is lithium een veilig geneesmiddel. Het is wel belangrijk dat u goed geïnformeerd bent en u aan de gebruiksvorschriften houdt. Een lithiumvergiftiging (lithiumintoxicatie) kan ontstaan doordat u teveel lithium in het bloed heeft. Omdat lithium een soort zout is, kunt u ook een teveel aan lithium krijgen als de verhouding zout en water in het lichaam verandert. Dit kan bijvoorbeeld ontstaan bij vochtverlies (overmatig zweten, saunabezoek, koorts, diarree of braken), een zoutarm- of vermageringsdieet, verminderde eetlust en afvallen, of bij te weinig vochtinname en bij nierfunctiestoornissen. De symptomen van een lithiumintoxicatie kunnen acuut of geleidelijk ontstaan. Het is belangrijk dat u en uw naasten hier alert op zijn.

Verschijnselen die kunnen wijzen op een lithiumvergiftiging (neem dan contact op met uw arts):

- Ernstige duizelingen.
- Verwardheid, rusteloosheid.
- Geheugenstoornis, desoriëntatie.
- Problemen met de ogen, bijvoorbeeld dubbel zien.
- Misselijkheid, braken, maagpijn als deze klachten langer dan 24 uur duren.
- Waterige stoelgang of diarree (meer dan tweemaal per dag).
- Abnormale zwakheid of sufheid.
- Duidelijke toename trillen en beverigheid (bijvoorbeeld bij het vasthouden van een kopje), spierkrampen of trillende kaak.
- Klachten als onduidelijk spreken of lopen als een dronkenman, spierschokken, toevallen, spierzwakte of een zwaar gevoel in de armen of benen.

Als u uw arts niet kunt bereiken:

- Staak de inname van lithium totdat u de arts gesproken hebt.
- Drink veel vocht en neem zoute tussendoortjes (chips, crackers), zoute soep of bouillon.
- Blijven de bovengenoemde symptomen aanhouden of verergeren deze binnen 12 uur, ga dan naar de Spoedeisende Hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Een lichamelijk onderzoek en bloedtest (bepalen van de lithiumspiegel) kunnen de oorzaak van de problemen duidelijk maken.

### **Het gebruik van lithium met andere medicijnen**

Lithium kan de werking van andere medicijnen beïnvloeden. Ook kan de werking van lithium veranderen door het gebruik van andere medicijnen. Daarom is het belangrijk dat de arts of apotheker weet welke medicijnen u allemaal gebruikt. Dit geldt ook voor medicijnen die u zonder recept bij de drogist kunt kopen, inclusief homeopathische producten of producten op kruidenbasis. Informeer elke arts waarmee u te maken krijgt (ook uw tandarts) over het feit dat u lithium slikt. Bij twijfel, vraagt u uw arts of de apotheker of middelen gecombineerd mogen worden.

- Neem bij pijn géén ontstekingsremmers (NSAID's) zoals Ibuprofen, Voltaren, Naproxen. Deze kunnen de hoeveelheid lithium in het bloed verhogen, wat kan leiden tot een vergiftiging. Paracetamol is een veilig alternatief.
- Plaspillen (diuretica) kunnen leiden tot een hogere lithiumspiegel. Overleg met uw arts indien u deze medicatie moet gebruiken.
- Antibiotica: overleg altijd met de arts en apotheek welke antibiotica gecombineerd kunnen met lithium.
- Combineer lithium niet met Sint Janskruid.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, stel deze dan gerust aan uw arts.