

Mögliche Komplikationen einer Chemotherapie:

Wie kann ich sie vermeiden und wie erkenne ich sie?

Entzündungen, Infektionen, Fieber

Mit einer Entzündung reagiert der Körper ganz allgemein auf Schädigungen. Typische Anzeichen einer Schädigung sind Rötung, Schwellung, Erwärmung und Schmerzen im betroffenen Gewebe sowie oft das Auftreten von Fieber. Ein weiteres Symptom ist ein allgemeines Krankheitsgefühl. Hinzu kommen spezifische Symptome wie Husten bei Atemwegsinfektionen, Ausschlag bei Infektionen der Haut, Eiter bei Wundinfektionen oder Durchfall bei Darminfektionen.

Die Chemotherapie führt zu einer Schädigung der Haut- und Schleimhautbarrieren, die plötzlich als Eintrittspforte von Krankheitserregern angesehen werden müssen. Nach der Chemotherapie ist bei vielen Patienten vorübergehend die Immunabwehr beeinträchtigt. Eine Immunschwäche kann außerdem durch einige Krebsmedikamente sowie durch umfangreiche Bestrahlung ausgelöst werden. Eine fortgeschrittene Erkrankung und ein schlechter Allgemeinzustand wirken sich ebenfalls ungünstig auf die Abwehrkräfte aus. Bei von solchen Problemen betroffenen Krebspatienten nehmen unter Umständen selbst harmlose Infektionen einen schwereren Verlauf als bei Gesunden. Die Infektionsgefahr ist jedoch nicht für alle Krebspatienten gleich hoch.

Was kann ich tun, um einer Infektion vorzubeugen?

Allgemein gilt:

- Die Haut nicht der Sonne aussetzen, auch starke Hitze, z. B. durch den Fön oder die Wärmflasche soll vermieden werden.
- Lockere, gut sitzende und nicht scheuernde Kleidung tragen und für ausreichenden Luftkontakt sorgen.
- Mechanische Reizungen vermeiden, etwa durch Schmuck.
- Zahnschäden sanieren lassen. Ebenso Entzündungen, Zahnfleischtaschen.
- Gute Mundhygiene: Zähne mit weichen Zahnbürsten putzen und vorsichtig auch die Zahnzwischenräume mit Zahnseide reinigen, Zahnprothesen nach jeder Mahlzeit putzen. Patienten mit zu wenig Blutplättchen sollten bezüglich Mund- und Zahnpflege mit dem behandelnden Arzt Rücksprache halten, da bei ihnen die Gefahr einer verstärkten Blutungsneigung besteht.
- Verzicht auf Reizstoffe wie Zigaretten, Alkohol, Fruchtsäuren (z. B. in saurem Obst, in sauren Säften), sehr heiße oder kalte Getränke.
- Bei Entzündung der Darmschleimhaut sollte stark gewürztes und fetthaltiges Essen gemieden werden. Auf blähende Speisen sollte ebenso wie Alkohol, Kaffee oder koffeinhaltige Nahrungsmittel verzichtet werden.
- Manche Chemotherapien werden über die Nieren und die Blase ausgeschieden. Generell sollte bei der Chemotherapie deshalb viel getrunken werden, auch in den Tagen nach der Medikamentengabe.

Bei der Zubereitung von Speisen gelten folgende, allgemeine Hinweise:

- Erhitzen und Kochen von Speisen und Getränken lässt Krankheitserreger absterben. Gleiches gilt für Pasteurisieren bei gekauften Lebensmitteln.
- Auf rohen Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Fleisch oder Fisch) sowie auf manchen Käsesorten und Rohmilchprodukten befinden sich Keime. Normalerweise sind sie harmlos. Bei eingeschränktem Gesundheitszustand kann es jedoch günstiger sein, zeitweilig auf rohe Lebensmittel zu verzichten.
- Geschältes rohes Obst und Gemüse weisen eine geringere Belastung mit krank machenden Keimen auf als Ungeschältes. Krankheitserreger befinden sich oft auf der Schale.

Bei besonders immungeschwächten Patienten (bei sehr aggressiven Chemotherapien) besteht die Gefahr einer Infektion bei Umgang mit Biomüll, beim Gartenumgraben oder beim Blumentopfen. Auch Baumaßnahmen, bei denen unter Umständen Schimmelpilze aus Verkleidungen, Bauholz, alten Mauern oder feuchten Wänden freigesetzt werden, können ein besonderes Risiko bedeuten. Im Folgenden werden einzelne Infektionen genannt, die zu einer Vorstellung beim Arzt führen sollten:

- Wenn Wunden stark gerötet sind, weh tun oder eitrige Flüssigkeit heraus läuft, besteht die Gefahr, dass Keime in die Blutbahn eindringen und sich die Infektion im ganzen Körper ausbreitet.
- Schmerzen im Mund sind für Betroffene belastend, aber behandelbar. Sie entstehen meist durch Schädigung der Schleimhaut, wobei die Gefahr einer Superinfektion besteht. Beläge im Mund weisen eventuell auf einen Pilzbefall hin. Auch virale Infektionen wie eine Herpes simplex-Infektion können nach Chemotherapie erneut auftreten. Hierbei bilden sich oft Bläschen im Übergangsbereich der Lippen zur Mundschleimhaut.
- Bei einer Lungenentzündung ist Fieber bei manchen Patienten das einzige Symptom. Oft kommen aber Atemnot, rasselnde Atemgeräusche oder Husten mit eitrigem Auswurf hinzu.

- Anzeichen einer Harnblasenentzündung sind häufiges Wasserlassen, obwohl die Blase gar nicht gefüllt ist, unter Umständen mit schmerzhaftem Brennen und Jucken oder Probleme, die Blase überhaupt zu entleeren.
- Magen- und Unterbauchbeschwerden, Blähungen, Verstopfung oder auch starke Durchfälle und evtl. Fieber können Anzeichen für Entzündungen im Magen-Darm-Bereich sein.
- Eine Blutvergiftung betrifft den gesamten Körper. Krankheitserreger sind in die Blutbahn gelangt. Eine solche gefährliche, meist mit hohem Fieber einhergehende „Sepsis“ muss im Krankenhaus behandelt werden. Dies muss so schnell wie möglich erfolgen.

Das Risiko für Infektionen hängt vom Allgemeinzustand des Patienten und von der eingesetzten Chemotherapie ab. Hier sollte Rücksprache mit dem Arzt genommen werden, um das Ausmaß der Gefährdung abzuschätzen. Auch über Möglichkeiten der Selbstbehandlung sollte immer im Gespräch mit dem Arzt entschieden werden.



Fatigue: Erschöpfung und Müdigkeit bei Krebs

Müdigkeit während einer anstrengenden Krebstherapie ist durchaus üblich. Doch bei vielen Patienten kommt es zu einer ausgeprägten Form der Erschöpfung, die sich trotz Ausschlafens oder körperlicher Schonung nicht bessert. Diese besondere Müdigkeit bei Krebs nennt man Fatigue. Als akute Fatigue bezeichnen Fachleute die Erschöpfung, die während oder kurz nach einer Krebsbehandlung auftritt. Ihre Erscheinungsform ist vielfältig. Meistens fühlt man sich körperlich schwach, kraftlos und hat ein vermehrtes Schlafbedürfnis. Hinzu kommen Antriebslosigkeit, Versagensängste sowie Schwäche der Konzentration und Zunahme der Vergesslichkeit.

Meist kann Fatigue nicht auf einen einzelnen Auslöser zurückgeführt werden. Oft ist der Tumor selbst Ursache der Erschöpfung. Hinzu kommen die Chemotherapie, die Strahlentherapie oder die Therapienebenwirkungen wie Blutarmut, Übelkeit und Erbrechen.

Neben dem Versuch einer spezifischen, medikamentösen Behandlung einzelner Ursachen werden empfohlen:

- **Angepasstes Bewegungstraining:**
Wirksam gegen Erschöpfung während und nach einer Krebserkrankung ist Bewegung. Wer aktiv ist, fühlt sich leistungsfähiger und ist weniger erschöpft.
- **Kräfteinteilung im Alltag:**
Prioritäten setzen, planen und delegieren können für Entlastung sorgen. Man sollte sich seine Kräfte einteilen.
- **Schlafhygiene:**
Erleichterung kann auch ein regelmäßiger Schlaf- und Wachrhythmus sowie ein gut strukturierter Tagesablauf schaffen. Zu wenig oder zu viel Schlaf können Fatigue verstärken.
- **Ausgewogene Ernährung:**
Wichtig ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

- **Entspannungsübungen:**

Für manche Betroffenen sind Entspannungsverfahren wie autogenes Training oder Meditation entlastend.

Mundtrockenheit

Nicht nur im Rahmen einer Strahlentherapie des Mundes und Rachens, sondern auch nach Chemotherapie und Gabe bestimmter Medikamente kann es zu einer Mundtrockenheit kommen. Der Mund fühlt sich trocken und klebrig an. Die Zunge brennt. Mundgeruch tritt auf. Der Geschmackssinn kann sich verändern. Bei ausgeprägter Mundtrockenheit fallen Schlucken und manchmal auch Sprechen schwer. Da ein verringerter Speichelfluss das Risiko für Entzündungen und Infektionen der Mundschleimhaut und angrenzenden Gewebe erhöht, ist eine gute und regelmäßige Mund- und Zahnpflege wichtig. Zähne und Schleimhäute sollen gründlich, aber trotzdem schonend gereinigt werden.

Behandlung: Wie lassen sich Beschwerden lindern?

Ganz allgemein gilt für alle speicheldrüsenstimulierenden Methoden, dass sie nur dann sinnvoll sind, wenn die Speicheldrüsen funktionieren. Folgende Möglichkeiten stehen zur Verfügung:

- Medikamentös (z. B. Pilocarpin)
- Kauen von zuckerfreiem Kaugummi und getrocknetem Obst oder Lutschen von Bonbons. Zucker und säurehaltige Produkte sollten nicht eingesetzt werden. Bonbons mit scharfen Kanten sind zu vermeiden.
- Anwendung künstlichen Speichels. Diese Mittel wirken meist nur sehr kurz.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, insbesondere bei Auftreten von Schwitzen, Fieber, Durchfall und Erbrechen.

Noch ein Wort: Bewegung und Sport bei der Krebsbehandlung

Krebspatienten profitieren in vielen Krankheitssituationen davon, körperlich aktiv zu sein oder sich sportlich zu betätigen. Das Risiko für mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen sinkt. Wer körperlich aktiv ist, fühlt sich seltener erschöpft, ist leistungsfähiger und bleibt beweglicher. Die Lebensqualität kann sich ebenfalls verbessern. Dabei gilt: im Vordergrund stehen Befinden und aktuelle Belastbarkeit, nicht der Leistungsgedanke.

Es ist außerdem wichtig, etwas auszuwählen, was Spaß macht. Mit dem Arzt sollte besprochen werden, welche körperlichen Aktivitäten geeignet sind. Insbesondere muss erörtert werden, ob gemäßigte oder eher intensivere Sportarten sinnvoll sind. Zu den gemäßigten Aktivitäten gehören: Walken, Radfahren in der Ebene, Yoga, Tanzen, einfache Gartenarbeit. Zu den intensiven Aktivitäten gehören: Joggen und Rennen, schnelles Radfahren, Krafttraining, Fußball, Basketball, Umgrabenarbeiten im Garten.



Informationsquelle:
DKFZ Deutsches Krebsforschungszentrum
Krebsinformationsdienst.

www.krebsinformationsdienst.de

KONTAKT

Klinik für Innere Medizin I -

allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie,
Hämatologie/Onkologie

Chefarzt

Priv. Doz. Dr. med. Guido Trenn

Tel. 02041 15-1500 | guido.trenn@kk-bottrop.de

Sekretariat

Hilke Beichl

Tel. 02041 15-1501 | Fax 02041 15-1502

Onkologische Ambulanz:

Montag bis Freitag von 7:30 bis 15:40 Uhr

Tel. 02041 15-1511

Onkologische Notfallsprechstunde:

täglich von 08:30 bis 10:00 Uhr ohne Termin

Herausgeber:

Knappschaftskrankenhaus Bottrop GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Duisburg-Essen

Osterfelder Str. 157 | 46242 Bottrop

www.kk-bottrop.de

b4_INFO_032022

Stand: 03/2022