

5) Therapie- und Tumorbedingte Symptome und deren Behandlung

I Folgen der Operation

Nach der Operation ist es nicht möglich, sofort wieder Nahrung zu sich zu nehmen. Zunächst werden Patienten einige Tage durch eine Infusionslösung ernährt. Der weitere Aufbau erfolgt vorsichtig alle zwei bis drei Tage durch zuerst Tee, dann flüssige und passierte Nahrung und danach Schonkost. Es ist wichtig, nach der Operation weder Alkohol noch Kaffee zu sich zu nehmen.

Bei Patienten, bei denen ein Teil oder sogar die ganze Bauchspeicheldrüse entfernt werden musste, kann es je nach Ausmaß der Entfernung zu einer Funktionseinschränkung der Bauchspeicheldrüsen kommen. Durch die erniedrigte oder fehlende Produktion von Verdauungsenzymen kann es zu Verdauungsproblemen wie Durchfall, Fettstuhl, Blähungen und Völlegefühle kommen. Auch erleiden fast alle Patienten einen gewissen Gewichtsverlust. Diese Situation kann durch die Einnahme von Kapseln, die Bauchspeicheldrüsenenzyme enthalten, verbessert oder behoben werden. Die Enzympräparate werden zu allen Mahlzeiten eingenommen, wodurch die Nährstoffe wieder aufgespaltet und ins Blut aufgenommen werden können. Daneben lassen sich die Beschwerden auch durch eine geeignete Ernährung lindern – ein wesentlicher Punkt für fast alle Betroffenen (siehe ausführlich im nächsten Abschnitt).

Ein weiteres Problem der eingeschränkten Bauchspeicheldrüsenfunktion kann ein Insulinmangel sein, was zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führt. Hierdurch kann sich ein Diabetes Mellitus entwickeln. Anfänglich kann die Therapie mit Hilfe von angepasster Nahrungsaufnahme und Tabletten erfolgen, bei stark erhöhten Blutzuckerwerten wird das Spritzen von Insulin notwendig.

Wurde bei der Operation ein Teil des Magens entfernt, kann ein so genanntes Früh- oder Spät-Dumping-Syndrom auftreten. Dabei entleert sich der Inhalt des Restmagens zu rasch in den Dünndarm. Die Beschwerden treten vor allem im Zusammenhang mit Mahlzeiten auf und können mit Störungen der Kreislauffunktion verbunden sein. Typische Symptome sind Herzklopfen, Schwindel, Schweißausbrüche, Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit und Erbrechen. Mit der Zeit passen sich Verdauungstrakt und Kreislauf aber meist an die veränderten Verhältnisse an.

Ernährung nach der Operation

In jedem Falle ist nach einer Operation eine Umstellung der Ernährung auf gut verdauliche Speisen wichtig. Eine ausführliche Ernährungsberatung findet im Anschluss an die Operation meist noch im Krankenhaus oder in einer Rehabilitationsklinik statt. Die Ernährung sollte genau auf die Situation des Patienten angepasst werden. Es gilt herauszufinden, was dem Körper gut tut. Dadurch lassen sich viele Folgen der Operation mildern.

Einige allgemeine Ernährungstipps können für alle Patienten angegeben werden:

- Häufige (6-8) kleine Mahlzeiten pro Tag
- Langsam essen und die Nahrung gut kauen
- Kohlensäurefreie Getränke, insb. Wasser, Tee und Gemüsesäfte trinken, aber nur zwischen den Mahlzeiten
- Hochwertige, Vitamin-C- und kalziumreiche Nahrungsmittel bevorzugen
- Sehr heiße und sehr kalte Speisen und Getränke meiden
- Geräucherte, gepökelte und gegrillte Speisen meiden
- Zucker und Süßspeisen meiden
- Blähende Speisen (Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln) meiden
- Salz sehr sparsam verwenden
- Kein Alkohol oder Nikotin

Eine ausgewogene Ernährung sollte aus 50 Prozent Kohlenhydraten, 20 Prozent leicht verdaulichem Eiweiß und rund 30 Prozent Fett bestehen. Häufig ist aber insbesondere die Fettverdauung gestört. Viele Betroffene verlieren deshalb an Gewicht und leiden am so genannten Fettstuhl – einem grau gefärbten, geruchsintensiven, durchfallartigen Stuhl, der die nicht ausreichend verdauten Fettbestandteile enthält. Hilfreich ist es hier, einen Teil der herkömmlichen Nahrungsfette durch so genannte MCT-Fette zu ersetzen, welche vom Dünndarm besonders gut aufgenommen werden. Die Fette gibt es als Diätmargarine, Speiseöl oder auch in verarbeitetem Zustand in Brotaufstrich im Handel. Zu beachten ist, dass MCT-Fette nicht zum Braten, Schmoren und Grillen geeignet sind, da sie bei Erhitzung leicht zerfallen. Versetzen Sie die Speisen deshalb erst nach dem Kochen mit MCT-Fetten.

Durch die gestörte Fettverdauung kann auch die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E und K) verhindert werden. Diese müssen daher zusätzlich, z.B. einmal monatlich durch eine entsprechende Spritze, verabreicht werden.

Besonders wichtig ist, die Lust am Essen nicht zu verlieren. Ein gut ausgewogener Speiseplan, der persönliche Vorlieben (und die oben genannten Punkte) berücksichtigt, fördert das Wohlbefinden.

II Folgen der Strahlen- und Chemotherapie

Sowohl die Strahlen- als auch die Chemotherapie haben das Ziel, Krebszellen anzugreifen und abzutöten. Da von diesem Effekt aber auch normale gesunde Körperzellen betroffen sind, können Nebenwirkungen auftreten. Die Ausprägung unterscheidet sich je nach Art und Intensität der Therapie.

Strahlentherapie

Die Strahlentherapie ist heute dank verschiedener technischer Verbesserungen und computergesteuerter Planung präziser und verträglicher als früher. Dennoch kann es zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen. Die Haut kann im Bereich der Bestrahlungsfelder mit Trockenheit oder Rötung reagieren. Tipps für eine geeignete Pflege der bestrahlten Hautbezirke erhalten Sie von Ihrem Arzt.

Nachteilig ist, dass meistens andere Verdauungsorgane – insbesondere der Darm – im Bestrahlungsareal liegen und damit ungewollt mitbestrahlt werden. Hierdurch kann es zu Durchfällen, Verstopfungen oder Bauchkrämpfen kommen. Auch hier informiert Sie Ihr Arzt über Möglichkeiten zur Linderung.

Chemotherapie

Die Chemotherapie greift auch gesunde Zellen an, die schnell wachsen, wie beispielsweise die Zellen der Haarwurzeln, der Schleimhäute und des Knochenmarks. Entsprechend häufig sind die Nebenwirkungen Haarausfall, Übelkeit und Erbrechen, Schleimhautentzündungen im Mund und im Darm, Durchfall und allgemeines Unwohlsein. Auch eine Schädigung der Blutbildung im Knochenmark kann auftreten und zu einem Abfall der roten und weißen Blutkörperchen sowie der Blutplättchen im Blut führen. Eine Verringerung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) kann zu erhöhter Infektionsanfälligkeit führen; eine zu geringe Anzahl an Blutplättchen (Thrombozyten) kann Störungen der Blutgerinnung verursachen und ein Mangel an roten Blutkörperchen (Erythrozyten) – auch Anämie genannt – bewirkt eine schlechtere Sauerstoffversorgung und macht sich durch vermehrte Müdigkeit und Erschöpfung bemerkbar. Viele Patienten klagen unter Chemotherapie über eine extreme Schwächung der körperlichen und

geistigen Leistungsfähigkeit. Dafür steht heute der Begriff Fatigue.

Um den therapiebedingten Nebenwirkungen vorzubeugen oder sie zu lindern, stehen verschiedene sehr wirksame Möglichkeiten zur Verfügung. Gegen Übelkeit helfen so genannte Antiemetika, auch 5HT3-Blocker genannt. Diese Medikamente werden im Gehirn wirksam und blockieren effektiv die Übelkeitsempfindung.

Auch die Anämie ist relativ gut beherrschbar, und damit auch die anämiebedingte Fatigue mit der einhergehenden Müdigkeit und Erschöpfung: Seit einigen Jahren weiß man, dass der Wirkstoff Erythropoetin, kurz Epo genannt, die Bildung von Blutzellen und damit den Sauerstofftransport im Blut sehr positiv beeinflusst

III Folgen der zielgerichteten Therapie

Eine häufige Nebenwirkung eines Wachstumshemmers, der in Kombination mit einem Chemotherapeutikum verabreicht wird, ist das Auftreten eines Hautausschlages, auch Rash genannt. Das Auftreten des Ausschlags ist ein positives Zeichen, denn es besagt, dass das Medikament gut wirkt. Neuere Studien haben klar aufgezeigt, dass Patienten mit Rash einen Überlebensvorteil gegenüber Patienten ohne Rash haben.

Der Ausschlag tritt bei den meisten Patienten in leichter bis mittelschwerer Form als rötliche Pusteln auf, bildet sich in der Regel aber nach ein bis zwei Wochen zurück. Anfänglich hilft die regelmäßige Pflege der Haut mit einer milden feuchtigkeitsspendenden Lotion. Sobald ein stärkerer Ausschlag auftritt, lässt er sich mit cortison- oder antibiotikahaltigen Cremes behandeln und lindern. Bevor Patienten aber selber "zur Creme greifen", sollten Sie ihren behandelnden Arzt oder einen mit dieser Nebenwirkung vertrauten Dermatologen ansprechen. Daneben sollte eine direkte Sonneneinstrahlung vermieden werden.

Weitere typische Nebenwirkungen der Therapie mit einem Wachstumshemmer plus Chemotherapeutikum sind:

- Durchfall (viel trinken sowie milde, leicht verdauliche Speisen aufnehmen)
- ständige Müdigkeit / Fatigue (häufige Pausen einlegen, leichte Bewegung, evtl. Behandlung mit Medikamenten)
- Übelkeit (langsam essen und trinken, fettarmes Essen bevorzugen, frische Luft, evtl. Behandlung mit Medikamenten)
- Appetitverlust (wenn immer möglich kleine Snacks essen, Energieriegel probieren, Spaziergänge zur Appetitanregung).



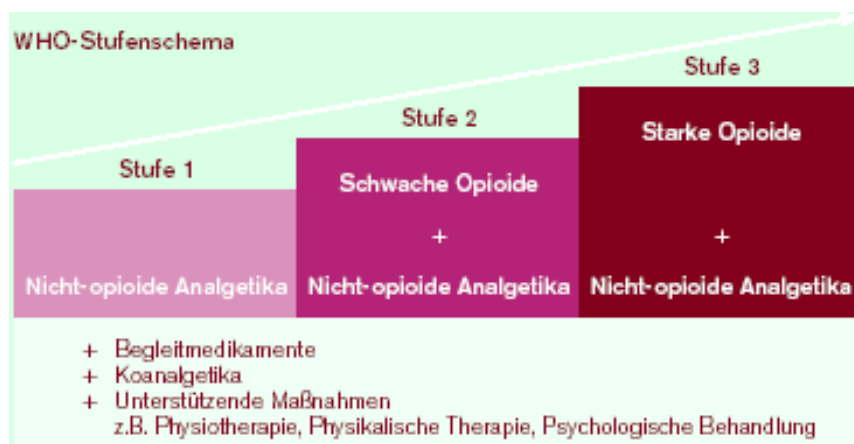
IV Tumorbedingte Schmerzen

Bei Bauchspeicheldrüsenkrebs, besonders in fortgeschrittenen Stadien, sind Schmerzen häufig das belastendste Symptom der Erkrankung, wodurch die Lebensqualität stark beeinträchtigt werden kann. Die Schmerztherapie hat deshalb bei dieser Krankheit eine große Bedeutung. Sie wird individuell auf die Schmerzsituation des Patienten abgestimmt.

Es gibt heutzutage viele Möglichkeiten, Betroffene dauerhaft von Schmerzen zu befreien. Ängste vor einer möglichen Abhängigkeit oder eventuell auftretenden Nebenwirkungen sind unbegründet. Daher gilt: Kein Patient sollte Schmerzen aushalten.

Die Behandlung erfolgt zunächst mit schmerzstillenden Medikamenten (Analgetika), welche nach einem bestimmten Stufenplan verabreicht werden. Zur Verfügung stehen Nicht-Opioide, schwache Opioide und starke Opioide (Opioide = Abkömmlingen des Opiums). Die Gabe erfolgt nach Möglichkeit als Tabletten, Kapseln, Tropfen oder Schmerzpflaster.

Die Schmerzmittel sollten nach einem festen Zeitplan eingenommen werden und nicht erst dann, wenn die Schmerzen wieder auftreten. Wenn die Schmerzlinderung nicht mehr genügen sollte, kann die Dosis erhöht oder das Medikament gewechselt werden (nächst höhere Stufe).



Wichtig ist es, den Schmerz erst gar nicht auftreten zu lassen. Wer denkt, er könne Schmerzmittel sparen und täte seinem Körper etwas Gutes, wenn er „es möglichst lange aushält“, irrt. Chronischer Schmerz ist schlecht für die körpereigenen Kräfte und kann das Immunsystem durch die ständige Stressbelastung negativ beeinflussen.

Mögliche Nebenwirkungen der Schmerzmedikamente können meist durch entsprechende Gegenmaßnahmen gelindert werden. Eine nach Opiateinnahme häufig auftretende Verstopfung kann rechtzeitig durch Abführmittel unterbunden werden. Oft treten die Nebenwirkungen aber vor allem in der Einstellungsphase oder bei Dosisänderungen auf und verschwinden dann wieder.

Ist die schmerzstillende Wirkung auch bei Gabe von stark wirksamen Opiaten nicht ausreichend, kann über die Verwendung einer so genannten Schmerzpumpe oder über eine Ausschaltung des Nervengeflechts im Oberbauchbereich, möglich durch einen kleinen operativen Eingriff, nachgedacht werden. Hat sich der Tumor auf die Knochen ausgeweitet (Knochenmetastasen), können knochenstärkende Substanzen, so genannte Bisphosphonate, in Form von Infusionen verabreicht werden. Diese Medikamente erhöhen die Stabilität des Knochens und reduzieren damit die Schmerzen. Auch eine gezielte Bestrahlung kann bei Knochenmetastasen Linderung bringen.

Zusätzlich zur medikamentösen Behandlung können auch andere Maßnahmen die Schmerzen günstig beeinflussen. Hierzu gehören beispielsweise Bestrahlung, Chemotherapie und auch Krankengymnastik.

Entscheidend ist: Nicht ihr Arzt spürt die Schmerzen, sondern Sie selbst. Deshalb können nur Sie beurteilen, ob und in welchem Ausmaß die Schmerzbehandlung hilft. Auch können Sie wichtige Hinweise auf die Schmerzursache geben. Was bei bestimmten Schmerzen gut anschlägt, hilft bei anderen vielleicht kaum. Für eine erfolgreiche Schmerzbehandlung ist daher die Mitarbeit des Betroffenen äußerst wichtig!