

Knochenmarksuppression – Anämie

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

als eine unerwünschte Nebenwirkung der Tumorthherapie oder als Symptom einer Erkrankung des Blutes (hämatologische Grunderkrankung) können die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und der rote Blutfarbstoff (Hämoglobin), welche für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich sind, erniedrigt sein. In diesem Fall spricht man von einer Anämie.

Welche Symptome zeigen eine Anämie?

Bei einer Anämie können verschiedene, teilweise unspezifische, Symptome auftreten:

- » Müdigkeit
- » Antriebslosigkeit
- » Blasse Haut und Schleimhäute
- » Kopfschmerzen
- » Schwindel
- » Erhöhte Herzfrequenz
- » Atemnot
- » Schwächegefühl
- » Konzentrationsschwierigkeiten
- » Ausbleiben der Monatsblutung

Entsteht eine Anämie über einen längeren Zeitraum, können die Symptome verzögert auftreten, da der Körper sich an den anämischen Zustand in gewissem Maße gewöhnen kann.

Hämoglobinwert	Männer	Frauen
Normwert	13,0 – 17,0 g/dl	12,0 – 15,0 g/dl
Anämie	Wert unter 13mg/dl	Wert unter 12mg/dl

Was ist eine Anämie?

Eine medikamentöse Tumorthherapie kann nicht nur die bösartige Erkrankung, sondern auch die blutbildenden Stammzellen im Knochenmark angreifen. Dazu gehören auch die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) welche zusammen mit dem roten Blutfarbstoff (Hämoglobin, kurz: Hb) für den Sauerstofftransport zuständig sind.

Welche Ursachen hat eine Anämie?

Es gibt verschiedene Ursachen für die Entstehung einer Anämie:

- » Medikamentöse Tumorthherapie und/oder Bestrahlung
- » Hämatologische Grunderkrankung z.B. eine Leukämie oder ein Multiples Myelom
- » Eisenmangel
- » Solide Tumore, die in das Knochenmark hineinwachsen
- » Je nach Ursache sind bis zu 75 von 100 Patient*innen von einer Anämie betroffen.

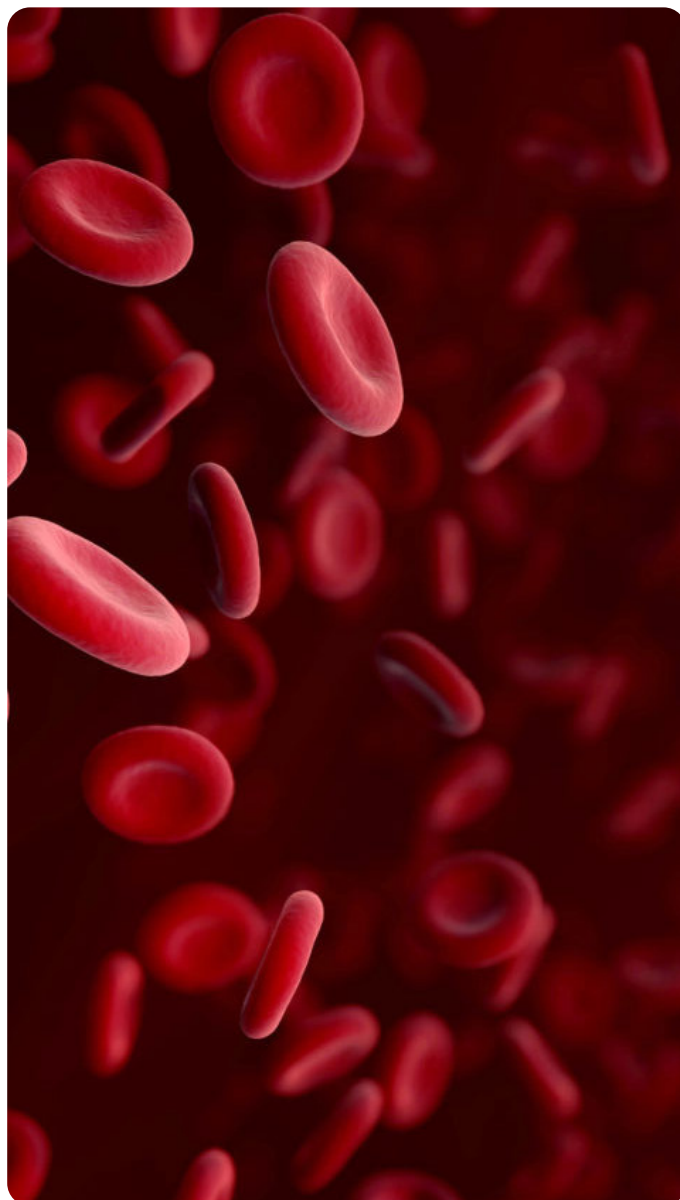
Auf einen Blick: Anämie

Als Nebenwirkung einer medikamentösen Tumorthherapie oder als Symptom einer hämatologischen Grunderkrankung kann es zu einer Verminderung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) und des Hämoglobins (roter Blutfarbstoff) kommen, die für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich sind. Die häufigsten Symptome sind blasse Haut und ausgeprägte Müdigkeit.

Was kann ich selbst tun?

Man kann der Entstehung einer Anämie nicht vorbeugen. Sollten Sie Symptome (s. Vorderseite) verspüren sind folgende Maßnahmen empfohlen:

- » Eigene Kräfte einteilen und feste Erholungsphasen im Tagesablauf einplanen
- » Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (min. 1,5 – 2l pro Tag) achten
- » Kleine Bewegungseinheiten
 - › z.B. Kurze Spaziergänge im Freien
- » Auf eine ausgewogene und eisenreiche Ernährung achten
 - › u.a. Hülsenfrüchte, Mangold, Haferflocken, Fleisch, Leber
(Falls sie eine keimarme Ernährung benötigen, sprechen sie dies bitte mit Ihrem Behandlungsteam ab).
- » Frischluftzufuhr
- » Auf lange und regelmäßige Nachtschlafphasen achten
- » Bei Schwindel
 - › Langsames Aufstehen, vor allem nach längerer Liegezeit
 - › Festes Schuhwerk tragen um einen Sturz zu vermeiden
 - › Evtl. Hilfsmittel wie z.B. Rollator verwenden
- » Je nach Symptomlast eine Transfusion von roten Blutkörperchen nach ärztlicher Anordnung



Wo finde ich weitere Informationen?

Für weitere Informationen steht Ihnen das gesamte Behandlungsteam gerne zur Verfügung. Vertiefende Informationen finden Sie unter:

- » <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal>

Quellen:

- » Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen - Langversion 1.1, 2017, AWMF Registernummer: 032/054OL, <http://leitlinienprogramm.onkologie.de/Supportive-Therapie.95.0.html>
- » Andrae, S. (2009): Prinzipien der Pflege und Therapie onkologischer Patienten In Andrae, S. et al (Hrsg.): Express Pflegewissen Gesundheits- und Krankenpflege, 1. Auflage, S. 561 – 579, Stuttgart: Thieme Verlag
- » Link, H. (2017): Knochenmarksuppression: Granulozytopenie, Thrombozytopenie, Anämie In Margulies, A. et al. (Hrsg.): Onkologische Krankenpflege, 6. Auflage, S.486 – 504, Berlin: Springer Verlag
- » Abb 1.: <https://www.deineapotheke.at/images/content/2747759-980x480c-Erythrozyten%20Rote%20Blut%3%B6rperchen%20Laborwerte.jpg> (abgerufen am 13.03.2023)