

Leider geht mit fast allen wirklich wirksamen Medikamenten ein gewisses Risiko an Nebenwirkungen einher.

Onkologinnen und Onkologen (Spezialisten für die Behandlung von Krebserkrankungen) oder andere Fachpersonen mit breiter onkologischer Erfahrung verfügen über das nötige Wissen, um die erwünschte Wirkung und die unerwünschten Begleiterscheinungen gegeneinander abzuwägen. Dadurch wird es möglich, die für Sie optimale Medikation zu finden.

- ▶ Erkundigen Sie sich im voraus nach den möglichen Nebenwirkungen. Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn welche auftreten. Im Spital steht Ihnen auch die Krankenschwester und der Krankenpfleger mit Rat und Tat zur Seite.
- ▶ Das Ausmass der Nebenwirkungen ist nicht bei allen Menschen gleich. Allgemeiner Gesundheitszustand, Krankheitsbild usw. sind beeinflussende Faktoren.
- ▶ Die Wirkungsweise – und damit auch die Nebenwirkungen – unterscheiden sich von Medikamentenstufe zu Medikamentenstufe (siehe Seite 14).
- ▶ Sie sind den Nebenwirkungen nicht hilflos ausgeliefert; zahlreiche prophylaktische oder begleitende Massnahmen sind möglich, um die Nebenwirkungen auf ein Minimum zu reduzieren.
- ▶ Je besser Sie über Ihre Behandlung im Bild sind, desto eher können Sie auch mit den Nebenwirkungen umgehen.
- ▶ Sind die Nebenwirkungen zu gross, können die Umstellung auf ein anderes Medikament oder andere schmerzlindernde Massnahmen meistens helfen.

Häufigste Nebenwirkungen, und was Sie dagegen tun können

Magenbrennen, Sodbrennen

Entzündungshemmende Medikamente (z. B. Brufen®, Olfen®, Voltaren®, Indocid®, Irfen®) und Mittel, die Acetylsalicylsäure enthalten (z. B. Aspirin®, Aspegic®, Alcacyl®, Aspro®) verursachen oft Magenbrennen. Eine medikamentöse Tumorthherapie kann die Symptome noch verstärken.

- ▶ Um dieser Nebenwirkung vorzubeugen, sollte man die Tabletten mit oder nach der Mahlzeit einnehmen.
- ▶ In löslicher Form sind diese Medikamente meist «magenfreundlicher».
- ▶ Gewöhnen Sie sich an, langsam zu essen und gut zu kauen.
- ▶ Oft helfen Hausmittel, wie Tee usw. (z. B. Pfefferminze, Kamille, Fenchel).
- ▶ Fragen Sie Ihren Arzt, die Krankenschwester oder in der Apotheke um Rat.

Verstopfung

Verstopfung (Obstipation) ist praktisch immer eine Nebenwirkung von Opiaten oder Opioiden (z.B. Morphin oder Codein), aber auch von gewissen Antidepressiva (Psychopharmaka). Verstopfung kann und soll vorbeugend angegangen werden.

- ▶ Bei der Behandlung mit Morphinpräparaten kann der Arzt oder die Ärztin Ihnen ein der Verstopfung angepasstes Abführmittel verschreiben.
- ▶ Achten Sie auf ballaststoffreiche Ernährung (Obst, Gemüse, Getreide).
- ▶ Trinken Sie ausreichend (mind. 2 Liter pro Tag), am besten kohlenstoffarmes Wasser.
- ▶ Auch Bewegung hilft gegen Verstopfung.

Übelkeit und Erbrechen

Gewisse Medikamente, vor allem Opiate, können anfänglich Übelkeit und Erbrechen verursachen.

- ▶ Nehmen Sie deshalb von Anfang an das Ihnen verschriebene Mittel gegen Erbrechen ein. Wahrscheinlich werden Sie es schon nach wenigen Tagen nicht mehr nötig haben.
- ▶ Wenn die Nebenwirkungen nicht abklingen, kann Ihnen der Arzt oder die Ärztin ein geeignetes Gegenmittel verschreiben oder das Schmerzmittel allenfalls durch ein anderes ersetzen.

Mundtrockenheit, entzündete Mundschleimhaut, Schluckbeschwerden

Diese Beschwerden treten oft auch als Folge von Strahlen- oder medikamentösen Tumorbehandlungen auf.

- ▶ Versuchen Sie, regelmässig kleine Mengen Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- ▶ Manchmal helfen Eiswürfel, die Sie im Mund langsam zergehen lassen, oder das Befeuchten der Lippen und der Zunge durch Nippen an einem Getränk.
- ▶ Achten Sie auf eine einwandfreie Mundhygiene.
- ▶ Nehmen Sie bei anhaltenden Beschwerden ärztliche Hilfe in Anspruch. Das gilt auch bei Entzündungen der Mundschleimhaut oder wenn sich Aphten (Bläschen) bilden; es könnte Pilzbefall auftreten.
- ▶ Gurgeln und Spülen (z. B. mit Salbei oder Kamille) kann Linderung bringen.

Schlaflosigkeit, Müdigkeit

Schmerzen führen zu Schlaflosigkeit. Diese wiederum macht schmerzempfindlicher. Zu Beginn der Schmerzbehandlung fühlen Sie sich daher vermutlich erschöpft. Beachten Sie, dass die Müdigkeit in der Regel durch die zusätzliche Einnahme von Psychopharmaka verstärkt werden kann. Dasselbe gilt auch für Alkohol.

- ▶ Bei der Behandlung mit Opiaten oder Opioiden (z.B. Morphin oder Codein) kann die Müdigkeit noch drei bis vier Tage andauern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, falls sich danach nichts ändert.
- ▶ Gönnen Sie sich ausgedehnte Ruhezeiten.
- ▶ Machen Sie sich mit Entspannungstechniken vertraut.
- ▶ Verzichten Sie aufs Autofahren und vermeiden Sie körperliche Strapazen; bewegen Sie sich, wenn möglich, häufig an der frischen Luft.
- ▶ Nehmen Sie bei Schlaflosigkeit nur in Ausnahmefällen und nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Schlafmittel.

Blutarmut oder Blut im Stuhl

Blutarmut (Anämie) oder Blut im Stuhl kann als Folge von entzündungshemmenden Medikamenten oder Medikamenten mit Acetylsalicylsäure auftreten. Gewisse Medikamente können auch die Neubildung von Blutplättchen (Thrombozyten) oder die Blutgerinnung (Koagulation) beeinträchtigen.

Derartige Störungen machen sich oft durch Übelkeit, Müdigkeit, Benommenheit, Schwindel bemerkbar.

- ▶ Regelmässige Blutkontrollen geben Aufschluss.
- ▶ Nur zusammen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ist es möglich, Nutzen und Nachteile eines Medikamentes abzuwägen.

Andere Nebenwirkungen

Schwindel, Verwirrtheit, Atemschwierigkeiten, starkes Schwitzen, Ödeme («Wasser» in Armen oder Beinen) treten eher als Folge der Krankheit bzw. der Krebsbehandlung und weniger als Folge der Schmerzbehandlung auf. Sie können von Fall zu Fall individuell angegangen werden. Informieren Sie auf alle Fälle Ihren Arzt oder die Krankenschwester, wenn Ihnen derartige Probleme zu schaffen machen.

