

Trotz korrekt durchgeführten Massnahmen zur Vorbeugung von Reaktionen an Haut, Schleimhaut und Nägeln kann es zu Beschwerden kommen. Die Reaktionen können je nach Art der Tumormedikamente sehr unterschiedlich sein und die Behandlung wird individuell nach Ausprägung der Veränderung festgelegt. Es ist wichtig, dass Reaktionen an Haut, Schleimhaut und Nägeln frühzeitig behandelt werden. Brechen Sie auch bei Nebenwirkungen Ihre Tumorthherapie keinesfalls ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab.

Bitte wenden Sie sich bei allen Fragen und bei Veränderungen frühzeitig an Ihr Behandlungsteam.

Telefonnummer und Erreichbarkeit des Behandlungsteams:

Impressum:

Herausgeberin Onkologiepflege Schweiz
info@onkologiepflege.ch, www.onkologiepflege.ch
© 2022, Onkologiepflege Schweiz, 3. Auflage

Autorin:

Cornelia Kern Fürer

Lektorat

3. Auflage 2022:

Lydia Hömme, Susanne Wiedmer; Netzwerk Dermatologische Reaktionen in der Onkologie der Onkologiepflege Schweiz: Gabriela Arnold-Bisang, Anneliese Lenz, Flurina Mährle-Pfister, Esther Märki, Corinne Werdenberg.

2. Auflage 2019:

Irène Bachmann-Mettler, Sara Häusermann, Lydia Hömme, Susanne Wiedmer

Literatur:

Kern Fürer, C. (2022). Dermatologische Reaktionen und unerwünschte Wirkungen unter medikamentöser Antitumorthherapie. (3. Auflage). Kleinandelfingen: Onkologiepflege Schweiz

VERÄNDERUNGEN

an Haut, Schleimhäuten,
Haaren und Nägeln
während der Tumorthherapie
mit Arzneimitteln

Wie Sie mit einer guten Basis-
pflege unerwünschte
Reaktionen vorbeugen und
reduzieren können

Liebe Leserin, lieber Leser

Während und nach einer medikamentösen Tumorthherapie können Ihre Haut, Schleimhäute, Haare und Nägel empfindlich reagieren. Veränderungen können bereits innerhalb der ersten Behandlungswochen auftreten. Wie stark sich diese Reaktionen zeigen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Diese Veränderungen bilden sich in der Regel zurück, nachdem die betreffenden Arzneimittel abgesetzt werden. Nur selten sind sie Grund für eine Therapieunterbrechung. Trotzdem kann es zu einer Einschränkung der Lebensqualität kommen, vor allem wenn die Tumorthherapie über Monate fortgesetzt wird.

In dieser Broschüre finden Sie eine Übersicht über mögliche Begleiterscheinungen und Massnahmen die dagegen helfen. Eine sorgfältige «Basispflege» von Haut, Schleimhäuten, Haaren und

Nägeln mit Beginn der Tumorthherapie trägt dazu bei, unerwünschten Veränderungen vorzubeugen und diese zu lindern. Je nach Art und Ausprägung der Haut-, Haar-, Nagel- und Schleimhautveränderungen werden Ihnen andere oder ergänzende Behandlungen empfohlen.

Die Anwendung pflanzlicher und alternativmedizinischer Mittel ist während der Behandlung allenfalls ungeeignet. Sprechen Sie darüber bitte mit Ihrem Behandlungsteam.

Wenden Sie sich bei allen Fragen und Veränderungen an Ihr Behandlungsteam. Trotz korrekt durchgeführten Massnahmen zur Vorbeugung von Reaktionen an Haut, Schleimhaut, Haaren und Nägeln kann es zu Beschwerden kommen.

Welche dermatologischen Veränderungen können bei Ihnen auftreten?

Die für Sie zuständige Fachperson markiert die bei Ihnen möglicherweise auftretenden Veränderungen an der Haut, den Schleimhäuten, den Haaren und den Nägeln. Sie informiert Sie darüber, was Sie vorbeugend und lindernd tun können.

AN DER HAUT

- Trockenheit
- Juckreiz
- Erhöhte Empfindlichkeit auf Sonnenstrahlen
- Akneartige oder schuppenbildende Ausschläge, im Gesicht, an der Kopfhaut oder am Körperstamm
- Veränderungen an Händen und Füßen wie Rötung, Überwärmung, schmerzhaftes Schwellungen, Kribbeln, vermehrte Hornhautbildung, Hauteinrisse, auch «Hand-Fuss-Syndrom» genannt

AN DEN SCHLEIMHÄUTEN

- Entzündung der Mundschleimhaut
- Trockene Schleimhäute (Mund, Nase, Augen, Anal- und Genitalbereich)

AN DEN HAAREN

- Trockene Haare
- Veränderung der Haarstruktur (dünneres, brüchigeres, lockigeres Haar)
- Haarausfall
- Vermehrtes Wachsen von Wimpern, Augenbrauen und Körperhaar

AN DEN NÄGELN

- Brüchige, rissige oder lockere Nägel
- Entzündungen um das Nagelbett
- Veränderung von Struktur und Farbe

Was können Sie selbst tun?

Veränderungen der Haut

Das empfehlen wir Ihnen

■ Achten Sie auf eine sorgfältige Körperhygiene nach dem Prinzip von «oben nach unten».

■ Reinigen Sie Ihre Haut mit einer seifenfreien, möglichst pH-hautneutralen Waschlotion und ziehen Sie kurzes lauwarmes Duschen (maximal 5 Minuten) oder Waschen dem Baden vor. Unter pH-hautneutral wird ein Wert um 5,5 verstanden.

■ Tupfen Sie danach Ihre Haut vorsichtig ab, ohne zu reiben. Bei Bedarf tragen Sie einen Bademantel, bis die Haut trocken ist oder helfen mit dem Haartrockner auf lauwarmer Temperaturstufe nach.

■ Verwenden Sie feuchtigkeitsspendende und bei Bedarf rückfettende Pflegeprodukte, welche für trockene und sehr trockene Haut, pH-hautneutral und ohne Duftstoffe sind. Für die tägliche Pflege Ihrer Hände und Füße zum Vorbeugen eines «Hand-Fuss-Syndroms» eignen sich harnstoffhaltige Produkte (Urea 10%).

Lassen Sie vorhandene Hornhaut an Händen und Füßen von einer Fachperson (Dipl. Podologe oder Podologin), entfernen. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach geeigneten Produktempfehlungen oder Kontaktadressen.

■ Das Eincremen der Haut sollte täglich nach dem Waschen erfolgen. Lotionen ziehen am besten ein, wenn Ihre Haut noch leicht feucht ist.

Ihr Gesicht, Ihre Körperhaut und auch Ihre Hände und Füße benötigen unter der Tumorthherapie mehr Feuchtigkeit und teilweise mehr Fett.

■ Bevorzugen Sie kühle Räume und setzen Sie in den Wintermonaten bei Bedarf einen Ultraschall-Vernebler ein. Bei einem Mangel an weissen Blutzellen (Leukozyten) sollten Sie allerdings wegen einer erhöhten Infektionsgefahr auf einen Vernebler verzichten.

■ Falls Sie Make-up einsetzen möchten, verwenden Sie ein hochwertiges Produkt. Lassen Sie sich beraten. Tragen Sie das Make-up nicht auf entzündete oder offene Hautstellen auf.

Der gemeinnützige Verein «Look Good Feel Better» (www.lgfb.ch) bietet in zahlreichen Städten und Spitälern kostenlose Workshops für Personen mit einer Krebserkrankung an, auch für Teenager und Männer. Dabei werden praktische Informationen zur Gesichtspflege, zu konkreten Schminktipp sowie zu Kopfbedeckungen bei Haarverlust vermittelt. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Behandlungsteam.

Was können Sie selbst tun?

Veränderungen der Haut

Darauf sollten Sie achten

Sonneneinstrahlung

■ Ihre Haut ist möglicherweise unter bestimmten Arzneimitteln lichtempfindlicher. Verwenden Sie auch bei kurzen Aufenthalten in der Sonne sowie auch im Schatten ein Sonnenschutzprodukt (mit UVA- und UVB-Filter Lichtschutzfaktor 50). Tragen Sie das Präparat grosszügig, gleichmässig und lückenlos an den der Sonne ausgesetzten Hautarealen (Gesicht, Ohren, Nacken, Arme und Hände) in ausreichender Menge auf, bevor Sie ins Freie gehen. Wiederholen Sie die Anwendung einmalig am besten nach 15 Minuten.

Beachten Sie, dass Ihre Haut während und nach Abschluss der Tumortherapie empfindlicher reagiert als früher. Versuchen Sie Reizungen möglichst zu vermeiden.

Folgende Menge wird im Minimum empfohlen:

- Gesicht: 1 Teelöffel
- Hals: ½ Teelöffel
- Arme: je ½ Teelöffel
- Oberkörper: 2 Teelöffel
- Beine: je 1 Teelöffel

■ Tragen Sie bei Bedarf abdeckende, dicht gewebte Kleidung und eine schattenspendende Kopfbedeckung. Dunklere Farben schützen besser als helle.

Reizungen und Verletzungen

■ Tragen Sie lockere und weiche Kleidungsstücke aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Seide. Ihre Kleidung und Ihr Schuhwerk sollten nicht reiben oder drücken. Verwenden Sie daher keine Gürtel, Hosenträger, Krawatten, Schmuckstücke oder Büstenhalter, die engen. Polstern Sie bei Bedarf Taschenriemen oder Rucksackträger und vermeiden Sie das Tragen von schweren Einkaufstaschen.

■ Benutzen Sie bei der Haus- und Gartenarbeit oder beim Geschirrspülen baumwollgefüllte Gummihandschuhe.

■ Versuchen Sie Arbeiten einzuschränken, die die Hände belasten und die Hornhautbildung fördern.

■ Verzichten Sie auf Solarium- oder Saunabesuche. Schützen Sie Ihre Haut vor Wind und Kälte.

■ Beugen Sie Verletzungen vor, in dem Sie sich im Gesichtsbereich möglichst schonend trocken rasieren. Achten Sie darauf, dass Sie kein alkohol- und parfümhaltiges Aftershave-Produkt einsetzen. Haarentfernungen durch Epilation, Laser oder Wachsen am Körper sollten vermieden werden.

■ Aufgrund der Verletzungsgefahr sollten Sie im Freien nicht barfuss gehen.

Kontaktieren Sie bitte Ihr Behandlungsteam, wenn Sie Juckreiz, Schmerzen, eine Schwellung und starke Rötung oder eine für Sie einschränkende Veränderung wie einen Hautauschlag bemerken.

Veränderungen der Schleimhaut

Die Tumorthherapie kann Ihre Schleimhautzellen im Mund-, Nasen-, Augen- sowie im Genitalbereich reizen und strapazieren.

Veränderungen der Mundschleimhaut

Das empfehlen wir Ihnen

- Reinigen Sie Ihre Zähne mindestens 2 x täglich 2 Minuten mit einer weichen, allenfalls elektrischen Zahnbürste. Wechseln Sie Ihre Zahnbürste möglichst alle 4 Wochen.
- Falls Sie eine Zahnprothese tragen, reinigen Sie diese ebenfalls gründlich nach jeder Mahlzeit.
- Verwenden Sie Interdentalbürsten oder Zahnseide zur Reinigung der Zahnzwischenräume, wenn kein erhöhtes Risiko für Blutungen besteht (tiefe Blutwerte).
- Spülen Sie Ihren Mund mindestens 4 x täglich mit Wasser oder Salzwasser (1 Teelöffel Salz auf 1 Liter bei Bedarf abgekochtes Wasser)
- Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter (ungesüßte Getränke, Suppen) täglich.
- Pflegen Sie Ihre Lippen mit einer feuchtigkeits- und fettspendenden Creme oder einer Lippenpomade.
- Beobachten Sie Ihre Mundschleimhaut alle 2 bis 3 Tage und melden Sie sich bei Veränderungen bei Ihrem Behandlungsteam.
- Ein Zahnstatus bei Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt wird vor Beginn einer Tumorthherapie aus Versicherungsgründen dringend empfohlen. Informieren Sie dort darüber, dass Sie eine Tumorthherapie erhalten. Idealerweise lassen Sie Ihre Zähne alle sechs Monate kontrollieren. Falls eine Zahnreinigung oder Zahnsanierung ansteht, besprechen Sie den Zeitpunkt der Durchführung bitte mit Ihrem Behandlungsteam.

Darauf sollten Sie achten

- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Schleimhaut reizende Produkte wie Alkohol und Tabak sowie saure, scharfe, sehr heiße und krustige Nahrungsmittel.
- Meiden Sie Mundspülungen, welche Alkohol oder Menthol enthalten. Diese können die Mundschleimhaut austrocknen oder reizen.

Kontaktieren Sie bitte Ihr Behandlungsteam, wenn Sie an schmerzhaften Stellen im Mund, Zahnfleischblutungen, Schluckbeschwerden, einer Verschlechterung Ihrer Beschwerden, Fieber über 38°C oder Schüttelfrost leiden.

Augenreizungen und Augentrockenheit

Das empfehlen wir Ihnen

- Pflegen Sie Ihre Augen vorsichtig, weil die Talgdrüsen an den Lidrändern verstopfen können. Feuchte Reinigungstücher werden als angenehm empfunden.
- Falls Sie an Verkrustungen leiden, legen Sie eine feuchte Gazekompressen (mit lauwarmem Wasser, Kochsalzlösung, Schwarztee) auf, bis die Verkrustung aufgeweicht ist.

Achten Sie darauf, dass Sie bei der Reinigung der Augen immer in Richtung Nasenwurzel wischen.

- Nach Bedarf kann es Ihnen helfen, wenn Sie in Absprache mit dem Behandlungsteam befeuchtende Augentropfen oder Augengels einsetzen.
- Kontaktlinsen können das Auge unter einer Tumorthherapie verstärkt austrocknen und reizen. Wechseln Sie in diesem Fall auf eine Brille.
- Tragen Sie draussen eine Sonnenbrille, um die Augen vor Staub und Sonnenlicht zu schützen.
- Insbesondere in den Wintermonaten kann es sinnvoll sein, die Raumtemperatur zu senken und einen Ultraschall-Vernebler einzusetzen. Bei einem Mangel an weissen Blutzellen (Leukozyten) sollten Sie wegen einer erhöhten Infektionsgefahr auf einen Vernebler verzichten.
- Einige Tumormedikamente können das Wimpernwachstum verändern. Falls diese während der Behandlung übernatürlich stark oder lang wachsen und Ihre Augen beeinträchtigen, lassen Sie diese durch einen Augenarzt oder eine Augenärztin kürzen oder veröden.

- Falls Sie Wimpern- oder Augenbrauenersatz verwenden möchten, sprechen Sie sich bitte mit Ihrem Behandlungsteam ab.

Das sollten Sie vermeiden

- Klimatisierte Räume sollten möglichst vermieden werden.
- Vermeiden Sie Augenreizungen durch Kosmetika oder Allergene.

Kontaktieren Sie bitte Ihr Behandlungsteam, wenn Sie Schmerzen, eine Schwellung, starker Tränenfluss oder andere Entzündungszeichen bemerken.

Trockene Nasenschleimhaut

Das empfehlen wir Ihnen

■ Damit sich die Schleimhaut der Nase besser selber reinigen kann, empfehlen sich mehrmals tägliche Salzwasser-Nasenspülungen. Diese helfen Schmutzpartikel, Schadstoffe, Krankheitserreger und Verkrustungen zu entfernen, die zu Entzündungen führen könnten.

■ In Drogerien oder Apotheken sind spezielle Nasenduschen erhältlich. Dafür kann eine Lösung mit 1 Teelöffel Salz auf 1 Liter bei Bedarf abgekochtes, lauwarmes Wasser selbst hergestellt werden.

Das sollten Sie vermeiden

■ Abschwellende Nasensprays sollten maximal für 7 Tage angewendet werden, weil diese eher austrocknend wirken und schnell zu Abhängigkeit führen.

■ Zudem helfen dexpanthenolhaltige oder Vitamin-E-haltige Nasenpflegeprodukte die Schleimhaut zu befeuchten, zu schützen und die Sekrete zu verflüssigen.

■ Versuchen Sie auf eine ausreichende Trinkmenge (1,5 bis 2 Liter täglich) zu achten, weil diese ebenfalls zur Befeuchtung und Verflüssigung des Nasensekrets beiträgt.

Kontaktieren Sie bitte Ihr Behandlungsteam, wenn Sie Schmerzen, Entzündungszeichen oder Blutungen bemerken.

Trockenheit im Genital- und Analbereich

Das empfehlen wir Ihnen

■ Reinigen Sie Ihren Genital- und Analbereich einmal täglich mit lauwarmem Wasser.

■ Falls Sie gerne Zusätze einsetzen, sollten Sie möglichst seifenfreie, pH-hautneutrale Waschlotionen verwenden.

■ Für die Hautpflege im Genital- und Analbereich werden fettende Pflegeprodukte empfohlen (beispielsweise süßes Mandelöl, Deumavan®-Intimpflege natur «Er & Sie», Linola® Schutzbalsam).

■ Bevorzugen Sie lockersitzende Baumwollunterwäsche. Sie ist dampf- und luftdurchlässiger als synthetische Wäsche. Slips reiben weniger als String-Tanga. Wechseln Sie die Unterwäsche täglich und waschen Sie diese bei 60°C.

Das sollten Sie vermeiden

■ Beachten Sie, dass eine mehrmals täglich durchgeführte Intimpflege die natürliche Schutzfunktion der Haut beeinträchtigen kann. Deshalb sollte auch auf normale Seifen, Intimdeos und feuchtes Toilettenpapier verzichtet werden.

■ Verwenden Sie bei Bedarf unparfümierte Gleitmittel auf Wasserbasis (z.B. Pjur®Med Repair Glide) oder getestete

■ Scheidenausfluss und Monatsblutung: Falls Sie Slip-Einlagen oder Binden verwenden, sollten diese frei sein von Parfüm und ohne Plastikuntergrund. Tampons fördern die Trockenheit. Menstruationstassen aus Silikon ist eine geeignete Alternative.

Bei der Intimpflege gilt das Prinzip von «vorne nach hinten»

■ Achten Sie bei sexueller Stimulation auf eine gute Händehygiene. Falls Sie anfällig sind für Blasenentzündungen, versuchen Sie innerhalb der ersten halben Stunde danach, Urin zu lösen. Dies trägt dazu bei, dass weniger Keime in die Harnröhre aufsteigen.

silikonhaltige Gleitmittel (z.B. Pjur®Med Premium Glide). Bei Kondomanwendung sollten Sie auf Öle und fetthaltige Zusatzprodukte verzichten, weil diese die Schutzfunktion des Kondoms beeinträchtigen können.

Kontaktieren Sie bitte Ihr Behandlungsteam, wenn Sie Schmerzen, Juckreiz oder andere Entzündungszeichen wie Ausfluss bemerken.

Veränderungen an Haar und Kopfhaut

Nicht jede medikamentöse Tumorthherapie führt zu Haarverlust. Ob es zu Haarausfall kommt, hängt von der Art und Dosierung der Arzneimittel ab. Das Haar kann ein paar Wochen nach Beginn der Behandlung lichter werden oder innert wenigen Tagen komplett ausfallen. Gelegentlich fallen geschädigte Haare nicht aus, sondern brechen dicht über der Kopfhaut ab.

Das empfehlen wir Ihnen

- Waschen Sie Ihr Haar mit lauwarmem Wasser und möglichst wenig mildem Shampoo (z.B. Procutol®, Lubex hair®).
- Lassen Sie Ihr Haar möglichst an der Luft trocknen oder föhnen es bei Bedarf auf lauwarmer Stufe.
- Verwenden Sie eine weiche Bürste und vermeiden Sie zu starkes Kämmen.

Das sollten Sie vermeiden

- Schützen Sie Ihr Haar und Ihre Kopfhaut vor chemischen und mechanischen Reizen und Hitze.
- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf tägliches Haare waschen.
- Verzichten Sie auf nachfettende Produkte oder Shampoos mit Zusatzstoffen wie Menthol, Eukalyptus oder Henna.
- Vermeiden Sie kräftiges Trockenreiben Ihrer Haare.
- Um die Haare nicht unnötig zu strapazieren, sollten Sie während der Therapie

■ Bei vereinzelt Tumormedikamenten kann dem Haarausfall teilweise vorgebeugt werden. Dazu wird die Kopfhaut während der Arzneimittelverabreichung gekühlt. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam.

möglichst auf Färbemittel verzichten. Wenn der Leidensdruck gross ist, kann situativ eine sanfte Tönung auf Pflanzenbasis im Friseursalon jedoch gemacht werden. Von der Anwendung von Dauerwellen und anderen chemischen Produkten wie Haarschaum, Haarspray und Haargel wird ebenfalls abgeraten.

■ Vermeiden Sie den Gebrauch von heizbaren Frisierstäben, Glätteisen und Lockenwicklern, da diese Ihre Haare zusätzlich strapazieren.

Kontaktieren Sie bitte Ihr Behandlungsteam, wenn Sie sich unsicher fühlen.

Nagelveränderungen

Das empfehlen wir Ihnen

- Säubern Sie Ihre Nägel und den Nagelfalz (die Seitenränder der Nägel) täglich. Massieren Sie ein Pflege-Öl oder eine rückfettende Creme sanft ins Nagelbett ein, damit das Nagelumfeld und das Nagelhäutchen intakt bleiben.
- Bevor Sie Ihre Nägel kürzen, weichen Sie Ihre Nägel in einem 5-minütigen lauwarmen Fuss- respektive Handbad auf.
- Feilen Sie die Finger- und Fussnägel möglichst gerade und immer in der gleichen Richtung. Nutzen Sie dafür eine Wegwerf- oder Glasfeile. Runden Sie die Ecken mit der Feile ab. Fährt man mit der Feile hin und her, können die Nägel leichter einreissen. Kürzen Sie Ihre Fussnägel gegebenenfalls mit Nagelclip oder Schere.

Das sollten Sie vermeiden

- Vermeiden Sie es, das Nagelhäutchen zurückzuschieben oder an den Nägeln zu kauen.
- Tragen Sie bequemes, nicht einengendes Schuhwerk und Baumwollsocken, um Druck auf die Zehennägel möglichst zu vermeiden.
- Für Arbeiten im Haushalt oder im Garten sind baumwollgefütterte Schutzhandschuhe geeignet. So können Sie Druck auf das Nagelbett und Verletzungen an den Nägeln reduzieren.

■ Wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam oder an eine medizinische Fusspflege (Dipl. Podologe oder Podologin), wenn Sie Probleme mit Ihren Nägeln haben. Vorbestehende Nagelerkrankungen, wie eingewachsene Nägel oder Nagelpilz, sollten frühzeitig fachkundig behandelt werden.

■ Tragen Sie bei brüchigen Nägeln an Händen und Füßen einen schützenden Nagelhärter auf. Dieser wird in zwei Schichten aufgetragen und alle sieben Tage erneuert. Verwenden Sie einen azetonfreien Nagellackentferner.

■ Um Nagelveränderungen vorzubeugen, kann bei vereinzelt Tumormedikamenten während der Verabreichung Kälte an den Händen und Füßen angewendet werden. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam.

■ Künstliche Nägel sind während einer medikamentösen Tumorthherapie nicht geeignet, weil Klebstoffe Hautreizungen auslösen können. Bestehende Entzündungen am Nagelbett können sich verschlimmern. Bestehende künstliche Nägel lassen Sie am besten kürzen und auswachsen. Eine Entfernung bringt ein Risiko für Nagelbettverletzungen mit sich.

Kontaktieren Sie bitte Ihr Behandlungsteam, wenn Sie Schmerzen oder andere Entzündungszeichen verspüren und sich unsicher fühlen.