

**Management der Nebenwirkung unter einer Therapie mit Interferon alfa:
Eine Information für den Patienten.**

Autorin: Frau S. Widhalm

Eine Therapie der Hepatitis C mit Interferona alfa und Ribavirin ist nicht ganz ohne, neben dem gewünschten Therapieeffekt, der hoffentlich eintritt, können mehr oder weniger starke Nebenwirkungen auftreten. Oft sind diese Nebenwirkungen ihrerseits behandelbar oder zumindest lassen sie sich erträglich gestalten. Wichtig: wenn Sie als Patient bemerken, daß unter Therapie Nebenwirkungen gleich welcher Art auftreten, nehmen Sie unbedingt Kontakt auf mit Ihrem behandelnden Arzt. Oft kann auch die nächste Selbsthilfegruppe weiterhelfen, Adressen und Informationen finden Sie unter www.leberhilfe.org.

Was kann ich gegen grippeartige Beschwerden unter der Interferontherapie tun?

Besonders in der ersten Zeit einer Interferontherapie kann es nach den Injektionen zu einem Anstieg der Körpertemperatur bis hin zu hohem Fieber kommen. Häufig sind auch die für einen grippalen Infekt typischen Gliederschmerzen, man friert oder hat sogar Schüttelfrost. Manche Patienten klagen auch über Schmerzen in der Nierengegend. Kurz: Man fühlt sich wie erschlagen. Dieses Grippegefühl ist jedoch kein Dauerzustand, die Beschwerden treten in der Regel wenige Stunden nach der Interferonspritze auf und nehmen dann deutlich ab. Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich der Körper nach einigen Therapiewochen an das Interferon gewöhnt hat, damit werden diese Beschwerden immer weniger. Bewährt hat sich, das Interferon in den Abendstunden oder sogar direkt vorm Schlafengehen zu injizieren: Dann überschläft man nämlich die Nebenwirkungen. Sinnvoll ist auch, vor der Spitze ein „Grippemittel“, einzunehmen, um den Beschwerden vorzubeugen. Dazu zählen Paracetamol, Ketoprofen oder Acetylsalicylsäure (ASS). Für Paracetamol gilt: Weniger ist mehr, weil es in hoher Dosis die Leber schädigen. Acetylsalicylsäure wiederum sollte bei erniedrigten Blutplättchen (Thrombozyten) nicht eingenommen werden, weil es die Gerinnungsfunktion herab setzt und dadurch die Blutungsgefahr erhöht wird. Bei hohem Fieber helfen – nebenwirkungsfrei – auch Wadenwickel.

Auch wenn diese Medikamente rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind – stimmen sie die Einnahme besser mit Ihrem Arzt ab.

Luftnot, Schwächegefühl und Konzentrationsprobleme – was hilft?

Diese Beschwerden treten meist erst im Verlauf einer Interferon-Ribavirin-Therapie auf. Abgeschlagenheit und Luftnot nehmen dann mitunter schon bei geringer körperlicher Belastung zu, sodass beispielsweise Treppensteigen fast dem Erklimmen eines Dreitausenders gleicht und man hechelt wie ein Hund, der weit geflitzt ist. Ein möglicher Grund für diese Beschwerden ist der Abfall des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin). Hämoglobin - „Hb,, abgekürzt - ist für die Sauerstoffversorgung des Körpers verantwortlich. Fehlt's daran, ist diese eben entsprechend spürbar schlechter. Wenig Sauerstoff im Blut macht auch müde und unkonzentriert. Bei sehr niedrigem Hb-Wert kann eine Reduktion der Ribavirin-Dosis helfen. Eine weitere therapeutische Möglichkeit ist die Gabe des Wachstumsfaktors Erythropoetin. Er fördert die Bildung der roten Blutkörperchen, was für einen besseren Hämoglobinwert sorgt. Manchmal ist der Hb-Wert im akzeptablen Bereich und es kommt zu Luftproblemen. Bei asthmaähnlichen Beschwerden können so genannte Dosieraerosole helfen. Gönnen Sie sich immer wieder eine kleine Runde an der frischen Luft, um sich mit Sauerstoff zu versorgen. Ganz wichtig: Lassen Sie regelmäßig ihren Hb-Wert kontrollieren und verändern Sie Ihre Ribavirin-Dosis nicht auf eigene Faust!

Ständig verschnupft – was tun bei Infektanfälligkeit?

Eine häufige Nebenwirkung der Hepatitis-Therapie ist ein Abfall der weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Da diese für die Abwehr von Krankheitserregern zuständig sind, ist die Immunfunktion dann nicht voll „funktionsfähig,,. Dadurch kann es leichter zu Infekten jeglicher Art kommen: Mal wird die Erkältung zum Dauergeschniefe oder ein harmloser Husten legt sich auf die Bronchien und bleibt dort erstmal für Wochen. Manchmal reißen auch die Nasenschleimhäute ein und entzünden sich leichter. Bei einem deutlichen Abfall der Leukozyten und vermehrten Infekten kann eine Dosisreduktion des Interferons erwogen werden.

Eine andere Option ist die Gabe eines Wachstumsfaktors (G-CSF), der die Zunahme einer bestimmten Gruppe der weißen Blutkörperchen (Granulozyten), fördert. Eine niedrige Leukozytenzahl muss jedoch nicht zwingend mit Infekten verbunden sein – zwingend hingegen sind jedoch auch in diesem Punkt regelmäßige Blutkontrollen, um gegebenenfalls entsprechend gegensteuern zu können. Und man muss die Abwehr nicht unbedingt eine Härteprüfung unterziehen: Ansammlungen von erkälteten Menschen sollte man bei einem Leukozytendefizit besser meiden.

Ich bekomme ständig blaue Flecken oder habe immer wieder Zahnfleischbluten. Woher kommt das?

Unter einer Therapie mit Interferon und Ribavirin nehmen die Blutplättchen (Thrombozyten) häufig ab. Thrombozyten sind an der Gerinnungsfunktion des Blutes maßgeblich beteiligt, ein Abfall wirkt sich deshalb auf die Blutgerinnung aus: Man bekommt leichter blaue Flecken, Zahnfleischbluten oder eine verlängerte bzw. verstärkte Menstruationsblutung. Ist die Gerinnungsfunktion sehr beeinträchtigt, kann das in seltenen Fällen zu einer ernsthaft bedrohlichen Situation führen. Sichtbare Zeichen können flohstichartige Blutungen in der Haut sein, die wie kleine Sommersprossen aussehen und häufig an den Extremitäten auftreten. Ein weiteres Anzeichen für einen starken Abfall der Thrombozyten kann auch eine Blutung sein, die nicht aufhört – zum Beispiel nach einer eigentlich harmlosen Schnittverletzung. Suchen Sie dann bitte umgehend einen Arzt zur Kontrolle der Gerinnung auf! Grundsätzlich gilt: Auch der Thrombozyten wegen sollten Sie in Absprache mit Ihrem Arzt regelmäßige Blutkontrollen einplanen

Meine Haut macht Probleme – was kann ich tun?

Eine Interferontherapie geht häufig nicht nur unter die Haut, sondern bringt mitunter auch Hautprobleme mit sich. Die Haut wird häufig trockener und empfindlich, die Mundwinkel reißen leicht ein (Rhagadenbildung). Diese Begleiterscheinungen sind zwar unangenehm, verschwinden nach der Therapie aber meist von selbst. Während dieser Zeit sollten nur milde Produkte zur Hautpflege und Reinigung verwendet werden. Rückfettende Produkte oder

Hautöle wie Avocado- oder Mandelöl geben der Haut ihre Geschmeidigkeit zurück. Wenn die Mundwinkel eingerissen sind, kann eine Salbe mit Dexpanthenol oder Zinksulfat aus der Apotheke helfen. Außerdem hilft eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, denn Mundwinkel-Rhagaden können auch durch einen Vitamin-Mangel verursacht werden. Manchmal kommt es an der Einstichstelle zu einer lokalen Rötung, die jedoch meist von alleine wieder verschwindet. Um die Haut zu schonen, sollte die Einstichstelle deshalb bei jeder Injektion gewechselt werden. Manchmal kann es durch die Therapie auch zu einer allergischen Reaktionen kommen oder eine Schuppenflechte (Psoriasis) macht sich deutlich bemerkbar: Ein Besuch beim Hautarzt ist dann empfehlenswert.

Kann eine Interferonbehandlung Schlafstörungen verursachen?

Für manche Hepatitis-Patienten wird die Nachtruhe zum großen Problem: Die einen schlafen schwer ein, andere wiederum wachen öfter auf und fühlen sich am nächsten Morgen wie gerädert. Auch Atemprobleme können dem Schlaf einen Strich durch die Rechnung machen. Da Schlafmittel – mit oder ohne Rezept - Wechselwirkungen mit der Therapie haben könnten, sollte man's zunächst mal ohne versuchen: Autogenes Training oder andere Entspannungsübungen sind eine nebenwirkungsfreie Alternative. Verhilft auch das nicht zur ersehnten Nachtruhe, kann man sich immer noch eine medikamentöse Schlafhilfe verordnen lassen.

Die Behandlung schlägt mir auf den Magen – was hilft?

Appetitlosigkeit, Übelkeit, Durchfälle und Gewichtsverlust haben viele Hepatitis-Patienten zu beklagen. Unabhängig vom Ausgangsgewicht werden die meisten um 10% ihres Körpergewichts leichter. Wer zuvor normalgewichtig war, wird dann leicht ein wenig zu leicht. Trotzdem macht es in einem solchen Fall wenig Sinn, die Ernährung auf fettreiche, ungesunde Kalorienbomben umzustellen, die das Verdauungssystem wiederum belasten können. Denn der Gewichtsverlust reguliert sich nach Therapieende meist von ganz alleine. Eine ausgewogene Ernährung mit bekömmlichen Lieblingsspeisen ist empfehlenswerter. Gegen Übelkeit können Medikamente wie z. B. Metoclopramid, vor den Mahlzeiten eingenommen, helfen. Durchfälle können je nach Ausprägung mit Aktivkohle oder anderen Präparaten (in Absprache mit dem Arzt!) behandelt werden.

Ich bin sehr nervös geworden und habe manchmal Herzrasen. Was kann ich dagegen tun?

Eine Behandlung mit Interferon und Ribavirin geht mitunter an die Substanz, auch aufgrund von Begleiterscheinungen wie beispielsweise Schlafstörungen. Ein messbarer Grund kann allerdings auch eine Funktionsstörung der Schilddrüse sein, die manchmal als Nebenwirkung einer Hepatitistherapie auftritt. Nervosität, Gereiztheit, Herzklopfen und Durchfall können nicht nur Nebenwirkung der Therapie, sondern eben auch das Anzeichen für eine Schilddrüsenüberfunktion sein. Wichtig ist deshalb, regelmäßig die Schilddrüsenwerte zu kontrollieren, um im Falle einer solchen Störung mit entsprechenden Medikamenten eingreifen zu können.

Ständig depressiv – was hilft der Seele im Therapietief?

Wird der Körper behandelt, leidet die Seele mitunter mit. Viele Patienten fühlen sich unter einer Interferon-Therapie antriebslos oder haben Stimmungsschwankungen mit einem deutlichen Ausschlag in Richtung depressiver Verstimmung. Diese treten manchmal schon nach den ersten Injektionen auf und nehmen im Gegensatz zu den grippeartigen Beschwerden im weiteren Verlauf der Behandlung eher zu. Studien haben gezeigt, dass pegyliertes Interferon alfa-2a in Kombination mit Ribavirin offenbar seltener Depression auslöst als die frühere Standardtherapie mit Interferon alfa-2b und Ribavirin. Wer bereits wegen Depressionen behandelt wurde, sollte dies seinem Arzt unbedingt mitteilen. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe, eine begleitende Psychotherapie oder die prophylaktische Behandlung mit einem Antidepressivum können aus dem Therapietief helfen. Auf keinen Fall sollten eigenmächtig stimmungsaufhellende Medikamente eingenommen werden. Denn auch vermeintlich harmlose pflanzliche Mittel wie beispielsweise Johanniskraut-Präparate könnten in entsprechender Dosierung Wechselwirkungen haben. Antriebsschwäche und depressive Verstimmungen können allerdings auch durch eine Schilddrüsenunterfunktion, die durch die Therapie ausgelöst wurde, bedingt sein. Dann wiederum kann die Einnahme von Schilddrüsenhormonen helfen.

Husten und schmerzende Bronchien rauben mir den Atem, mitunter bin ich sehr kurzatmig. Was kann ich dagegen tun?

Bei einer niedrigen Leukozyten-Zahl kann die Infektanfälligkeit erhöht sein. Das gilt auch für Atemwegsinfekte. Bei hartnäckigen Beschwerden sollte untersucht werden, ob die Gabe eines Antibiotikums erforderlich ist. Luftnot kann auch durch den Abfall des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin) bedingt sein. Dann könnte bei entsprechend starker Ausprägung eine Reduktion der Ribavirindosis oder alternativ eine Erythropoetin-Gabe helfen. Diese hebt als Erythrozyten-Wachstumsfaktor den Hämoglobinwert an. Asthmaähnliche Beschwerden können mit Dosieraerosolen behandelt werden. Manchmal kommen noch trockene Nasenschleimhäute erschwerend zu den Atemproblemen hinzu. Nasensalben, Öle

oder salzhaltige Lösungen können dann helfen. Und beim Schlafen verhilft manchmal ein zusätzliches Kissen zu mehr Luft.

Neuerdings habe ich Ohrensausen. Ist das auch eine Nebenwirkung?

Immer wieder berichten Patienten über Ohrenprobleme. Tatsächlich kann es bei geschwächter Abwehr eher zu einer Entzündung der Ohren kommen, was eine entsprechende Behandlung durch den Hals-Nasen-Ohren-Arzt erforderlich macht. Manchmal hilft jedoch ein Versuch mit abschwellendem Nasenspray – in die Nase, nicht in die Ohren gesprüht.

Bleierne Müdigkeit, die nicht mehr verschwindet. Was hilft dagegen?

Viele Patienten sind unter der Hepatitis-C-Therapie ungewöhnlich müde. Das mag einerseits an der Therapie selbst, andererseits an den Nebenwirkungen liegen. Weder Schlafstörungen noch ein massiver Hämoglobin-Abfall sorgen dafür, dass man sich frisch und munter fühlt. Wichtig sind nicht nur fest eingeplante Ruhepausen. Man sollte auch versuchen, die Anforderungen an sich selbst für die Zeit der Therapie zurückzuschrauben und körperliche Belastung zu vermeiden. Außerdem sind regelmäßige Kontrollen beim Arzt wichtig, um bei einem behandlungsbedürftigen Befund wie einem sehr niedrigen Hb-Wert entsprechend eingreifen zu können.

Mir fallen immer mehr Haare aus, bekomme ich jetzt eine Glatze?

In einigen Fällen kommt es während der Therapie zu verstärktem Haarausfall, Meist werden die Haare nach den ersten drei Therapiemonaten dünner, im weiteren Verlauf lässt der vermehrte Haarausfall in der Regel nach. Zu einer Glatzenbildung kommt es dabei nicht. Aber, keine Sorge, der Haarwuchs wird sich nach Abschluss der Therapie wieder langsam normalisieren. Wer sich beim Blick in den Spiegel dann gar nicht leiden mag, kann sich ein dekoratives Tuch um den Kopf schlingen oder ein Käppi für den Übergang benutzen. Und: Fragen Sie Ihren Friseur – ein geschickter Haarschnitt kann zumindest optisch Wunder wirken.

Meine Knochen schmerzen so seit ich die Therapie begonnen habe. Geht das wieder weg?

Unter der Interferon-Therapie kann es zu einem Abfall der weißen oder roten Blutkörperchen kommen. Um diesen Verlust wieder auszugleichen, läuft die (Nach-) Produktion der weißen Blutkörperchen im Knochenmark auf Hochtouren. Es ist daher nur verständlich, dass die Behandlung mit Interferon buchstäblich in die Knochen geht. Das Fehlen von Knochenschmerzen deutet jedoch nicht auf ein Therapieversagen hin. Nach Beendigung der Therapie verschwinden die Knochenschmerzen gewöhnlich wieder von selbst.