

Tijdelijke onderdrukking van het beenmerg

Ten gevolge van de chemotherapie kan een verminderde aanmaak van bloedplaatjes, witte of rode bloedcellen ontstaan. Dit gevolg is van tijdelijke aard en de nieuwe aanmaak van bloedcellen herstelt zich spontaan. Voor elke volgende toediening met chemotherapie wordt uw bloed gecontroleerd met een bloedafname.

Ten gevolge van deze verminderde aanmaak van bloedcellen heeft u een verhoogd risico (1) op infectie, (2) bloedarmoede of (3) bloeding.

Bij een ernstig tekort aan witte of rode bloedcellen is het soms nodig de volgende toediening van de chemotherapie aan te passen of uit te stellen.

Als de arts het nodig acht, kan die u groeifactoren of erythropoëtine (epo) voorschrijven. Groeifactoren bevorderen de aanmaak van witte bloedcellen, epo bevordert de aanmaak van rode bloedcellen. Bij een tekort aan rode bloedcellen of bloedplaatjes wordt soms een bloedtransfusie uitgevoerd.

1. Verhoogd risico op infectie

In ons afweermechanisme spelen de witte bloedcellen een belangrijke rol. Witte bloedcellen zorgen ervoor dat bij een infectie de bacteriën en virussen die ons lichaam binnendringen, worden aangevallen en vernietigd. Witte bloedcellen worden aangemaakt in het beenmerg.

Als u te weinig witte bloedcellen aanmaakt, daalt uw weerstand tegen infecties. Algemene tekenen die op een infectie kunnen wijzen zijn onder meer koorts, koude rillingen, hoofdpijn en zich ziek voelen. Afhankelijk van de plaats van de infectie kunt u ook symptomen vertonen van hoesten, keelpijn, slijmen, branderige urine of krampen.

Bij een sterke daling van uw witte bloedcellen kan de chemotherapie verminderd of zelfs uitgesteld worden.

Algemeen advies

Tracht infecties te voorkomen door te zorgen voor een omgeving waarin de kans op infecties zo klein mogelijk is:

- Vermijd contact met mensen die een infectie hebben zoals een verkoudheid, griep, koortsblaasjes, ...
- Vermijd contact met zieke kinderen die de mazelen, windpokken, rodehond of andere ziektes doormaken.
- Vermijd drukke plaatsen zoals warenhuizen, bioscopen, wachtkamers en openbaar vervoer.
- Laat u niet vaccineren, tenzij uw arts dit voorschrijft.
- Vermijd contact met dierlijke uitwerpselen.

Zorg voor een optimale gezondheidstoestand:

- Zorg voor een goede hygiëne: handen wassen vóór de maaltijd, schoon linnen gebruiken, regelmatig tanden poetsen.
- Houd uw huid zoveel mogelijk ongeschonden. Maak bij elke wonde de huid altijd onmiddellijk schoon, ontsmet grondig en breng een verband aan.
- Vermijd felle zon. Gebruik een zonnecrème met hoge beschermingsfactor als u in de zon komt.

- Kies voor een calorierijke en eiwitrijke voeding. Ondervoeding vermindert de weerstand van het lichaam. Was fruit en groenten altijd voordat u ze opeet.

Bij vermoeden van infectie of bij koorts boven 38°C:

- Probeer, indien mogelijk, tot 2 liter water te drinken per dag. Door het zweten en de koorts verliest u meer vocht dan gewoonlijk.
- Eet voldoende.
- Neem voldoende rust
- Zorg voor voldoende afkoeling, zodat u lichaamswarmte kwijtraakt. Kleed u niet te warm aan en dek u niet overdreven toe.
- Raadpleeg zo spoedig mogelijk uw huisarts of ga naar de spoedgevallen.

2. Verhoogd risico op bloedarmoede

De rode bloedcellen zijn verantwoordelijk voor het zuurstoftransport in ons lichaam. Wanneer er te weinig rode bloedcellen zijn, kan er onvoldoende zuurstof in het lichaam vervoerd worden. Er is sprake van bloedarmoede. Kenmerkend hiervoor is:

- Vluggere moe zijn.
- Er bleek uitzien.
- Het makkelijker koud hebben.
- Kortademig en zweten bij inspanningen.
- Hoofdpijn en/of duizeligheid.
- Snelle ademhaling en snelle pols, mogelijks hartkloppingen.
- Concentratiestoornissen.

Algemeen advies

- Vermijd extra inspanningen.
- Gebruik uw energie alleen voor het werk dat echt noodzakelijk en/of belangrijk is.
- Las overdag rustpauzes in.
- Vermijd uitputting.
- Vermijd plotse bewegingen als u zich duizelig voelt. Als u bijvoorbeeld ligt, ga dan eerst rechtop zitten en sta dan pas op.
- Vermeld uw klachten aan de arts!

3. Verhoogd risico op bloeding

Chemotherapie kan het vermogen van het beenmerg om bloedplaatjes aan te maken verminderen. Bloedplaatjes helpen om bloedingen te stoppen doordat ze samenklitten en zo bloedklonters vormen. Als uw lichaam onvoldoende bloedplaatjes aanmaakt, kan u gemakkelijker bloedingen krijgen, zelfs na het oplopen van een minieme verwonding. Net als de rode en witte bloedcellen, zullen ook de bloedplaatjes in uw bloed regelmatig worden geteld. De verminderde aanmaak van bloedplaatjes ten gevolge van chemotherapie is van tijdelijke aard. De aanmaak van bloedplaatjes herstelt spontaan. Kenmerkend hiervoor is:

- Sneller blauwe plekken.
- Neusbloedingen.
- Bloedend tandvlees.
- Als u zich verwondt, blijft de wonde langer bloeden dan normaal.

Algemeen advies

- Tracht het oplopen van wonden te voorkomen. Draag bijvoorbeeld handschoenen als u afwast, tuiniert of knutselt.
- Gebruik een elektrisch scheerapparaat, want scheermesjes kunnen uw huid licht beschadigen.
- Probeer uw neus zacht te snuiten.
- Poets uw tanden voorzichtig met een zachte tandenborstel.
- Gebruik tandzijde in plaats van tandenstokers.
- Neem nooit geneesmiddelen in zonder vooraf uw arts geraadpleegd te hebben, ook geen aspirine. Als u cortisone inneemt, neem die dan bij voorkeur in tijdens de maaltijd of met melk. De arts kan u een maagbeschermingsmiddel voorschrijven. De maagbescherming neemt u ongeveer een half uur na de cortisone in.
- Vermijd inspuitingen. Raadpleeg uw behandelend arts als dit toch nodig mocht zijn.
- Wanneer u op bezoek gaat bij de tandarts, breng deze van uw behandeling op de hoogte. Een tandverzorging kan een bloeding veroorzaken.

Let op tekens die op een bloeding zouden kunnen wijzen:

- Inspecteer regelmatig uw huid.
- Als u een tekort aan bloedplaatjes hebt, kunnen kleine stervormige onderhuidse bloedingen voorkomen (meestal op de onderbenen). Let ook op "onverklaarbare" blauwe plekken.
- Als u erg weinig bloedplaatjes hebt, kunnen spontane bloedingen optreden. Die bloedingen treden gewoonlijk op in de mond of in de neus. Als u een bloeding hebt in het oog, zult u merken dat u wazig ziet.
- Ook braaksel en fluimen kunnen bloed bevatten. Soms komt er bloed voor in de urine of in de stoelgang. Bij vrouwen kan de menstruatie heviger zijn dan normaal.

Wat doen bij een bloeding:

- Blijf rustig, hierdoor verlaagt uw polsslag en bloeddruk, wat een gunstig effect heeft.
- Duw de wonde dicht, leg daarna een drukverband aan.
- Bedek de wonde met ijs (vb. ijsblokjes in een washandje); hierdoor trekken de bloedvaten makkelijker samen.