

# Vorsichtsmaßnahmen bei Morbus Waldenström

## 1. Medizinische Überwachung und Therapietreue

Dies ist die Grundlage der Behandlung.

- **Regelmäßige Arzttermine einhalten:** Auch in stabilen Phasen („Watch and Wait“) sind Kontrolltermine beim Hämatologen (Blutspezialisten) entscheidend, um den Krankheitsverlauf zu beobachten.
- **Symptome genau beobachten und dem Arzt mitteilen:** Nicht einfach als „Alterserscheinung“ abtun. Wichtige Veränderungen sind:
- **Verschlechterung der Fatigue:** Extreme, lähmende Müdigkeit.
- **Verschlechterung der Leistungsfähigkeit:** Neue Kurzatmigkeit, Schwäche.
- **Neu auftretende Blutungen:** z.B. Nasenbluten, Zahnfleischbluten, blaue Flecke (Hinweis auf Thrombozytenmangel).
- **Neurologische Symptome:** Kribbeln, Taubheit in Händen und Füßen (periphere Neuropathie), Schwindel, Sehstörungen.
- **Vergrößerung von Lymphknoten oder Milz** (oft als Völlegefühl oder Schmerz im linken Oberbauch spürbar).
- **Nachtschweiß**, unerklärliches Fieber, Gewichtsverlust.
- **Therapie genau nach Anweisung befolgen:** Dosierung und Einnahmezeiten der Medikamente strikt einhalten. Nicht eigenständig absetzen oder ändern.

## 2. Umgang mit Symptomen und Komplikationen (Besonderheiten bei WM)

WM hat einige spezifische Komplikationen, die man kennen sollte.

- **Hyperviskositätssyndrom:** Das IgM-Eiweiß kann das Blut „dickflüssig“ machen. Alarmzeichen sind:
- **Kopfschmerzen, Schwindel**
- **Hör- und Sehstörungen (verschwommenes Sehen, Doppelbilder)**
- **Nasenbluten**
- **Verwirrtheit**
  - \*→ Bei diesen Symptomen sollte umgehend der Arzt kontaktiert oder sogar die Notaufnahme aufgesucht werden. \* Kryoglobulinämie: **Bei Kälte verklumpen bestimmte Eiweiße und können die kleinen Blutgefäße verstopfen, was zu Durchblutungsstörungen (bläuliche Verfärbung der Finger/Zehen, Schmerzen) führen kann.** \* Periphere Neuropathie: **Dies kann sowohl durch die Krankheit selbst als auch eine Nebenwirkung bestimmter Therapien (z.B. Bortezomib) auftreten. Hier ist die Kommunikation mit dem Arzt essenziell, um die Therapie ggf. anzupassen.** \* Infektanfälligkeit: **Durch die Krankheit und manche Therapien ist das Immunsystem geschwächt. Achten Sie auf Hygiene und meiden Sie große Menschenmengen in der Grippezeit. ===3. Ernährung und Lebensstil=== Ein gesunder Lebensstil kann helfen, die Belastbarkeit zu verbessern.** \* Ausgewogene Ernährung: **Es gibt keine spezielle „WM-Diät“. Eine ausgewogene,**

**nährstoffreiche Ernährung zur Stärkung des Allgemeinzustands ist empfehlenswert. Bei Appetitlosigkeit können mehrere kleine Mahlzeiten helfen.**

- \* Ausreichend Flüssigkeit: **Viel Trinken (Wasser, Tee) hilft, die Viskosität des Blutes günstig zu beeinflussen.**
- \* Bewegung: **Moderate, regelmäßige Bewegung (wie Spaziergänge, sanftes Yoga) kann gegen Fatigue helfen und die Kraft erhalten. Die Intensität sollte dem aktuellen Befinden angepasst werden.**
- \* Infektionsprophylaxe: **Häufiges Händewaschen und das Einhalten empfohlener Impfungen (besonders Grippe, Pneumokokken) nach Rücksprache mit dem Arzt.**

**===4. Psychische Gesundheit und Lebensqualität=== Die chronische Erkrankung ist eine große psychische Belastung.**

- \* Fatigue ernst nehmen: **Die extreme Müdigkeit ist ein krankheitsbedingtes Symptom und keine Faulheit. Planen Sie Ruhepausen ein und lernen Sie, Energie zu sparen („Tempo“).**
- \* Überlastung vermeiden: **Hören Sie auf Ihren Körper und lernen Sie, auch mal „Nein“ zu sagen.**
- \* Psychosoziale Unterstützung suchen: **Der Austausch mit anderen Betroffenen (z.B. in Selbsthilfegruppen) kann sehr entlastend sein. Auch professionelle psychoonkologische Beratung kann helfen, mit Ängsten und Belastungen umzugehen.**
- \* Offene Kommunikation: **Sprechen Sie mit Familie und Freunden über Ihre Erkrankung und wie sie sich anfühlt.**

**===5. Praktische Aspekte===**

- \* Informiert bleiben: **Vertrauenswürdige Quellen nutzen (Arzt, spezialisierte Kliniken, offizielle Krebsgesellschaften).**
- \* Notfallausweis: **Tragen Sie einen Ausweis bei sich, aus dem die Diagnose und Ihr behandelnder Hämatologe hervorgehen. Im Notfall ist das wichtig für die behandelnden Ärzte.**
- \* Reisen: **Besprechen Sie geplante Reisen, besonders in ferne Länder, vorher mit Ihrem Arzt. Denken Sie an eine ausreichende Menge Ihrer Medikamente.**

Wichtigster Grundsatz: Sie sind nicht allein. Ihr Behandlungsteam ist Ihr Partner.\*\*

From: <https://waldiwiki.de/> - WaldiWiki

Permanent link: [https://waldiwiki.de/doku.php?id=vorsichtsmassnamen\\_morbus\\_waldenstroem&rev=1758995499](https://waldiwiki.de/doku.php?id=vorsichtsmassnamen_morbus_waldenstroem&rev=1758995499)

Last update: 27.09.2025 19:51

