

Leben mit Immunschwäche

Was Betroffene tun können, um gesund zu bleiben





Was ist eine Immunschwäche?

Ein gesundes Immunsystem bekämpft Bakterien, Viren und andere Erreger, die Infektionen hervorrufen können. Ist das Immunsystem geschwächt, kommt es zu einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen und einem höheren Risiko für schwere Krankheitsverläufe.

Wodurch entsteht eine Immunschwäche?

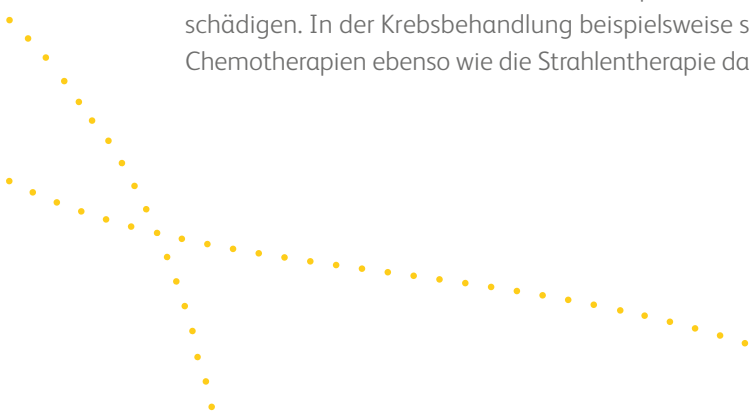
+ Angeborene Immundefekte


Einer angeborenen Immunschwäche liegt ein vererbter Gendefekt zugrunde, durch den einer oder mehrere Bestandteile des körpereigenen Abwehrsystems nicht richtig funktionieren. Angeborene Immundefekte sind eher selten.

+ Erworbene Immundefekte

Von einem erworbenen Immundefekt spricht man, wenn eine andere Erkrankung die Ursache der Immunschwäche ist. Zum Beispiel wird die Immunschwächekrankheit AIDS durch die Infektion mit dem HI-Virus ausgelöst. Aber auch Krebserkrankungen wie Leukämie oder Lymphome beeinträchtigen die Funktion der Abwehrezellen.

Auch bestimmte Medikamente oder Therapien können die Abwehrkräfte schädigen. In der Krebsbehandlung beispielsweise schwächen Chemotherapien ebenso wie die Strahlentherapie das Immunsystem.





Entzündungshemmende Therapien und das Immunsystem

Chronisch-entzündliche Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis, Psoriasis oder chronisch-entzündliche Darmerkrankungen beruhen alle auf einer Fehlsteuerung des Immunsystems. Sie werden in der Regel mit Arzneimitteln behandelt, die die krankhaft erhöhte Entzündungsaktivität im Körper drosseln können. Bei einer langfristigen medikamentösen Therapie mit diesen Wirkstoffen kann eine allgemeine Schwächung des Immunsystems, eine Immunsuppression, auftreten.

Erhöhtes Risiko für Infektionskrankheiten

Menschen mit einer Immunschwäche haben ein höheres Risiko, an einer Infektion zu erkranken, und benötigen mehr Zeit für ihre Genesung. Wie hoch das Infektionsrisiko ist und wie die Erkrankung verläuft, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel:

- + **individuelle Konstitution**
- + **Ausprägung und Form einer Immunschwäche**
- + **Art, Dauer und Dosis bei einer immunsuppressiven Therapie**
- + **chronische Krankheiten wie Diabetes mellitus, Lungenerkrankungen oder chronisches Nierenversagen**
- + **Risikofaktoren wie Rauchen oder Übergewicht**

Prävention durch Impfungen

Nach Einschätzung der Ständigen Impfkommission (STIKO) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören Impfungen zu den wirksamsten und wichtigsten präventiven medizinischen Maßnahmen. Die STIKO veröffentlicht regelmäßig aktuelle Impfeempfehlungen für Deutschland.

Für Patienten mit Immunschwäche werden besondere Impfungen, sogenannte Indikationsimpfungen, empfohlen, die über die üblichen Standardimpfungen hinausgehen.

Empfohlene Impfungen bei Immunschwäche (Immunsuppression)

Indikationsimpfungen für Erwachsene mit Immunschwäche umfassen neben der Grippe- und Pneumokokken-Impfung auch Impfungen gegen Hepatitis, Meningokokken und Varizellen sowie weitere Impfungen bei speziellen Erkrankungen.



Impfampel^{1,2,*}

LEBENDIMPFSTOFFE

nach Einzelfallprüfung!

*Abgeschwächte lebende
Erreger*

⊗ Gelbfieber^c

⊗ Masern^a

⊗ Typhus^c

⊗ Varizellen^b

TOTIMPFSTOFFE

geeignet

*Abgetötete Erreger oder
Erregerbestandteile*

✓ Cholera^c

✓ Diphtherie^a

✓ Frühsommer-
Meningoenzephalitis^c

✓ Hepatitis A^c + B^{b,c}

✓ Influenza^b

✓ Meningokokken ACWY^b

✓ Meningokokken B^b

✓ Pertussis^a

✓ Pneumokokken^b

✓ Poliomyelitis (IPV)^a

✓ Tetanus^a

✓ Tollwut^c

* Eine Titerkontrolle zu eventuell bereits erfolgten Impfungen sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

a) Standardimpfungen im Erwachsenenalter

b) Indikationsimpfungen, u. a. empfohlen für Menschen mit einer Immunschwäche, im Vorfeld einer immunsuppressiven Therapie oder Organtransplantation

c) Reiseimpfungen

Quellen:

1. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2017;60(6):674–684

2. Ständige Impfkommission: Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut. Epid Bull 2017;334:333–380



Unterschätzte Gefahren: Grippe und Lungenentzündung

Vor allem in den Wintermonaten kommt es so gut wie jedes Jahr zu einer Grippewelle mit 5–20 % Erkrankten in der Gesamtbevölkerung. Die Grippe kann vor allem bei älteren Menschen, Patienten mit chronischen Erkrankungen oder mit einer Immunschwäche besonders schwer verlaufen. Kommen weitere Komplikationen hinzu, kann die Grippe-Infektion sogar lebensgefährlich werden.

Schätzungsweise 400.000 bis 680.000 Erwachsene erkranken in Deutschland jährlich an einer Lungenentzündung, die in vielen Fällen durch Pneumokokken-Bakterien ausgelöst wird. Eine Lungenentzündung ist eine schwerwiegende Erkrankung: Jedes Jahr sterben fünfmal so viele Menschen an einer Lungenentzündung (rund 30.000) wie durch Autounfälle.

Empfehlungen zur Impfung bei entzündungshemmender Therapie

Grundsätzlich sollten Menschen mit Immunschwäche einen möglichst breiten Schutz durch Impfungen erhalten. Sofern der Gesundheitszustand es zulässt, sollten ausstehende Impfungen vor Beginn einer langfristigen Immunsuppression komplettiert bzw. aufgefrischt werden:

Totimpfstoffe (z. B. abgetötete Erreger) sind auch hier unbedenklich. Eine unvollständige Immunisierung ist jedoch möglich, daher sollte eine erneute Impfung nach der Therapie erwogen werden.

Lebendimpfstoffe (abgeschwächte lebende Erreger) sollten bei einer bestehenden Immunsuppression nicht verabreicht werden. Routineimpfungen sollten frühestens drei Monate nach einer Therapie erfolgen.

Bestimmte Therapieformen lassen Lebendimpfungen bzw. kürzere Zeitabstände zwischen Therapie und Impfung zu. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine für Sie sinnvolle Impfstrategie unter Berücksichtigung Ihres Therapieplans und Gesundheitszustandes.

Adjuvantierter Herpes zoster Subunit-Totimpfstoff

Seit März 2018 ist ein adjuvantierter Subunit-Totimpfstoff zur Verhinderung von Herpes zoster (HZ) und postherpetischer Neuralgie (PHN) für Personen ab dem Alter von 50 Jahren zugelassen. Dieser Impfstoff ist seit Mai 2018 in Deutschland verfügbar. Nach individueller Risiko-Nutzen-Abwägung kann die Impfung sinnvoll sein.¹



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine sinnvolle Impfstrategie unter Berücksichtigung Ihres Therapieplans und Gesundheitszustandes!

Quelle:

1. Ständige Impfkommission: Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut. Epid Bull 2018;334:335–382



Tipps für ein aktives Leben mit Immunschwäche

Das Immunsystem unterstützen

Ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, auch bei einem geschwächten Immunsystem das Risiko für weitere Erkrankungen zu reduzieren.

Hierzu gehören zum Beispiel:

- + Eine ausgewogene Ernährung
- + Verzicht auf Alkohol und Nikotin
- + Viel Bewegung an der frischen Luft
- + Ausreichend Schlaf und Vermeidung von Stress

Ansteckungen vermeiden

Das Risiko einer Ansteckung lässt sich in vielen Lebensbereichen mit ein paar einfachen Verhaltensregeln minimieren. Die folgenden Tipps können helfen, Infektionen bestmöglich vorzubeugen.

Körperpflege und Hygiene im Alltag

+ Körperpflege

Verwenden Sie pH-neutrale Seifenlösungen aus einem Spender – keine Seifenstücke. Pflegen Sie Ihre Haut mit einer Pflegelotion, um ein Austrocknen zu vermeiden.

+ Mundpflege

Verletzungen und Entzündungen im Mund können Infektionen auslösen. Nutzen Sie daher weiche Zahnbürsten, wechseln Sie diese alle zwei Wochen und vermeiden Sie Verletzungen durch Zahnseide. Während einer immunschwächenden Behandlung bzw. einer immundefizienten Phase sollten Sie einen Zahnarztbesuch mit Ihrem behandelnden Arzt abstimmen.

+ Wäsche

Wechseln Sie täglich Handtücher, Waschlappen und Unterwäsche und waschen Sie möglichst alle Textilien mit einem bleichhaltigen Vollwaschmittel bei mindestens 60 Grad. Nutzen Sie bei niedrigeren Waschetemperaturen zusätzlich einen Hygienespüler.

Mit Familie und Freunden am Leben teilhaben

+ Prävention durch Impfungen

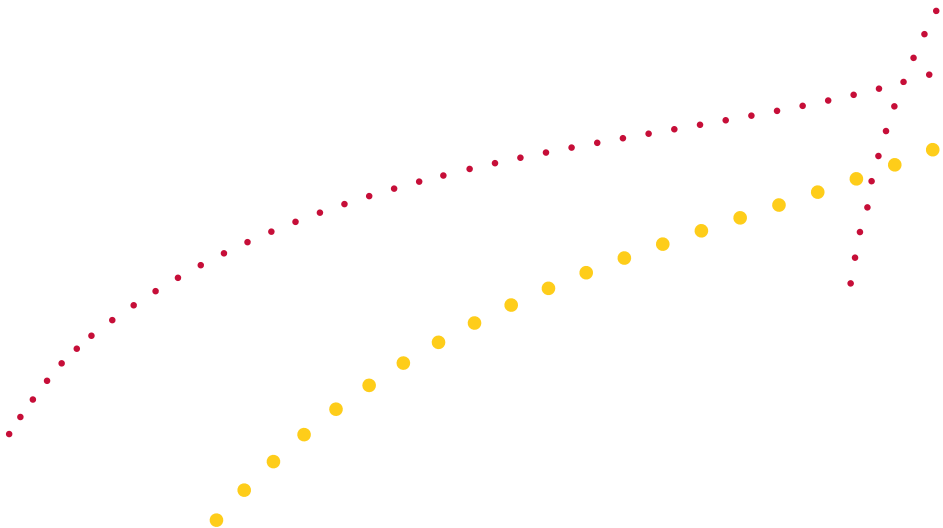
Familienmitglieder und enge Kontaktpersonen sollten ihren Impfstatus überprüfen lassen und diesen um empfohlene Indikationsimpfungen, wie zum Beispiel gegen Grippe, Lungenentzündung und Meningokokken, ergänzen. Die dadurch erreichte „Herdenimmunität“ bedeutet, dass die Ansteckungsgefahr auch für Menschen, die nicht geimpft sind, sinkt.

+ Soziale Kontakte

Wichtig für alle Kontaktpersonen ist eine gründliche Händehygiene. Verzichten Sie lieber auf das Händeschütteln zur Begrüßung. Bei einem Krankenhausaufenthalt gilt für Besucher, sich über die Infektionsrisiken des Patienten zu informieren und die Besucherregeln zu befolgen.

+ Kino, Theater und Konzerte

Fragen Sie vor dem Besuch von öffentlichen Veranstaltungen Ihren Arzt, wie er Ihre Immunsuppression einschätzt. Bei einer starken oder sehr starken Immunschwäche ist ein Mund-Nasen-Schutz zu empfehlen, um sich vor Tröpfcheninfektionen zu schützen. Öffentliche Verkehrsmittel sollten Sie meiden.





Reisen bei geschwächtem Immunsystem

+ Reiseimpfungen

Besonders wichtig ist es, vor Reiseantritt mögliche Impflücken zu schließen. Beginnen Sie mit den Impfungen spätestens zwei bis drei Monate vor Reiseantritt. Denken Sie auch an eine eventuell notwendige Malariavorsorge. Diese erfolgt mit Medikamenten.

+ **Medikamente während der Reise**

Medikamente, die Sie sich selbst verabreichen, wie Pens, Fertigspritzen oder Tabletten, können Sie meist einfach mitnehmen. Bei einer Infusionstherapie bietet sich der Zeitraum zwischen zwei Infusionen für Ihren Urlaub an. Eine vorherige Abstimmung mit Ihrem Arzt ist in jedem Fall unerlässlich.

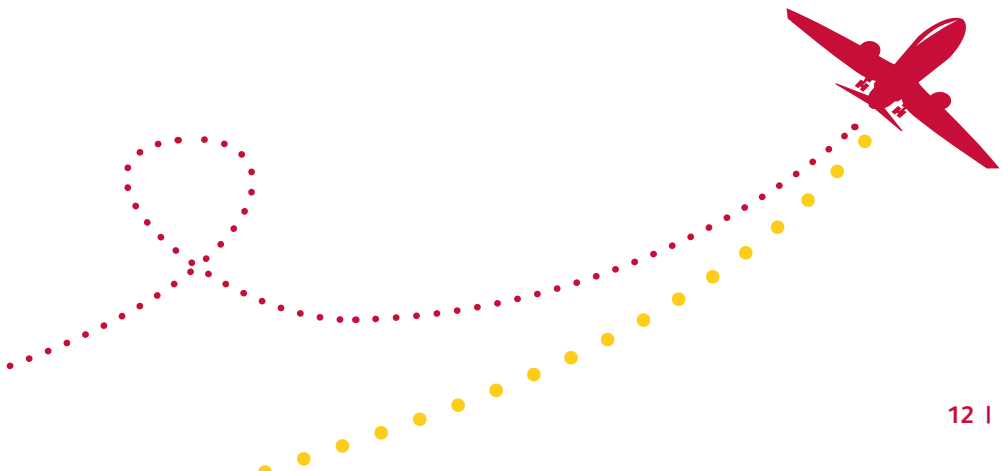
+ **Informationen über das Reiseziel**

Erkundigen Sie sich genau über medizinische und hygienische Standards in ihrem Urlaubsland. Achten Sie darauf, nur abgekochtes Wasser zu trinken und keine ungewaschenen Lebensmittel zu essen. Denken Sie an Insektenschutz und führen Sie Ihre medizinischen Unterlagen in englischer Sprache mit sich.

Umgang mit Haustieren

+ **Kontakt mit Tieren**

Nach dem Streicheln oder Füttern eines Tieres sollten Sie Ihre Hände auf keinen Fall an oder in den Mund führen oder sich an die Augen fassen. Waschen Sie Ihre Hände sorgfältig mit Seife. Vermeiden Sie, dass Ihnen ein Tier über das Gesicht oder offene Wunden leckt. Ebenso sollten Sie weder Vogelkäfige, Katzentoiletten oder Aquarien reinigen. Nutzen Sie Handschuhe und Mundschutz, falls dies unumgänglich ist.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

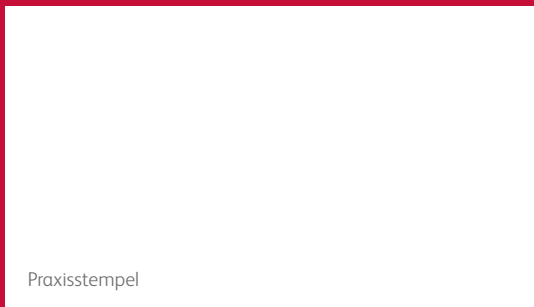
.....

.....

.....

Haben Sie weitere Fragen?

Ich helfe Ihnen gerne weiter.



Praxisstempel

Pfizer Pharma GmbH

+49 (0)30 550055-01

www.wegweiser-rheuma-psoriasis.de