



36

Prävention von Krebs der oberen Atem- und Verdauungswege

Focus : Männergesundheit 36

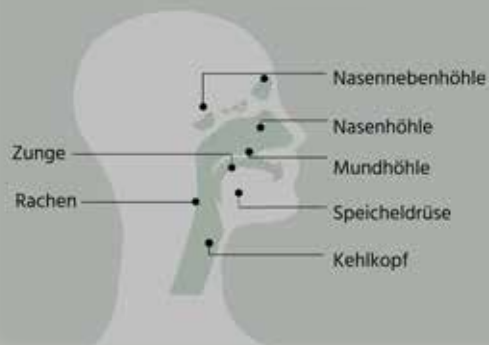


Prävention von Krebs der oberen Atem- und Verdauungswege (Kopf-Hals-Krebs)

Die Diagnose Krebs ist für die Betroffenen und ihre Angehörigen immer ein großer Schock. Denn jeder Krebs kann lebensbedrohlich sein. Umso wichtiger ist deshalb die Prävention und Früherkennung. Dies gilt auch für Tumoren der oberen Atem- und Verdauungswege, die unter dem Begriff Kopf-Hals-Krebs zusammengefasst werden. Am häufigsten treten sie im Rachen, in der Mundhöhle, im Kehlkopf, auf der Zunge und den Lippen auf. Seltener sind die Nase, die Nasennebenhöhlen, die Speicheldrüsen oder die Schilddrüse betroffen. Tumoren an den Augen, im Gehirn, oder in der Speiseröhre werden nicht zu dieser Gruppe gezählt.

Kopf-Hals-Krebs gehört zu den häufigeren Tumorerkrankungen weltweit. In Deutschland wird diese Krebsart bei schätzungsweise 20.000 Personen pro Jahr diagnostiziert, wobei die Zahl von Jahr zu Jahr steigt. Männer sind zwei- bis dreimal häufiger betroffen als Frauen.¹

Von Kopf- und Hals-Krebs betroffen:



! Die frühe Diagnose eines Kopf-Hals-Krebses erhöht die Heilungschancen erheblich. Die ersten Anzeichen und Symptome zu erkennen, kann deshalb Leben retten!

¹ Robert-Koch-Institut, Zentrum für Krebsregisterdaten, 2020; Siegel RL, Miller KD, Jemal A. Cancer statistics, 2020. CA A Cancer J Clinicians. 2020;70(1):7-30. doi:10.3322/caac.21590



■ Auf diese Symptome sollten Sie achten

Kopf-Hals-Krebs zeigt oft erste Anzeichen, die leicht übersehen oder mit weniger schwerwiegenden Erkrankungen in Verbindung gebracht werden. Zu den häufigen Frühsymptomen gehören

- anhaltende Schmerzen oder Schwierigkeiten beim Schlucken,
- Halsschmerzen bzw. ständiges Gefühl eines Fremdkörpers im Hals,
- nicht heilende Wunden im Mund bzw. auf der Zunge und/oder weiße Flecken im Mund,
- Knoten oder Schwellungen im Halsbereich,
- hartnäckige Heiserkeit,
- einseitig verstopfte Nase und/oder Nasenbluten.

! Wenn Sie eines dieser Symptome für die Dauer von 3 Wochen an sich beobachten, sollten Sie ärztlichen Rat suchen!

■ Sprechen Sie Ihren Zahnarzt auf die Früherkennung von Kopf-Hals-Krebs an!

Zahnärzte spielen eine wichtige Rolle bei der Früherkennung von Symptomen. Sie sind oft die ersten, die den Mund- und Rachenraum untersuchen und können daher potenziell gefährliche Veränderungen frühzeitig erkennen. Durch Untersuchungen der Zunge, der Wangeninnenseite, des Gaumens, des Mundbodens und des Rachenraums, können sie frühzeitig Anzeichen wie ungewöhnliche Flecken, Schwellungen, Wunden und Knoten sehen. Solche Auffälligkeiten können (müssen aber nicht!) auf bösartige Tumoren hinweisen.

■ Humane Papillomviren (HPV) – ein Virus mit Risikopotenzial

Das humane Papillomavirus (HPV) ist ein verbreitetes Virus, mit dem sich die meisten Menschen irgendwann in ihrem Leben infizieren. Es wird durch engen Körperkontakt und Schmierinfektionen (z.B. über Türklinken oder Handtücher) übertragen. Da das Virus auch durch sexuelle Kontakte weitergegeben werden kann, steigt das Risiko einer Infektion mit der Anzahl an Sexualpartnern.

Eine HPV-Infektion bleibt häufig unerkannt, klingt meist von selbst wieder ab und bleibt in den meisten Fällen ohne Folgen. Doch einige der mehr als 200 verschiedenen HPV-Typen können unter anderem Kopf-Hals-Krebs auslösen.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt, grundsätzlich Jungen und Mädchen im Alter von 9 bis 14 Jahren impfen zu lassen!

■ Einige Gewohnheiten erhöhen das Risiko

Kopf-Hals-Krebs kann grundsätzlich jeden treffen, jedoch erhöhen verschiedene Lebensgewohnheiten die Wahrscheinlichkeit zu erkranken. Rauchen ist der bedeutendste Risikofaktor, da Tabak krebserregende Substanzen enthält, die Zellen im Mund, Rachen und Kehlkopf schädigen. Auch übermäßiger Alkoholkonsum steigert das Risiko deutlich. Er verstärkt zudem die Aufnahme der schädlichen Substanzen im Tabak. Die Kombination von Rauchen und regelmäßigem Konsum größerer Mengen Alkohol ist deshalb besonders riskant.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen empfiehlt:

- > das Rauchen aufzugeben,
- > an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken,
- > nicht mehr als 24 Gramm Alkohol pro Tag trinken, also zwei kleine Gläser Bier (0,6 Liter); dies entspricht über eine Woche verteilt bei zwei alkoholfreien Tagen 120 Gramm.



■ Verdacht auf Kopf-Hals-Krebs, was nun?

Bei Verdacht auf eine Tumorerkrankung wird Ihr Hausarzt, Zahnarzt oder HNO-Arzt Sie an Spezialisten, im Idealfall an ein zertifiziertes Kopf-Hals-Tumorzentrum überweisen. Hier steht Ihnen ein interdisziplinäres medizinisches Experten-Team in allen Behandlungsphasen zur Seite und bietet Ihnen eine umfassende Versorgung. Begonnen wird mit der Erfassung der Krankengeschichte (Anamnese) und einer gründlichen körperlichen Untersuchung. Um die genaue Lage und Größe des Tumors festzustellen und zu überprüfen, ob und wie weit der Krebs gestreut hat, werden eine Computertomographie (CT) und eine Magnetresonanztomographie (MRT) gemacht. Anschließend wird eine Gewebeprobe aus dem verdächtigen Bereich entnommen.

Sobald alle Ergebnisse vorliegen, wird der Tumor nach Größe, Aggressivität und dem Vorhandensein von Metastasen durch ein Tumorboard (eine interdisziplinäre Experten-Gruppe) klassifiziert und bewertet. Anhand der Ergebnisse wird ein geeigneter Behandlungsplan erstellt.

Besonders in den ersten Wochen werden Sie viele Arztgespräche führen und viele Informationen verarbeiten müssen. In dieser Situation ist es verständlich, wenn Sie nicht alles sofort verstehen und/oder Ihnen Fragen erst nach einem Gespräch einfallen. Wir raten Ihnen daher:

- Klären Sie vorab, ob das Gespräch ggf. wiederholt werden kann.
- Klären Sie gleich zu Beginn, wie viel Zeit Ihnen für das Gespräch zur Verfügung steht.
- Lassen Sie sich zu jedem Gespräch begleiten.



Kostenlos auf
www.aufklaerung-kopf-hals-krebs.de/Unterstuetzung

■ Behandlungsoptionen

Steht die Diagnose fest, sollte so schnell wie möglich mit der Behandlung begonnen werden, um die Heilungschancen zu maximieren. Je nach Stadium, Lage des Tumors und individuellem Gesundheitszustand, werden unterschiedliche Behandlungen ausgewählt.

Lassen Sie sich alle Optionen von Ihrem Arzt genau erklären. Stellen Sie sicher, dass Sie über die jeweiligen Vor- und Nachteile der Alternativen vollständig informiert sind!

Operation

Die Operation zielt darauf ab, den Tumor vollständig zu entfernen und den Patienten zu heilen. Dieser Behandlungsweg kann eingeschlagen werden, wenn der Tumor noch sehr klein ist und an einer gut erreichbaren Stelle liegt. Je nach Größe und Lage des Tumors kann es notwendig sein, Teile des Mundes, Rachens, Kehlkopfes oder anderer betroffener Strukturen zu entfernen. Dies kann nicht nur das Sprechen, Schlucken

und Atmen beeinträchtigen. Eine Operation kann auch zu sichtbaren Narben und Veränderungen im Aussehen führen. Sie können jedoch in vielen Fällen mit plastischer Chirurgie gebessert oder sogar behoben werden.

Strahlentherapie

Die Strahlentherapie wird meist nach einer Operation eingesetzt. Sie ist oft sehr effektiv bei der Zerstörung von Krebszellen im Kopf- und Halsbereich, insbesondere bei Tumoren, die schwer chirurgisch zu entfernen sind. So kann der Tumor zerstört werden, ohne dass Teile des Mundes, Rachens oder Kehlkopfes entfernt werden müssen. Moderne Techniken wie die Intensitätsmodulierte Strahlentherapie (IMRT) ermöglichen eine präzise Ausrichtung der Strahlung, wodurch das umliegende gesunde Gewebe geschont wird.

Chemotherapie

Die Chemotherapie verwendet Medikamente, die Krebszellen abtöten oder ihr Wachstum stoppen. Sie wirkt im gesamten Körper und kann auch die Tumorzellen erreichen, die sich von ihrem Ursprungsort ausgebreitet haben. Die Chemotherapie kann vor einer Operation zur Verkleinerung des Tumors, nach der Operation zur Zerstörung verbliebener Krebszellen oder in Kombination mit einer Strahlentherapie eingesetzt werden. Nebenwirkungen, wie z. B. Übelkeit oder Erbrechen, können zwar auftreten, aber medikamentös gelindert werden.



Zielgerichtete Therapeutika

Seit einigen Jahren werden, ergänzend und in Kombination mit einer Strahlen- oder Chemotherapie, zielgerichtete Therapeutika angewendet. Diese Medikamente nutzen spezielle Eigenschaften der Tumorzellen, um diese gezielt anzugreifen und ihr Wachstum zu hemmen. Gleichzeitig wird die Wirksamkeit der Strahlen- bzw. Chemotherapie erhöht.

Immuntherapie

Die Immuntherapie stärkt das körpereigene Immunsystem im Kampf gegen den Krebs. Sie wird unter anderem bei Patienten mit fortgeschrittenem oder metastasiertem Kopf-Hals-Krebs eingesetzt, insbesondere wenn der Krebs auf andere Behandlungen wie Chemo- oder Strahlentherapie nicht mehr anspricht.

Kombinationsbehandlungen

Oft werden mehrere Behandlungsansätze kombiniert, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Eine Kombination aus Chirurgie, Strahlen- und Chemotherapie kann je nach Fall sinnvoll sein, um den Tumor effektiv zu behandeln und das Rückfallrisiko zu minimieren. Die Wahl der Kombination hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich des Tumortyps, des Stadiums und der allgemeinen Gesundheit des Patienten.

■ Die Anschlussheilbehandlung (Reha-Maßnahmen)

Kopf-Hals-Krebs kann teilweise erhebliche Auswirkungen auf Ihr tägliches Leben haben. Veränderungen im Aussehen oder der Stimme können Ihr Selbstwertgefühl mindern und Sie möglicherweise hemmen, am sozialen Leben wie gewohnt teilzunehmen. Schluckbeschwerden können zudem eine komplette Umstellung Ihrer Essgewohnheiten erforderlich machen. Ihr Behandlungsplan sieht deshalb immer auch eine Anschlussheilbehandlung vor, um Ihre Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern. Sie kann kleinere chirurgische Eingriffe, Sprach- und Schlucktherapie, Physiotherapie, Ernährungsberatung und/oder psychologische Unterstützung umfassen. Ziel ist es, die Funktionalität soweit möglich wiederherzustellen, ästhetische Ergebnisse zu verbessern und den Patienten bei der Anpassung an die Veränderungen im Alltag zu unterstützen.

Selbsthilfegruppen können dabei helfen, mit den Folgen des Tumors im Alltag zurechtzukommen.

■ Wie geht es weiter?

Nachdem die eigentliche Behandlungsphase mit Therapie und Rehabilitation geschafft ist, beginnt die Tumornachsorge. Sie stellt sicher, dass ein Rückfall oder eine Folgeerkrankung frühzeitig erkannt und behandelt werden können. Nachsorgeuntersuchungen finden in den ersten zwei Jahren in der Regel alle drei Monate statt. Im dritten bis fünften Jahr verlängern sich die Nachsorgeintervalle meist auf sechs Monate. Danach erfolgt eine jährliche Kontrolluntersuchung bei Ihrem Hals-Nasen-Ohrenarzt oder Hausarzt.

Eine Krebserkrankung ist ein gravierender Einschnitt im Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Die Nachsorge zielt auch darauf ab, die psychischen Belastungen zu lindern, die mit der Krankheit einhergehen. Die Patienten werden dabei unterstützt, mit der Erkrankung umzugehen und so wieder ins alltägliche Leben zurückzufinden.



TIPPS

■ Tipps für Betroffene

- Achten Sie darauf, dass Sie sich zu jeder Zeit vollständig informiert fühlen.
- Lassen Sie keinen Nachsorgetermin aus.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- Verzichten Sie auf Rauchen.
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum.
- Achten Sie auf Veränderungen in Ihrem Körper, wie neue Schmerzen, Schwellungen oder andere ungewöhnliche Symptome, und informieren Sie sofort Ihren Arzt.
- Achten Sie auf gute Mundhygiene, um Infektionen und anderen Komplikationen vorzubeugen und gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt.
- Suchen Sie bei Bedarf professionelle Hilfe, um mit den emotionalen und psychischen Belastungen der Krankheit umzugehen.
- Erfahrungen von anderen Betroffenen können Ihnen dabei helfen, in den Alltag zurückzufinden. Selbsthilfegruppen finden Sie in vielen Städten.

■ Nützliche Links

„Die Blauen Ratgeber“ der Deutschen Krebsgesellschaft:

www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Krebs-im-Mund-Kiefer-Gesichtsbereich_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf
www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Krebs-im-Rachen-und-Kehlkopf_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf
www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Krebs-der-Schilddruese_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf

Die Patientenleitlinien:

www.krebshilfe.de/infomaterial/Patientenleitlinien/Speiserohrenkrebs_Patientenleitlinie_DeutscheKrebshilfe.pdf
www.krebshilfe.de/infomaterial/Patientenleitlinien/Mundhoehlenkrebs_Patientenleitlinie_DeutscheKrebshilfe.pdf

MakeSenseCampaign Deutschland: www.aufklaerung-kopf-hals-krebs.de
Kopf Hals M.U.N.D. e.V.: www.kopf-hals-mund-krebs.de
BV Kehlkopf- und Kopf-Hals-Tumore e.V.: www.kehlkopfooperiert-bv.de

Aktiv für die Männergesundheit - der Förderverein der Stiftung Männergesundheit

Werden Sie Mitglied im

Förderverein und unterstützen Sie die umfangreiche Aufklärungsarbeit und wichtigen Forschungsprojekte der Stiftung Männergesundheit!

Mit Ihrer Mitgliedschaft fördern Sie die Optimierung der Gesundheitsversorgung sowie die Gesundheitsaufklärung von Männern und unterstützen uns dabei, das Thema Männergesundheit in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken.

Werden Sie noch heute Mitglied:

info@stiftung-maennergesundheit.de

Oder unterstützen Sie die Stiftung mit einer Spende!

Stiftung Männergesundheit
IBAN DE33 6005 0101 0405 7281 52
BIC SOLADEST600

www.stiftung-maennergesundheit.de

Ihre
Spende
hilft!



Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch!
Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle
Patientenberatung anbieten können.
Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt.

Impressum

Männergesundheit 36 – Prävention von Krebs der oberen Atem-
und Verdauungswege (Kopf-Hals-Krebs), Stand November 2024

Herausgeber

Stiftung Männergesundheit
Leipziger Straße 116
10117 Berlin

Telefon: 030 652126 0

Telefax: 03643 2468 31

E-Mail: info@stiftung-maennergesundheits.de

www.stiftung-maennergesundheits.de

Spendenkonto

Stiftung Männergesundheit

IBAN: DE33 6005 0101 0405 7281 52

BIC: SOLADEST600

BW-Bank

Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. med. Andreas Dietz, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheil-
kunde, Universitätsklinikum Leipzig

Text

Davida Drescher, Konzept & Text, Berlin

Gestaltung

Davida Drescher, Konzept & Text, Berlin; Klapproth & Koch GmbH

Fotos:

©Athasit, Adobe Stock; ©PhotosSG, Adobe Stock; ©Ariestia, Ad-
obe Stock; ©Wesley JVR/peopleimages.com, Adobe Stock; ©Daisy
Daisy, Adobe Stock;

Mit freundlicher Unterstützung durch

MERCK



MSD