



KEMOTERAPİ REHBERİ

A'dan Z'ye Kemoterapi
Hakkında Bilmeniz Gerekenler

İÇİNDEKİLER

Tedavi Bilgileri

- Kemoterapi nedir?
- Kemoterapi kim tarafından uygulanır?
- Kemoterapi uygulamasında amaç nedir?
- Verilecek ilaçlar nasıl seçilir?
- Kemoterapi uygulama süresi ve sıklığı ne kadardır?
- Kemoterapi nasıl uygulanır?
- Kemoterapi damar içine nasıl uygulanır?
- Kemoterapi hapları nasıl kullanılır?
- Vücut boşluklarına uygulanan kemoterapi nedir?
- Kemoterapi sırasında başka ilaçlar kullanabilir miyim?
- Sıra dışı kanser tedavileri

Yan Etkiler

- Kemoterapinin yan etkileri var mıdır?
- Kemoterapinin yan etkilerinin değerlendirilebilmesi için gerekli tetkikler nelerdir?
- Kan sayımı
- Biyokimyasal kan testleri
- Kan hücrelerinin azalması ne tür sorunlar doğurur?
- Yorgunluk ve kansızlık
- Mikroplara hassasiyetin artması ve enfeksiyon
- Kanama problemleri
- Bulantı ve kusma
- Saç dökülmesi
- Yutma güçlüğü
- İshal
- Kabızlık
- Kas ve sinir sistemine etkisi
- Cilt ve tırnaklara etkisi
- Mesane ve böbreklere etkisi
- Cinsel fonksiyonlara etkisi
- Terleme

Genel Öneriler

- Beslenme
- Kemoterapi sırasında çalışabilir miyim?
- Kemoterapi sırasında tatil yapabilir miyim?
- Kemoterapi sırasında gebelik
- Tedavi dönemini iyi geçirmek için ne yapmalıyım?

Acil Durumlar

Kemoterapi uygulanmasına karar verilmiş bir hasta olarak tedavi ekibinin en önemli üyesisiniz. Tedavi ekibi; hasta, hekim, tedaviyi uygulayan hemşireler, kemoterapi vaka yöneticisi, konsültasyon liyezon psikiyatri hemşiresinden oluşmaktadır. Yapılacak tedavi konusunda bilgilendirilen hastaların tedaviye uyumu ve dolayısıyla tedavinin başarısı daha fazladır.

Kemoterapi Rehberi'nden; kemoterapinin anlamı, ne işe yaradığı, neden yapıldığı, uygulama şekilleri, yan etkileri, tedavi sırasında dikkat edilecek konular ve acil durumlar hakkında bilgi edinebilirsiniz.

Unutmayın ki bu kitapçık sadece bir rehberdir. Buradaki bilgiler sizin her sorununuzu çözmeye yetmeyebilir. Cevabını bulamadığınız sorularınızı lütfen hekiminize, hemşirenize veya diyet uzmanına sorunuz.



TEDAVİ BİLGİLERİ

Kemoterapi nedir?

Kemoterapi, tümörün ilaçla tedavi edilmesi demektir. Kemoterapi ile tümör hücreleri yok edilir veya tümörün büyümesi durdurulmaya çalışılır. Bazen tek, bazen birkaç ilaç çeşitli yollarla verilerek uygulanır.

Kemoterapi kim tarafından uygulanır?

Kemoterapi ile ilgilenen bilim dalına medikal onkoloji veya tıbbi onkoloji, bu alanda çalışan hekime medikal onkoloji uzmanı veya tıbbi onkoloji uzmanı denir. Medikal onkoloji, ayrı bir uzmanlık dalıdır. Medikal onkoloji uzmanı, tedavisi konusunda uzmanlaşmış bir iç hastalıkları uzmanıdır. Tümör tedavisi bir ekip işidir ve mutlaka bu ekibin tüm üyelerinin bulunduğu merkezlerde

uygulanmalıdır. Bu ekipte tümör cerrahisi ile ilgili uzman cerrah, radyoterapi (ışın tedavisi) ile ilgili radyasyon onkolojisi uzmanı, kemoterapi ve hasta bakımı (destek tedavisi) ile ilgili medikal onkoloji uzmanı bulunmalıdır.

Kemoterapi uygulamasında amaç nedir?

Tümör cinsine ve hastanın özelliklerine göre değişik nedenlerle kemoterapi uygulanabilir.

- Tümörü tamamen yok etmek ve hastayı iyileştirmek,
- Tümörün yayılmasını ve tekrarlamasını engellemek,
- Tümörün büyümesini durdurmak veya yavaşlatmak,
- Tümörün sebep olduğu belirtileri yok etmek için kemoterapi uygulanır.





Kemoterapi etkili bir tedavi yöntemi olmasına rağmen bazı durumlarda tümörü tamamen yok edemeyip sadece belirtilerini düzelterek rahat yaşamayı sağlayabilir. Bazı tümörlerde tek tedavi yöntemi kemoterapidir. Diğerlerinde ise kemoterapi diğer tedavilerle (cerrahi ve radyoterapi) peş peşe veya eş zamanlı olarak uygulanır. Örneğin ameliyat öncesinde tümörü küçültmek amacıyla veya ameliyattan sonra yayılmasını ve tekrarlamasını önlemek için kemoterapi yapılabilir. Aynı uygulamalar radyoterapi öncesinde ve sonrasında yapılabildiği gibi, radyoterapi ile eş zamanlı da kemoterapi uygulanabilir.

Verilecek ilaçlar nasıl seçilir?

İlaç seçimi; tümörün cinsi, yaygınlık durumu, hastanın yaşı, genel durumu ve mevcut başka hastalıklarına (kalp hastalığı, yüksek tansiyon, şeker hastalığı ve böbrek hastalığı) göre

medikal onkoloji uzmanı tarafından yapılır. Seçilen ilaçların dozları ve uygulama sıklığına da yine medikal onkoloji uzmanı tarafından birçok değişik faktör göz önünde tutularak karar verilir.

Kemoterapi uygulama süresi ve sıklığı ne kadardır?

Tedavi uygulama süresi ve sıklığı hastalığınızın ve sizin durumunuza göre özel olarak seçilen kemoterapi şemasına bağlıdır. Tedavi ile elde edilen cevaba ve oluşan yan etkilere göre süre ve sıklık, hekiminiz tarafından değiştirilebilir. Genellikle en sık kullanılan aralar 3 veya 4 hafta olmakla birlikte bazı tedavi şemalarında haftada bir veya iki haftada bir uygulanır. Kemoterapinin zamanlaması konusunda en önemli, hatta hayati önem taşıyan nokta, tedavinin mümkün olduğu kadar düzenli ve yan etkilerin izin verdiği ölçüde, zamanında yapılmasıdır.



Tedavi aralıkları gereksiz uzatıldığında tümöre kendini toparlama ve ilaçlara direnç kazanarak daha da güçlenme şansı verilmiş olur. Bu şekilde tümör büyümeye ve yayılmaya devam eder ve tedavi başarı şansı azalır.

Kemoterapi randevularınız konusunda kesinlikle hekiminizin önerileri dışına çıkmayın. Herhangi bir nedenle (aile sorunları, ekonomik sorunlar vb.) tedaviyi bırakmadan önce mutlaka hekiminizle konuşarak sorunlarınızı anlatınız ve yardım isteyiniz.

Tedavi günlerine mutlaka uyunuz. Kendinizi iyi hissetmediğiniz gerekçesi ile doktorunuza danışmadan asla tedavi gününüzü değiştirmeyiniz ve evde kullanmak zorunda olduğunuz ilaçları almazlık etmeyiniz. Aksi halde eksik tedaviden kaynaklanan tedavi başarısızlıkları ile karşı karşıya kalırsınız.



Kemoterapi nasıl uygulanır?

Kemoterapide kullanılan ilaçlar farklı yollarla;

1. Damar içinden (en sık kullanılan)
2. Ağızdan
3. Vücut boşluklarına uygulanabilir.

Kemoterapi damar içine nasıl uygulanır?

Damardan uygulanan kemoterapi ilaçları genellikle serum setinden veya serumun içine karıştırılarak çeşitli sürelerde verilir. Uzun süreli uygulamalarda hastaneye yatma gereği olabilir. Tedavi sırasında bazı

ilaçların yan etkilerinin önlenmesi için fazla miktarda sıvı verilmesi gerekebilir. Hastaya verilen sıvı miktarı ayrıca hastanın başka mevcut hastalıklarına göre kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bu nedenle başka hastaların tedavisi ile kendi tedavinizi karşılaştırmayınız.

Uzun süreli ve sık kemoterapi alan hastalarda bir süre sonra damar bulma sorunu ortaya çıkabilir. Bazı ilaçların damar içine uzun süreli uygulanması sırasında kol damarlarının kullanılması sakıncalı olabilir. Bu durumlarda port kateter denilen ve ilacın doğrudan doğruya kalbe yakın ana damara gitmesini sağlayan cihazlar takılarak kemoterapi bu cihaz yoluyla yapılabilir.

Kemoterapi hapları nasıl kullanılır?

Kemoterapi bazen evde alacağınız haplarla yapılır. Bu durumda haplarınızın nasıl kullanılacağını çok iyi anlamanız, hekiminize anlamadığınız konuları mutlaka sormanız, evde ilaçları almanızı engelleyen bir yan etki meydana gelirse mutlaka hekiminizle bağlantı kurarak yardım istemeniz gereklidir. Unutmayınız ki evde kullanılan ilaçlar, hastanede damardan verilenler kadar önemlidir; eksik veya yanlış kullanımı hayati tehlike yaratabilir.

Tablet kemoterapi ilaçlarının güvenli saklama ve kullanımına ilişkin öneriler:

- İlaçlar, çocuk ve ev hayvanlarının ulaşamayacağı güvenli bir yerde saklanmalıdır.
- İlaçların çoğu oda ısısında aşırı nem ve ısıya maruz kalmayacak şekilde saklanması gerekirken bazı ilaçların buzdolabında saklanması gerekir. İlacınızı hangi ısıda muhafaza etmeniz gerektiğini hekiminize/hemşirenize danışınız.

- İlaçlarınızı orijinal ambalajında ya da kutusunda tutunuz.
- İlaçlarınızı alırken eller yoluyla cilt maruziyeti nedeniyle eldiven giymek ve el yıkamak gereklidir. İlaçlarınıza çıplak elle dokunmayınız.
- Kullanılmamış olan ilaçlarınızı (tedaviniz bittiyse) atık güvenliği sebebi ile hastanelerin sitotoksik atık bölümüne atılması üzere hastaneye teslim ediniz.
- Ambalajında olan, kullanılmamış ve son kullanma tarihi geçmemiş ilaçlarınızı hastanemize bağışlayabilirsiniz.

Vücut boşluklarına uygulanan kemoterapi nedir?

Kemoterapi, hastalığın durumu ve bulunduğu yere göre bazen karın boşluğuna, akciğer zarı içine ve mesane içine uygulanabilir. Bu şekilde yapılan uygulamalar mutlaka bir merkezde ve hekim kontrolünde yapılmalıdır.





Kemoterapi sırasında başka ilaçlar kullanabilir miyim?

Genel kural olarak kemoterapi başka sebeplerle (şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, ağrı kesiciler) ilaç kullanmaya engel değildir. Ancak bu ilaçlar konusunda hekiminizle görüşmeniz şarttır. Tedavi sırasında aspirin ve aspirin içeren ağrı kesici ateş düşürücüler almayınız. Hastaneye yatmak için gelirken kullandığınız ilaçlarınızı yanınızda getiriniz.

Sıra dışı kanser tedavileri

Aileniz ve yakınlarınız tümör tedavisi aldığınızı öğrendiklerinde size, hastalığınıza iyi geldiği söylenen çeşitli yiyecek, vitamin ve ilaçlar almanızı önerebilirler. Bu tür öneriler sıklıkla televizyon, gazete ve dergilerde abartılarak bahsedilen tedavilerdir. Maalesef bunlar genellikle kesin veya tam olmayan bilgiler içerir. Tümör tedavisinde gerçek ilerlemeler temel

tıp buluşlarının (yeni ilaç ve yöntemlerin) klinikte uzun süre denenmesi ve geliştirilmesi ile sağlanır. Herkese önerilmeden önce dikkatli çalışmalar yapılması şarttır. Etkisi ispat edildiğinde dünyanın dört bir yanındaki hastalar için kullanıma sunulur. Alternatif ya da tamamlayıcı tıp uygulayıcılarının en önemli söylemi; modern ilaçların sentetik olduğu, hastalara faydadan çok zarar verdiği, buna karşın doğal ürünlerin daha güvenli olduğu ve hastaya şifa sunduğu şeklindedir. Ancak unutulmamalıdır ki mevcut ilaçların büyük kısmı bitki ve deniz ürünlerinin defalarca farklı test aşamalarından geçirilerek elde edildiği zorlu bir süreçle meydana getirilmektedir. Etkin bulunan ilaçlar ise uluslararası kuruluşlarca onaylanarak kullanıma sunulur. Ayrıca bazı bitkisel ürünler kemoterapi ilaçlarıyla etkileşime girebilir ve tedavinizin etkinliğini azaltarak veya yan etkilerini artırarak olumsuz sonuçlara yol açabilir. Dolayısıyla bu tür tedavileri kullanmayı düşünüyorsanız veya kullanıyorsanız mutlaka doktorunuza haber veriniz.

YAN ETKİLER

Kemoterapinin yan etkileri var mıdır?

Kemoterapi büyüyen ve bölünen hücreleri öldürdüğünden bu tür özellikleri olan normal hücrelere de zarar verebilir. Bu tür hücreler kemik iliği, sindirim ve üreme sisteminde ve saç foliküllerinde bulunduğu için yan etkiler daha çok bu bölgelerde görülür. Kemoterapinin yan etkileriyle savaşılabilecek birçok olanağımız olduğundan gerekli önlemler alındığı takdirde bu yan etkilerden korunabiliriz. Bu kitapçıkta sıralanan yan etkiler bütün hastalarda görülmeyeceğinden yan etki listesinin

uzun olmasından ötürü endişeye kapılmanıza gerek yoktur. Yan etkiler kullandığınız ilacın türüne, dozuna, hastalığınızın türüne ve yapınıza göre değişiklikler gösterir. En sık görülen yan etkiler bulantı, kusma, saç dökülmesi ve yorgunluktur. Yan etkilerin çoğu kemoterapi aldığınız sürece oluşur ve tedaviniz tamamlandığında kaybolur. Hekiminizle sizde görülebilecek yan etkiler ve önlemlerinizi hakkında tedavinize başlamadan önce mutlaka konuşun. Yan etkilerin bazıları sizin doğrudan hissedeceğiniz türdendir. Bazıları ise ancak birtakım kan tetkikleri ile anlaşılabilir.





Kemoterapinin yan etkilerinin değerlendirilebilmesi için gerekli tetkikler nelerdir?

Kan sayımı: Kemik iliği tarafından yapılan ve mikroplarla savaşan beyaz kürelerin (lökosit), oksijen taşıyan hemoglobinin ve pıhtılaşmayı sağlayarak kanamayı durduran trombositlerin sayılarını gösteren bir tetkiktir.

Kemoterapi ilaçlarının çoğu, kemik iliği üzerine baskılayıcı etki yaptığı için genellikle her ilaç tedavisi gününden önce, bazen ise her hafta kan sayımı yapılması gereklidir. Kan hücrelerinizin miktarı hekiminiz tarafından

belirlenecek ölçüler içinde olmazsa kemoterapi alamazsınız. Bazı durumlarda tedaviniz ertelenebilir, bazı durumlarda ise kan ürünleri verilerek kan sayımınız istenen düzeye yükseltilebilir.

Biyokimyasal kan testleri:

Organlarımızın normal olarak işleyip işlemediği; kanda bakılan üre, kreatinin, şeker, karaciğer enzimleri gibi bazı biyokimyasal değerlerle anlaşılır. Her kemoterapi ilacının yan etkisi değişiktir. Hekiminiz sizden kullanılan kemoterapinin türüne göre değişik biyokimyasal testler isteyecektir. Bunları genellikle kemoterapi gününden 1 gün önce veya belirtilen tarihte mutlaka yaptırdıktan sonra randevunuza geliniz.



Kan hücrelerinin azalması ne tür sorunlar doğurur?

1. Yorgunluk ve kansızlık

Kemoterapi, kemik iliğinin kırmızı hücre yapma yeteneğini bozarak vücutta oksijen taşınmasını azaltır. Yeterli oksijen ihtiyacı karşılanmadığında dokular işlevlerini göremezler, bu duruma kansızlık denir. Yorgunluk, baş dönmesi, nefes darlığı yapabilir. Her tedavi öncesi hemoglobin (Hb) düzeyi ölçülerek kan durumunuz hakkında fikir sahibi olunur. Normalde 14 gram olan hemoglobin düzeyi, 9 gramın altına

ininceye kadar herhangi bir sorun yaratmaz. Hekiminiz gerekli gördüğü takdirde size kan verilmesini önerecektir.

Kansızlık oluştuğunda alacağınız önlemler:

- Dinlenmeye daha fazla vakit ayırın.
- Yorucu işlerden sakının.
- Özellikle yeşil ve lifli sebzeler, kırmızı et ve karaciğer gibi demir açısından zengin gıdalar tüketin.
- Ayağa kalkarken baş dönmesini önleyebilmek için yavaş hareket edin.

Aşağıdaki durumlarda acilen kan sayımı yaptırarak hekiminize başvurun:

- Yorgunluğunuz giderek artarsa
- Bilinç bulanıklığı olursa

2. Mikroplara hassasiyetin artması ve enfeksiyon

Kemoterapi, mikroplarla savaşan beyaz kürelerinizi (lökosit) azaltacağı için mikroplar vücudunuzda daha kolay hastalık yapabilir. Lökositlerin normal değeri 4.000-9.000 arasındadır. Kemoterapi kürleri arasında lökositlerinizin 1.000-3.000 arasında değışmesi, beklenen bir olaydır; endişeye kapılmanıza gerek yoktur. Her kemoterapi öncesi lökosit değerinizi hekiminiz tarafından değeriendirilmesi gerekecektir.

Yeterli düzeylerde olmadıkları takdirde tedaviniz bir süre için ertelenebilir.

Mikrop bulaşmaması için alacağınız önlemler:

- Ellerinizi sık sık yıkayın. Özellikle yemek

yemeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra mutlaka yıkayın.

- Tırnaklarınızı derinden kesmeyin, manikür yaptırmayın. Manikür yaptırmak istiyorsanız kendi manikür setinizi kullanın ve her kullanım öncesi setin steril olduğundan emin olun. Manikürünüzü derin olmayacak şekilde yaptırın.
- Yaralanmamaya özen gösterin.
- Tıraş olurken jilet yerine elektrikli makineleri tercih edin.
- Diş etlerinizi hırpalamayacak, yumuşak bir diş fırçası kullanın.
- Sivilcelerinizi ve yaralarınızla oynamayın.
- Her gün ılık suyla banyo yapın, vücudunuzu yumuşak bir lifle sabunlayın, kese kullanmayın.
- Kalabalık ve kirli ortamlardan kaçının, bulaşıcı hastalığı olan kişilerle teması engelleyin.





- İçme suyu kullanın ve dışarıda yemek yemeyin.
- Meyve ve sebzelerin iyi yıkanmış olmasına dikkat edin.
- Derece ile ateş ölçmeyi öğrenin ve kendinizi normalden farklı hissettiğinizde mutlaka ateşinize bakın. Ateşiniz yükseldiğinde bol sıvı alın.
- Kızarıp şişen ve ağrıyan bir bölgeniz varsa hekiminize bildirin.
- Tarımla ve ev işleriyle uğraşırken eldiven takın.
- Hekiminize haber vermeden aşı yaptırmayın.
- Cildiniz kuruyorsa krem kullanın.

Aşağıdaki durumlarda herhangi bir ilaç almadan acilen kan sayımı yaptırarak hekiminize başvurun:

- Ateşiniz 38 derecenin üstüne çıkarsa,
- Titreme olursa,
- Normal dışı terleme, idrarda yanma olursa,
- Boğazda yanma ve öksürük başlarsa,
- Herhangi bir yerinizde kızarma ve ağrı olursa.

3. Kanama problemleri

Nadiren ve özellikle yüksek dozda kullanıldığında kemoterapi ilaçları kanda pıhtılaşmayı sağlayan trombosit sayısını azaltabilir. Bu nedenle kanamaya eğiliminiz artabilir. Normal trombosit sayısı 150.000-300.000 arasındadır. Trombosit sayısı 100.000'in altına düşse bile kanama problemleri oluşturmayabilir. Ancak 20.000'in altındaki değerlerde kanamalar olabilir ve acilen önlem alınması gerekir.

Trombosit sayınız düşükse alacağınız önlemler:

- Aspirin kullanmayın, hekiminize danışmadan ağrı kesici almayın.
- Dişlerinizi yumuşak bir diş fırçası ile fırçalayın.
- Burnunuzu zorlamadan sümkürerek temizleyin, parmaklarınızı kullanmayın.
- Herhangi bir yerinizin yanmaması için özen gösterin.
- Yaralanmanıza neden olabilecek aktivitelerden kaçının.
- Tahriş yapacak baharatlı, acılı, sıcak ve sert gıdalar tüketmeyin.

- Bol sıvı alın.
- Cinsel ilişki kurmayın.
- Kabızlık varsa önleyici tedbirler alın.
- Dinlenmeyi artırın.
- Bol proteinli gıdalar tüketin.

Aşağıdaki durumlarda acilen kan sayımı yaptırarak hekiminize başvurun:

- Vücudunuzda morluklar oluşursa,
- Özellikle kol ve bacaklarda veya herhangi bir bölgenizde toplu iğne başı büyüklüğünde döküntüler olursa,
- Burun veya diş eti kanamanız olursa,
- Dışkıınız kanlı veya katran gibi siyah renkte olursa,
- Kırmızı veya pembe renkli idrar çıkarırsanız.

Bulantı ve kusma

Kemoterapi, mideyi ve beyindeki kusma ile ilgili merkezi etkileyerek kusmaya neden olabilir. Kullanılan ilaç türlerine, doza ve kişisel özelliklere göre kusma şiddeti ve süresi değişiktir. Bu tür bir yan etki hiç oluşmayabileceği gibi çok şiddetli de olabilir.

Ne zaman başlar? Ne kadar sürer?

Hemen tedavi sonrası veya tedaviden 8-12 saat sonra başlayıp 12-24 saat süren şiddetli bulantı veya kusmanız olabileceği gibi hafif bir bulantı sürekli de olabilir. Daha önce kemoterapi deneyimi olmuş kişilerde bazen tedaviden önce de psikolojik kökenli kusmalar olabilir. Bulantı ve kusmanızın şiddeti ve süresi hakkında her kürde hekiminize bilgi veriniz.

Bulantı ve kusma engellenebilir mi?

Bulantı ve kusmayı engelleyen çok çeşitli ilaçlar vardır. Hekiminizin önerisine göre bunları zamanında kullanınız. Bu ilaçlar genellikle kemoterapiyi aldığınız günlerde ve sonraki birkaç gün süresince kullanılır. Bulantı ve kusmanızın şiddetine göre, tedavinizde ve alacağınız sıvı miktarında değişiklikler yapılarak bu yan etkinin azaltılması mümkündür.



Bizzat alabileceğiniz önlemler:

- Bulantı ve kusmanın her kemoterapi sonrası olacağı önyargısına kapılmayın.
- Kemoterapi sırasında kusma oluyorsa tedavi öncesi ve sonrası 1-2 saat bir şey yemeyin.
- Uygulamadan 1-12 saat öncesi ve 1-24 saat sonrasında katı gıdalar yerine sıvı gıdaları tercih edin.
- Az, sık ve yavaş yemek yiyin.
- Yemekleri iyice çiğneyin.
- Su veya meyve sularını yemek sırasında değil, yemeklerden 1 saat önce veya sonra için.
- Yağlı, şekerli ve kızartma türü yiyeceklerden uzak durun.
- Yemek kokuları midenizi bulandırıyorsa soğuk ve ılık yiyecekleri tercih edin.
- Bulantıyı azaltmak için elma suyu, kızılçık suyu, limonata, meyve suları (evde hazırlanmış), ıhlamur veya zencefil içeren çaylar, ayran gibi sıvılar veya ezilmiş patates, elma püresi, yoğurt, süzme peynir gibi yarı katı veya ağzınızda yara yoksa limon, ekşi turşu gibi gıdalar tüketebilirsiniz.
- Ağzınızda yara yoksa ve sabah kusmaları varsa; yataktan kalkar kalkmaz kraker, tost, peynir-ekmek gibi kuru gıdaları tercih edin.
- Hoşlandığınız yiyecekleri seçin.
- Tuvalet, parfüm, sigara, yemek kokuları gibi sizi rahatsız edebilecek kokulardan uzak durun.
- Yemek yedikten sonraki 2 saat sırtüstü yatmayın.
- Yemeklerden sonra sessiz bir ortamda dinlenin.
- Sıkmayan, rahat kıyafetler giyin.
- Bulantı olduğu zaman derin ve yavaş

nefes alma egzersizleri yapın.

- Sürekli bulantınız varsa kendinizi oyalayacak aktiviteler yaratın (TV seyretme, müzik dinleme, örgü örme, kitap okuma vb).
- Yatakta yatarken kusarsanız, solunum yollarına kaçmaması için başınızı hemen yana çevirin.
- Bulantınız varken ve kusarken kendinizi yemek yemeye zorlamayın.
- Bulantı ve kusmanızın şiddetli olduğu dönemlerde 3-4 saat süreyle bir şey yemeyin, daha sonra sıvı gıdalar alın. Sıvı gıda alımına 2 günden fazla devam etmeyin.
- Nahoş, metalik ilaç tadını azaltacak nane veya ekşi şekerlemeler yemek rahatlatıcı olabilir.
- Taşıt tutmanız varsa kemoterapi aldığınız gün uzun yolculuk yapmayın.
- Hekiminize bulantı ve kusmanızın şiddeti, süresi ve zamanlaması konusunda bilgi verin. Önleyecek ilaçlarda değişiklik yapabilir.

Aşağıdaki durumlarda acilen hekiminize başvurun:

- Nefes borunuza yiyecek kaçtığından şüphe ediyorsanız,
- 3-4 saat süreyle, saatte 3 kereden fazla kusuyorsanız,
- Günde 4 bardaktan fazla sıvı gıda alamıyorsanız ve 2 günden fazla gıda alamadıysanız,
- İlaçlarınızı kusma nedeniyle kullanamıyorsanız.





Bizzat alabileceğiniz önlemler:

- Kemoterapi başlamadan önce saçlarınızı kısa kestirin.
- Saç kaybını gizlemek isterseniz şapka, peruk, eşarp edinin veya ödünç alın. Saçınız uygunsa kendi saçınızdan peruk yaptırabilirsiniz. Güneşten korunduğunuz sürece bu tarz kozmetik yöntemlere başvurmak tamamen kendi isteğinize bağlıdır.



Saç dökülmesi

Her zaman olmayan fakat sık görülen bir yan etkidir. Hekiminiz, kullanacağınız ilaçların saç döküp dökmeyeceği konusunda bilgi verecektir. Saçlarla birlikte vücudunuzun diğer bölgelerinde de dökülme olacaktır. Bu dökülme sizi ruhsal açıdan rahatsız edebilir; duygularınızı paylaşmaktan kaçınmayın.

Öncelikle bu yan etkinin tamamen geçici bir süre için sizi etkileyeceğini düşünmelisiniz. Tedaviniz tamamlandığında dökülen saçlar ve tüyler yeniden oluşacaktır ve daha da gür olması mümkündür. Daha önce bu

deneyimi yaşamış kişilerle konuşmak sizi rahatlatacaktır.

Saç dökülmesini azaltmak için neler yapabilirsiniz?

- Saçınızı besleyici şampuanlarla yıkayın, iyice durulayın ve nazikçe kurulayın.
- Saçı aşırı taramak ve fırçalamaktan kaçının.
- Geniş dişli tarakları ve yumuşak fırçaları tercih edin.
- Saç boyası, sprey, jöle, bigudi, sıkı tokalar kullanmayın.
- Saten ve yumuşak yastık kullanabilirsiniz.
- Elektrikli saç kurutma makinelerini mümkünse kullanmayın. Gerekliyorsa, sıcaklık düzeyi düşük olarak kullanın.

Yutma güçlüğü ve ağız yaraları

Ağız içi, boğaz ve yutma borusundaki hücrelerin yenilenememesi, vücudun mikroplara karşı daha duyarlı olması, yetersiz sıvı alımı, ağız bakımının iyi olmaması gibi nedenlerden ötürü kemoterapi alırken ağız içinde, boğazda, yemek borusunda kuruma, kızarma ve yaralar oluşabilir. Bu durum hem beslenmenizi engelleyeceğinden hem de mikrop kapmanız için elverişli ortam yaratacağından, oluşmasını engellemek için gerekli önlemleri almak gerekir.

Ağız bakımı için gerekli önlemler:

- Kemoterapiye başlamadan önce dişlerinizde olabilecek muhtemel çürük ve iltihaplar için mümkünse diş hekimine görün. Kemoterapi başladıktan sonra kanama sorunları olabileceğinden diş bakımını yaptırmanız güç olabilir. Kemoterapi sırasında diş probleminiz oluşursa hekiminizden ne zaman tedavi olabileceğiniz konusunda bilgi isteyin.
- Dişlerinizi her yemekten sonra ve yatmadan önce yumuşak naylon kıllı (bebek fırçası) diş fırçası ve çocuk diş

macunu ile fırçalayın. Her fırçalamadan önce fırçanızı sıcak suyla yıkayın.

- Trombosit sayınız yeterli ise yatmadan önce diş aralarınızı diş ipi ile tahriş etmeden temizleyin.
- Yemeklerden sonra ve yatmadan önce bir bardak suya 1 çay kaşığı karbonat koyarak hazırladığınız suyla ağızınızı bolca çalkalayın. Bu ağızdaki asiti azaltır, kuruluğu ve yaraları engellemeye yardımcı olur. Alkol ve gliserin içeren ticari gargaraları kullanmayın.
- Dudaklarınızı vazelin veya kremle nemli tutarak kuruma ve çatlamaları engelleyin.
- Sigaradan ve çok sıcak, çok soğuk, baharatlı, acı, sert yiyeceklerden kaçının.
- Diş protezi kullanıyorsanız, ağızınıza iyi uymasına dikkat edin. Her yemekten sonra protezinizi çıkararak ağızınızı çalkalayın.
- Protezlerinizi geceleri her gün suyunu değiştirdiğiniz ağız kapalı bir kaptaki saklayın.
- Bol sıvı alın.

Tüm bu önlemlere rağmen yutkunma güçlüğü, ağız yaraları, ağızda pamukçuk oluşursa hekiminizin önerisine göre ilaç ve ek tedbirler almanız gerekecektir.





Bunların bazıları:

- 1.** Ağrı varsa hekiminizin önerisine göre ağrınızı azaltacak solüsyonlar kullanın.
- 2.** Evde yapılmış dondurma, muz, bebek mamaları, yumuşak kıvamda yumurta, yumuşak peynir, püre, makarna, haşlanmış patates gibi yumuşak yiyecekler yiyin.
- 3.** Ağızınız çok kuruyorsa, suni tükürük solüsyonları kullanın.
- 4.** Bol miktarda sıvı gıda alın. Domates suyu, portakal, limon gibi ekşi meyve suları, çiğ sebzeler, tost, kraker gibi kuru, sert gıdalar ve acılı, baharatlı, tuzlu yiyeceklerden kaçının.
- 5.** Kuru yiyecekleri su ve yağ ile yumuşatabilirsiniz.
- 6.** Tam sıvı gıdaları yutmak güç oluyorsa, daha yoğun; örneğin blender'dan geçirilmiş gıdalar tüketin.

7. Eğer hekiminizce sakıncası yoksa, almanız gereken tablet ve kapsülleri kırarak, yiyeceklerle katarak yutun.

8. Yerken ve içerken oturur vaziyette olun.

9. Yutamayacağınız şeyleri yemek için kendinizi zorlamayın.

10. C ve B vitaminleri alın.

11. Şikayetleriniz hafifse ağız bakımınıza yukarıda belirtilen aralıklarla devam edin.

12. Şikayetleriniz fazlaysa, beslenemeyecek durumda iseniz ve ateşiniz yüksekse; ağrınızı karbonatla 2 saatte bir çalkalayın. Ağız bakımı için hekiminizin önereceği solüsyonları kullanın.

13. Diş fırçası kullanmayın, steril gazlı bezi parmaklarınıza dolayarak macunla dişlerinizi hırpalamadan ovun.

14. Protez kullanıyorsanız iyileşinceye kadar kullanmayın.



İshal

Kemoterapi alırken dışkılama düzeninizde değişiklik olabilir. Bu durum bazı sınırlar içinde önemsizdir. Eğer günde 3 veya 4 kereden fazla yumuşak veya sulu dışkı yapıyorsanız bu duruma ishal denir ve önlem almanız gerekir.

İshal olduğunuz zaman neler yapmalısınız?

- 24 saatlik dışkılama sayınızı, dışkınızın rengini ve kıvamını hekiminize bildirmek için gözlemleyin.
- İshaliniz devam ettiği sürece çok posa bırakan ve sindirim sisteminizi tahriş edebilecek gıdalar almayın. Bunlar; çiğ sebzeler, kepekli veya bütün taneli buğday ekmeği, fındık, çekirdek, yağlı gıdalar, fasulye, taze ve kurutulmuş meyveler (muz, elma, şeftali hariç) çikolata, baharatlı ve acılı yemekler, sarımsak, hardal ve turşu gibi gıdalardır.
- Yüksek kalorili ve potasyum açısından zengin gıdalar alın. Bunlar; peynir, yumurta, haşlanmış patates, pirinç

lapası, makarna, muz, şeftali, tuzlu ayran, yoğurttur.

- En az 3 litre sıvı alın. Sıvı ihtiyacı için sudan başka; et suyu, elma suyu, üzüm suyu, açık çay, ayran gibi sıvılar da tüketin.
- Kafeinli ve karbonatlı içecekler içmeyin.
- Kahve, koyu çay, tütün ve tatlılardan uzak durun.
- Sık sık ve az yiyin.
- İshaliniz 2 günden daha uzun sürerse ve çok şiddetli ise hekiminize sorarak sadece sıvı gıda alın. Kendinizi iyi hissettikçe, az posa bırakan yiyecekleri ekleyin. Sadece sıvı gıdayı iki günden fazla almayın.
- Eğer ishalinizi şiddetlendirdiğini hissederseniz süt ve süt ürünlerinden kaçınin.
- Anal bölgenizi her dışkılamadan sonra sabunla iyice temizleyerek ılık su ile durulayın.
- Anüs çevresindeki kızarıklık ve çatlaklara dikkat edin ve hekiminize bildirin.
- Hekiminizin önerdiği ishal kesici ilaçları düzenli olarak kullanın.

A close-up photograph of a pregnant woman's midsection. She is wearing a grey t-shirt and a red cloth is draped over her belly. Her hands are gently holding and caressing her pregnant belly. The background is a plain, light color.

***Aşağıdaki durumlarda
acilen hekiminize başvurun:***

- Eğer ishaliniz günde 6-8 kereyi aşar ve 2 günden fazla sürerse,
- Karnınızda kramp tarzı ağrılarınız 2 günden fazla sürerse.

Kabızlık

Dışkılama sıklığınızın her zamankinden daha azalması, dışkının sertleşmesi, ağrılı ve rahatsız edici olmasına kabızlık denir. Kemoterapi gördüğünüz sürece aldığınız ilaçlara, her zamankinden daha az hareket etmenize ve az yemenize bağlı olarak kabızlık gelişebilir. Kabızlık giderici ilaçlar kullanabilirsiniz, fakat öncelikle hekiminize danışmanız gerekir.

Kabızlığı önlemek için neler yapabilirsiniz?

- Bol miktarda ve özellikle ılık sıvı almaya çalışın.
- Posa bırakan gıdaları tercih edin. Bunlar; çiğ veya pişmiş sebzeler, meyveler (özellikle kabuklu ve çekirdekli olanlar), meyve suları, hoşaf ve komposto (özellikle kayısı ve erik), fındık, kepek ekmeğidir.
- Kabızlık yapabilecek yumurta, peynir, patates, pilav, makarna gibi gıdaları az miktarda yiyin.
- Tolere edebildiğiniz derecede aktivitenizi artırın ve yürüyüş yapın.
- Öğünleri hep aynı zamanda yemeye dikkat edin.

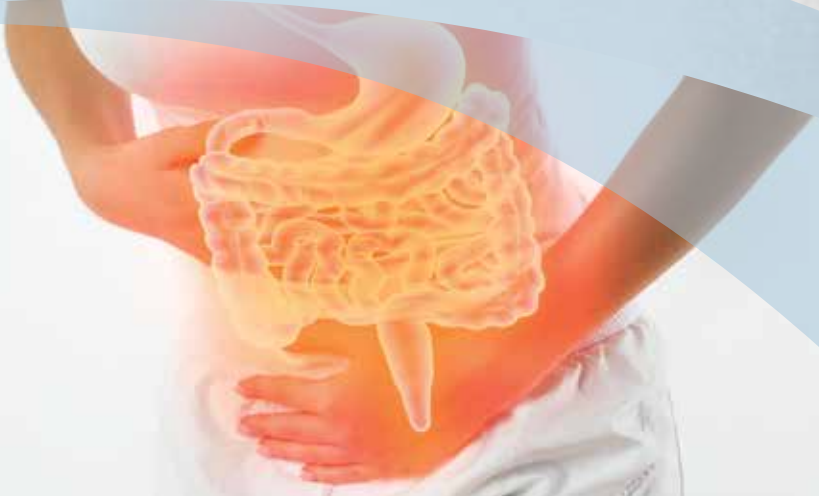
Aşağıdaki durumlarda acilen hekiminize başvurun:

- 2 günden uzun süre gaz ve dışkı çıkışı olmazsa,
- Kabızlığa ek olarak bulantı ve kusmanız varsa,
- Dışkıda kan varsa.

Kas ve sinir sistemine etkisi

Bazı ilaçlar sinir sistemini etkileyerek ellerde ve ayaklarda, özellikle parmaklarınızda uyuşma, yanma, kuvvetsizlik, karıncalanma, hissizlik yapabilir. Ayrıca nadiren de olsa denge kaybı, eşyaları tutmada güçlük, eklem ağrıları, işitme kaybı, karın ağrısı ve kabızlık olabilir. Bazı ilaçlar da kaslarınızı etkileyerek kuvvetsizliğe ve zayıflığa neden olabilir.

Bu etkiler rahatsız edici de olsa genellikle önemli değildir ve ilaç kesildikten sonra zamanla kaybolur, nadiren kalıcı olabilir. Hekiminizle görüşmelerinizde bu tür şikayetleriniz varsa belirtin.





Eğer bu tür belirtileriniz varsa:

- Araba kullanmayın.
- Delici ve kesici araçları kullanırken bir yerinizi kesmemek için dikkatli olun.
- Yürürken ve merdiven çıkarken bir yerlere tutunun, gerekirse bir baston kullanın.
- Ayakkabılarınızın ayaklarınıza uygun numarada olmasına dikkat edin.
- Kendinizi yakma riskiniz artacaktır. Bu yüzden ev işlerinde ve banyoda kullandığınız suyun ılık olduğundan emin olun.

Cilt ve tırnaklara etkisi

Kemoterapi aldığınız sürece nadiren kızarma, kaşınma, soyulma, kuruluk ve sivilce gibi önemli olmayan cilt sorunları görülebilir. Cilt ve tırnaklarınızın renginde değişiklikler olabilir. Tırnaklarınız kolay kırılabilir ve Üzerlerinde çizgilenmeler oluşabilir. Kemoterapi verilen damarlarda oluşan renk koyulaşması önemli değildir, tedaviniz tamamlandıktan 1-2 ay sonra kaybolur.

Bizzat alabileceğiniz önlemler:

- Cildinizde aşırı kararma olacağı için kemoterapi alırken güneşlenmeyin.
- Güneşlenmeseniz bile güneş etkisine maruz kalacaksanız koruyucu krem kullanın.
- Sivilce oluşursa cildinizi temiz ve kuru tutun.
- Cildiniz kuruyorsa sıcak ve uzun banyo yerine, kısa ve ılık banyolar yapın, nemlendirici krem ve losyonlar kullanın. Alkol içeren parfüm, tıraş losyonu, kolonya kullanmayın.
- Tırnaklarınızı korumak için iş yaparken eldiven giyin.

Aşağıdaki durumlarda acilen hekiminize başvurun:

- İlaç verilen damarda ilaç verilirken veya daha sonra kızarma, ağrı ve şişlik oluşursa (bu bulgular ilacın damar dışına kaçtığını gösterir).
- Tüm vücudunuzu kaplayan kızarıklık, döküntü ve nefes darlığı olursa (bu bulgular alerjik bir reaksiyon olduğunu gösterir).



Mesane ve böbreklere etkisi

Kemoterapi ilaçlarının bazıları böbrekler ve mesanenizde geçici veya kalıcı etkiler yapabilir. Kullandığınız ilaçların böyle bir etkisi olup olmadığını hekiminize danışmalısınız. Hekiminiz sizden her kürde eğer böbreklerinizi etkileyen bir ilaç kullanıyorsanız böbrek fonksiyonlarınızı değerlendirecek tetkikler, eğer mesanenizi etkileyen bir ilaç kullanıyorsanız idrar tahlili isteyecektir. Bunları mutlaka her kemoterapi öncesinde yaptırmalısınız. Bazı ilaçlar idrarınızın rengini değiştirebilir. Bu durumu hekiminize sorarak gereksiz endişelerden kurtulabilirsiniz.

Bizzat alabileceğiniz önlemler:

- Bol sıvı içerek (günde 10 su bardağı) idrar miktarınızın fazla olmasını

sağlayın. Meyve suları (evde hazırlanmış), komposto, ayran, kefir gibi gıdaların hepsi sıvı sayılır.

- Sıvı alımını güne eşit şekilde bölmeye çalışın. Örneğin sekiz saatte bir günlük alacağınız miktarın üçte birini alın.
- İdrarınızı tutmayın. Sık sık tualete gidin.

Aşağıdaki durumlarda acilen hekiminize başvurun:

- İdrarda yanma veya her iki bel bölgenizde veya kasıkta ağrı olursa,
- İdrar kırmızı veya farklı renkte olursa (boyayan ilaçlar hariç),
- İdrar bulanık ve kötü kokuluysa,
- Çok sık idrara çıkıyorsanız,
- İdrar yapamıyorsanız,
- Titreme ve ateşiniz olursa.

Cinsel fonksiyonlara etkisi

Kemoterapi alan hastaların cinsel ilişkiye girmesinde sakınca yoktur. Ancak kemoterapi ilaçları vajinal sıvı ve sperimde de bulunabilmektedir. Bu nedenle tedaviden sonraki 48 saat boyunca cinsel aktiviteniz sırasında prezervatif kullanmalısınız. Kemoterapi alırken engelli çocuk sahibi olabileceğinizden doktorunuza danışarak uygun doğum kontrol yöntemlerinden birini kullanın.

Bazı kemoterapi ilaçları üreme organlarının işlevlerini etkileyebilir.

Erkekler için;

Erkeklerde sperm sayısını azaltarak geçici veya kalıcı kısırlığa neden olabilir. Cinsel fonksiyonlar ve istek üzerine yan etkisi yoktur.

Hekiminizle kullanacağınız ilaçların kısırlık yapıp yapmayacağını konuşun. Eğer ileride çocuk sahibi olmayı

düşünüyorsanız ve kullanacağınız ilaçlar kısırlık yapıyorsa kemoterapi başlamadan önce sperm bankalarına başvurabilirsiniz. Böylelikle kemoterapi başlamadan önce spermlerinizi dondurularak ileride kullanılmak üzere saklanabilir.

Kadınlar için;

Kemoterapi ilaçları yumurtalıklarınızı ve hormonal durumunuzu etkileyebilir. Bazen kemoterapi alırken normal âdet kanamalarınızın düzeni değişebilir veya tamamen kesilebilir. Verilen ilaca, ilacın dozuna bağlı olarak geçici veya kalıcı kısırlık oluşabilir. Kemoterapiye başlamadan önce yumurtalık fonksiyonlarının korunmasına yönelik önlemler olarak bu konuda kadın-doğum uzmanı ile konuşun. Kemoterapi alırken engelli çocuk sahibi olabileceğinizden hekiminize danışarak uygun doğum kontrol yöntemlerinden birini kullanın. Hormonal dengenizde değişiklikler olabileceği için menopoza benzer ateş basmaları, terleme, vajinada kuruluk, yanma gibi belirtiler olabilir. Bu tür sorunlarınızı hekiminize bildirin.



Terleme

Havanın sıcak oluşuna bağlı olmaksızın genellikle geceleri olan aşırı sıvı kaybıdır. Bir enfeksiyon belirtisi olabileceğinden terleme öncesinde ateşinizin yükselip yükselmediğini kontrol edin.

Aşırı terlemeniz oluyorsa:

- Nemi alması için 2 kat giysi giyin.
- Islak giysilerinizi sık sık değiştirin.
 - Yatağınızı kuru tutun.
 - Sık sık banyo yapın.
 - Odanızı çok sıcak veya çok soğuk tutmayın.



GENEL ÖNERİLER

Beslenme

Tedavi sırasında iyi beslenmek tedavinin yan etkileri ile başa çıkabilmek, enfeksiyondan korunmak ve ilaç nedeniyle zedelenmiş normal dokuların iyileşmesini hızlandırmak açısından çok önemlidir. İyi beslenmek, tüm besin öğelerini içeren dengeli bir besin programı uygulamak demektir. Bu nedenle özellikle paketlenmiş hazır veya dondurulmuş gıdalardan, işlenmiş et ve et ürünlerinden (salam, sosis gibi), uzun ömürlü (UHT tekniği ile hazırlanmış) süt ve hazır meyve sularından kaçının. Mevsimine uygun sebze ve meyve tüketmeye dikkat edin. Özellikle protein yönünden

zengin besinleri kızartmadan ve tütsüleme yapmadan tüketmelisiniz.

Günlük beslenme aşağıdaki beş ana gruptan besinleri içermelidir:

1. Sebze ve meyveler
2. Et, tavuk, balık, yumurta
3. Tahıllar
4. Süt ve süt ürünleri
5. Su

İlaçlar ile etkilere girmesi sebebi ile tedavi sürecinde GREYFURT, NAR ve ISIRGAN OTU tüketmeyiniz.

Beslenme konusunda daha ayrıntılı bilgi için "Kemoterapi Beslenme Rehberi"nden faydalanabilirsiniz.





İştahsızlığı nasıl yenebilirsiniz?

Hem vücutta tümör olması hem kemoterapi; iştah azalması, beslenme bozukluğu ve zayıflamaya yol açabilir. Ancak tedavi sırasında kilo kaybı hasta ve hekim tarafından istenmeyen bir olaydır. Kemoterapi alırken bulantı, kusma, ishal, tat duyusunda azalma, ağız-boğaz yaraları, hastalıktan kaynaklanan ağrılar ve uyku bozuklukları iştahı azaltan diğer unsurlardır. İştahsızlık durumunda beslenmenin sağlanabilmesi için basit bazı önlemler alınabilir.

1. Hayatınızda yemenin anlamını biraz değiştirmeniz gerekebilir. Sadece tadını almak için veya aç olduğunuz için değil, beslenmeniz gerektiği için iştahınız olmasa da yemek zorunda kalabilirsiniz.
2. Su ve sıvı besinleri yemek sırasında değil öğün aralarında alın.
3. İştahınızı kapatan ağız yarası, bulantı,

ağrı gibi başka sorunlar varsa bunları diğer bölümlerde önerilen yöntemlerle gidermeye çalışın.

4. Rahat olabileceğiniz hoş bir ortamda yemek yemeye çalışın. Aileniz veya sevdiklerinizle birlikte yemek iştahınızı artırabilir.

5. Ne yediğiniz ne kadar yediğinizden daha önemlidir. Genel olarak sevdiğiniz şeyleri yemeniz söylene de şiddetli iştahsızlık dönemlerinde çok sevdiğiniz yemeklerden uzak durun, çünkü zorlanırsanız daha sonraki dönemlerde bu yiyeceklerden tiksinebilirsiniz. Kokusu olmayan, soğuk yiyecekleri tercih edin.

6. Tedavi aralarında kendinizi iyi hissettiğiniz dönemlerde besin değeri yüksek gıdalara ve en sevdiğiniz yemeklere ağırlık verebilirsiniz.

7. İştahınızın en iyi olduğu saatte en büyük öğününü yiyin. Öğün arasında atıştırmaktan çekinmeyin.

8. Yemekten önce hafif bir egzersiz (yürüyüş, hareket) iştahınızı açabilir.

A photograph of a woman in a wheelchair and a young woman walking in a park. The woman in the wheelchair is wearing a light blue headscarf and a light blue t-shirt, and she is smiling broadly with her arms outstretched. The young woman is wearing a pink t-shirt and blue jeans, and she is also smiling. They are walking on a paved path with trees in the background. A semi-transparent blue circle is overlaid on the image, containing text in Turkish.

Ayrıca çevreden besleyici olduğu için önerilen pek çok gıda çok yağlı olduğundan hasta tarafından yenilemez. Yiyemeyen hastaya ek kalori sağlanması için gıdalara eklenebilecek veya yemek aralarında içilebilecek hazır gıdalar eczanelerde bulunmaktadır. Hekiminizin önerisine göre günlük beslenmenize bunları ekleyebilirsiniz.



Kemoterapi sırasında çalışmak mümkün mü?

Birçok kişi kemoterapi alırken normal hayat düzenini sürdürebilir. Bazı hastalarda ise hastalığın cinsi ve yaygınlığı, yapılan tedavinin yoğunluğu ve yan etkileri nedeniyle çalışma hayatını sürdürmek mümkün olmaz. Örneğin kemoterapiden hemen sonra verilen bulantı kesici ilaçların uyku hali yapması nedeniyle araba kullanmak sakıncalı olabilir. Hekiminizle mesleğinizi ve çalışma düzeninizi konuşun. Yaptığınız iş alacağınız tedavi sırasında sizin için sorun yaratmıyorsa kısa dinlenme dönemleri ile çalışmaya devam edebilirsiniz. Kemoterapi sırasında mümkün olduğu kadar günlük yaşamınızı sürdürün.

Kemoterapi sırasında tatil yapılabilir mi?

Tedavi sırasında, tedavi şemanızı aksatmayacak şekilde tatil yapmanıza hekiminiz tarafından izin verilebilir.

Lütfen bu gibi özel durumları hekiminize önceden bildirin. Tatil yerinizin özelliklerine göre uyarıları ve kısıtlamaları olup olmadığını sorun. Örneğin bazı kemoterapi ilaçları cilt renginde değişiklikler yapabilir, etkileri güneş ışığı ile artabilir. Genel kural olarak kemoterapi sırasında hastanın güneşten korunması önerilir. Lökosit ve trombosit değerleri normal olduğu zamanlarda temiz denizde veya havuzda yüzebilirsiniz.

Kemoterapi sırasında gebelik

Bazı kemoterapi ilaçları hem erkek hem de kadında üreme sağlığını olumsuz etkileyebilir. Ancak bu her ilaç için söz konusu değildir ve kemoterapi sırasında kadın gebe kalabilir. İlaçlar doğmamış çocukta birtakım kusurlara yol açabilir. Bu nedenle kemoterapi sırasında doğum kontrolü uygulanmalı ancak hap ve spiral tercih edilmemelidir. Doğum sonrasında hastalık tespit edilen kadınlarda kemoterapi alırken bebek emziremez.

Tedavi döneminizi iyi geçirmek için ne yapmalısınız?

- Tedaviniz sırasında kendinizi, hastalığınızı ve çevrenizi olumlu bir bakış açısı ile değerlendirmeniz iyileşmeniz açısından en azından kullandığınız ilaçlar kadar önemlidir.
- Sakin, dayanıklı ve her şeye rağmen umutlu olmanız durumunda bağışıklık sisteminiz de güçlü olur ve hem hastalığınızı daha kolay yener hem de tedavinin yan etkilerini daha az hissedeceksiniz.
- Yan etkilerin çoğunun geçici olduğunu unutmayın.
- Neler olabileceğini ve sizin ne yapabileceğinizi iyi bilerseniz yan etkilerle rahatlıkla başa çıkabilirsiniz.
- Sıkıntılı durumlarınızda çevrenizden ve hekiminizden yardım istemekten, soru sormaktan çekinmeyin.
- Vücudunuzun sesini dinleyin.
- Kolay yoruluyorsanız yaptığınız işleri veya etkinlikleri azaltın.
- Kendinizi iyi hissettiğiniz zamanlar gücünüzün yettiği ve hekiminizin izin verdiği ölçüde iş ve aile hayatınızı sürdürebilirsiniz.
- Çevrenizle bağınızı koparmayın. Aldığınız kemoterapi ilaçlarının çocuklar

dahil çevrenizdeki insanlara olumsuz etkisi yoktur. Sadece PET-BT ve kemik sintigrafisi gibi görüntülemeler sonrası yaklaşık 12 saat süreyle, az da olsa radyoaktif madde saçmaya devam edeceğinden dikkatli olun.

- Dengeli beslenin. Besinler vücudunuzun kendini tamir etmesini sağlar ve enerji verir.
- Tedavi düzeninizi asla bozmayın. Tedavi günlerinizi çok acil durumlar dışında kesinlikle aksatmayın.
- Hekiminizle ayaküstü görüşmenin hatalara yol açabileceğini unutmayın.
- Her zaman poliklinikte, dosyanızla birlikte ve sakın bir ortamda hekiminiz size daha çok zaman ayıracak, daha doğru değerlendirme yapabilecek ve daha yararlı olacaktır.
- Hastaneden ayrılırken bir sonraki gelişinizin zamanını ve neler getirmeniz gerektiğini mutlaka sorun.
- Randevu almadan hastaneden ayrılmayın.
- Randevuya geldiğinizde tedavi telaşı içinde sorularınızı unutabilirsiniz. Bu nedenle aklınıza gelen soruları not alarak zamanı gelince hekiminize sorun.
- Hastaneden ayrılmadan önce evde yan etkileri yönetmek için gerekli durumlarda kullanabileceğiniz ilaçların reçetesini almayı unutmayın.



ACİL DURUMLAR

Randevu gününü beklemeden acilen doktorunuza başvurmanız gereken durumlar şunlardır:

- 38 derecenin üstünde ateş yükselmesi,
- Herhangi bir yerinizde kanama,
- Aşırı burun kanaması,
- Ciltte oluşan morluklar (darbe almadan),
- İdrarda kanama,
- Diş etlerinde aşırı kanama,
- Normal âdet dışı kanamalar,
- Dışkıda taze kanama veya katran gibi siyah renk olması,
- Kahve telvesine benzer şekilde kusmak veya kusarken kanama olması,
- Vücutta toplu iğne başı büyüklüğünde döküntüler,
- Öksürürken aşırı miktarda kan gelmesi (balgamda hafif kırmızılık görülmesi önemli değildir),

- Kemoterapi aldığınız damar çevresinde oluşan ağrı ve kızarıklık (Kemoterapi sırasında damarlarınızda kahverengi renk değişikliği olması önemli değildir),
- Daha önce olmayan nefes darlığı veya var olan nefes darlığında artış,
- Kola da yayılabilen göğüs ağrısı,
- Kilo kaybına yol açan, halsiz ve yorgun bırakan ishal,
- İshalin günde 6-8 kereyi aşması veya 2 günden fazla sürmesi,
- Normal dışkılama alışkanlığınızın dışında oluşan, 3 günden fazla süren gaz ve dışkı çıkaramama,
- Yemek yemenizi engelleyen ağız yaraları ve yutma güçlüğü,
- Ani olarak gelişen uyuşma, çift görme problemleri ve hareket bozukluğu, bilinç kaybı,
- Vücutta oluşan yaygın döküntüler.







Bu dokümanın içeriği, Anadolu Sağlık Merkezi uzman hekimlerince hazırlanmıştır. Johns Hopkins Medicine, Anadolu Sağlık Merkezi'nde herhangi bir tıbbi hizmet vermemektedir. Anadolu Sağlık Merkezi Johns Hopkins Medicine işbirliği, kurumlar arasında eğitim ve kalite geliştirme programlarını kapsar.

Özel Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi
Cumhuriyet Mahallesi 2255 Sokak No: 3
Gebze 41400 Kocaeli

Özel Anadolu Sağlık Ataşehir Tıp Merkezi
Barbaros Mah. Ortabahar Sok. No: 28/28A
Ataşehir 34746 İstanbul

44 44 276
www.anadolusaglik.org