



Hastalar İçin Kemoterapi Rehberi

KEMOTERAPİ EL KİTAPÇIĞI

Kemoterapi uygulanmasına karar verilmiş bir hasta olarak tedavi ekibinin en önemli üyesi sizlersiniz. Tedavi ekibi hasta, doktorunuz ve tedaviyi uygulayan hemşireden oluşmaktadır. Yapılacak tedavi konusunda bilgilendirilen hastaların tedaviye uyumu ve dolayısıyla tedavinin başarısı daha fazladır. Bu yazı ile size, ailenize ve yakınlarınıza kemoterapi hakkında bilgi verilmeye çalışılacaktır. Amaç, zaman darlığı nedeniyle doktorunuzun size yeterince anlatamadığı ve sizin bilgilendirilmek istediğiniz konular hakkında sizi aydınlatmaktır. Kemoterapi rehberinde kemoterapinin anlamı, ne işe yaradığı, neden yapıldığı, uygulama şekilleri, yan etkileri, tedavi sırasında dikkat edilecek konular ve acil durumlar hakkında bilgi verilecektir.

Unutmayın bu sadece bir rehberdir. Buradaki bilgiler sizin sorunlarınızı çözmeye yetmeyebilir. Karşılaşacağınız her türlü sorunda mutlaka doktorunuza başvurmanızda fayda vardır. Cevabını bulamadığınız sorularınızı lütfen doktorunuza veya hemşirenize sorun. Bu sorularınız sayesinde bundan sonra hazırlanacak kitapçıklara katkınız ve sizden sonra gelecek hastalara yararınız olur.

KEMOTERAPİ NEDİR ?

Kemoterapi, tümörün ilaçla tedavi edilmesi demektir. Cerrahi ve ışın tedavisi ile birlikte tümör tedavisinin çok önemli bir parçasıdır. Kemoterapi ile tümör hücreleri öldürülür veya tümörün büyümesi durdurulmaya çalışılır. Bazen tek, bazen birkaç ilaç çeşitli yollarla verilerek uygulanır

KEMOTERAPİ KİM TARAFINDAN UYGULANIR?

Kemoterapi ile ilgilenen bilim dalına MEDİKAL ONKOLOJİ veya TIBBİ ONKOLOJİ, bu alanda çalışan doktora MEDİKAL ONKOLOG (TIBBİ ONKOLOG) denir. Medikal onkoloji ayrı bir uzmanlık dalıdır; medikal onkolog tümör 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, ışın tedavisi (radyoterapi) ile ilgili radyasyon onkoloğu, kemoterapi ve hasta bakımı (destek tedavisi) ile ilgili medikal onkolog bulunmalıdır.

Tümörün cinsine ve hastanın özelliklerine göre değişik nedenlerle kemoterapi uygulanabilir.

*Tümörü tamamen yok etmek ve hastayı iyileştirmek için,

*Tümörün yayılmasını ve tekrarlamasını engellemek için,

*Tümörün büyümesini durdurmak veya yavaşlatmak için,

*Tümörün sebep olduğu belirtileri yok etmek için kemoterapi uygulanır.

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 aynı anda çeşitli yöntemlerle de kemoterapi uygulanabilir.

KEMOTERAPİ İLAÇLARI NELERDİR?

Kemoterapide çeşitli ilaçlar kullanılır. Bunların bir kısmı tümöre doğrudan etkili kemoterapötik ilaçlar ve hormonlar, bağışıklık sistemini kuvvetlendirici biyolojik ajanlardır. Bazı ilaçlar ise tümöre doğrudan etkili ilaçların etkisini arttırmak ya da yan etkilerini azaltmak veya yok etmek amacıyla kullanılır.

KEMOTERAPİ İLAÇLARI NASIL ETKİ EDER?

Uygulanan ilaçlar kan yoluyla tüm vücuda dağılır. Tümöre doğrudan etki eden ilaçlar tümör hücrelerinin yapı taşlarına etki eder, hücrelerin büyümesine ve çoğalmasına engel olarak tümörün ölümüne neden olurlar. Diğer taraftan bu ilaçlar vücudumuzda bazı yerlerdeki normal hücreleri de etkileyerek çeşitli yan etkilere yol açarlar. Bazı hormon ve hormon karşıtı ilaçlar da aynı yolla tümör hücrelerini öldürür ve özel bazı tümör tiplerinin tedavisinde kullanılır.

Bunlar dışında yukarıda sözü edilen birtakım biyolojik ajanlar hem tümör tedavisinde, hem de yan etkilerin önlenmesinde kullanılabilir. Bu maddeler genellikle vücutta normalde var olan bağışıklık sistemini çalıştırarak tümör hücrelerine karşı savaşı ve vücut direncini sağlayan maddelerdir. Tümör tedavisi sırasında dışarıdan da verilerek etkileri güçlendirilir.

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

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 doktorunuz tarafından değiştirilebilir. Genellikle en sık kullanılan aralar 3 veya 4 hafta olmakla birlikte bazı tedavi şemalarında haftada bir veya iki haftada bir uygulamalar vardır. 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 doktorunuzun önerileri dışına çıkmayınız. Herhangi bir nedenle (aile sorunları, parasal sorunlar vb.) tedaviyi bırakmadan önce mutlaka doktorunuzla konuşarak sorunlarınızı anlatınız ve yardım isteyiniz. Tedavi günlerine mutlaka uyunuz. Kendinizi iyi hissetmediğiniz gerekçesi ile asla kendiliğinden tedavi gününüzü değiştirmeyiniz, ve evde kullanmak zorunda olduğunuz ilaçları almamalık etmeyiniz. Aksi halde eksik tedaviden kaynaklanan tedavi başarısızlıkları ile siz karşı karşıya kalırsınız.

KEMOTERAPİ NEREDE UYGULANIR ?

Kemoterapi mutlaka bu konuda eğitimli kişilerin çalıştığı merkezlerde uygulanmalıdır. Doktorunuzun izni olmadan kesinlikle herhangi bir hastanede veya evde, kemoterapi uygulama tecrübesi olmayan herhangi bir sağlık görevlisi tarafından uygulanmamalıdır.

KEMOTERAPİ NASIL UYGULANIR?

Kemoterapide kullanılan ilaçlar değişik yollarla uygulanır:

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

KEMOTERAPİ DAMAR YOLINE NASIL UYGULANIR?

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 alanlarda bir süre sonra damar bulma sorunu ortaya çıkabilir. Bazı ilaçların damar içine uzun süreli uygulaması sırasında kol damarlarının kullanılması sakıncalı olabilir. Bu durumlarda kateter veya port denilen ve ilacın doğrudan doğruya kalbe yakın ana damara gitmesini sağlayan cihazlar (infüzyon pompası gibi) takılarak kemoterapi bu cihaz yoluyla yapılabilir.

KEMOTERAPİ HAPLARI NASIL YUTULUR?

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

VÜCUT BOŞLUKLARINA UYGULANAN KEMOTERAPİ NEDİR?

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 uzman medikal onkolog doktor kontrolünde yapılmalıdır.

KEMOTERAPİ SIRASINDA BAŞKA İLAÇLAR KULLANABİLİR MİYİM?

Genel kural olarak kemoterapi başka sebeplerle (şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, ağrı kesiciler) ilaç kullanmaya engel değildir. Ancak bu ilaçlar konusunda doktorunuzla görüşmeniz şarttır. Tedavi sırasında aspirin ve aspirin içeren ağrı kesici ateş düşürücüler almayın. Hastaneye yatmak için gelirkenbutürilaçlarınızıyanınızdagetiriniz.

Sıradışı Kanser Tedavileri ; Aile 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 bilgileri içerir. Bildirilen yüksek iyileşme oranları bilimsel çalışmalarda tekrar elde edilemez. 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 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. Tüm bu yolların alternatif tıp uygulayıcıları tarafından aşılması mümkün değildir. Ayrıca bazı bitkisel ürünlerin kemoterapi ilaçlarıyla etkileşebileceği tedavinizin etkinliğini azaltarak veya yan etkilerini artırarak olumsuz sonuçlara yol açabileceği akıldan çıkarılmamalıdır. Dolayısıyla bu tür tedavileri kullanmayı düşünüyorsanız veya kullanıyorsanız mutlaka doktorunuza haber veriniz.

Aşağıda sıkça kullanılan bazı bitkisel ürünler ve onların etkileştiği ilaçlara örnekler verilmiştir.

Sarımsak- Dakarbazin ile etkileşir (Malign melanom ve Hodgkin lenfoma tedavisinde kullanılır).

Soya, keten tohumu - Tamoksifen ile etkileşir. (Meme kanseri, endometriyum ve over kanseri tedavisinde kullanılır).

Sarı kantaron otu- Neredeyse tüm kemoterapi ilaçları ile etkileşir.

Ginseng, ekinezya, kedi otu, gingko: Bir çok kemoterapi ilacı ve akıllı molekül sınıfındaki ilaçlarla (tarceva gibi) etkileşir.

Greyfurt: Birçok kemoterapi ilacı ile etkileşebilir.

KEMOTERAPİNİN YAN ETKİLERİ VAR MIDIR?

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 olanaklarımız 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. Doktorunuzla sizde görülebilecek yan etkiler ve önlemlerinizi hakkında tedavinize başlamadan önce mutlaka konuşunuz. Yan etkilerin bazıları sizin doğrudan hissedeceğiniz türdendir. Bazıları ise ancak birtakım kan tetkikleri ile anlaşılabilir.

YAN ETKİLER NE KADAR SÜRER?

Yan etkiler erken ve geç olmak üzere ikiye ayrılır. Erken yan etkilerin çoğu kemoterapi aldığınız sürece oluşur ve tedavi tamamlandıktan sonra tamamen kaybolur; bazılarının düzelmeye ise daha uzun zaman alabilir. Normale dönme süresi yine kullanılan ilaç türüne, miktarına ve hastanın durumuna göre değişiklik gösterir. Sizi kemoterapi alımı süresince rahatsız eden yan etkilerin hemen hemen tamamı erken yan etkilerdir. Tedavi bitiminde kaybolacağından, bu yan etkiler nedeniyle tedavinizi aksatmamanızı ve yan etkileri en aza indirebilmek için doktorunuzla işbirliği yapmanızı öneririz. Geç yan etkiler hastayı kemoterapi alırken rahatsız etmeyen, daha uzun sürede ortaya çıkan yan etkilerdir. Gerekli önlemler alındığı takdirde bunların oluşması genellikle önlenemez. Yan etkilerden en az düzeyde etkilenmenizi sağlamak için bu kitapçıkta yazılan önlemleri uygulamanız büyük önem taşımaktadır.

YAN ETKİLERİN DEĞERLENDİRİLEBİLMESİ İÇİN GEREKLİ TETKİKLER NELERDİR ?

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 doktorunuz tarafından belirlenecek ölçüler içinde olmazsa kemoterapi alamazsınız. Bazı durumlarda tedaviniz ertelenebilir, bazı durumlarda ise kan ürünleri verilerek kan sayımınız istenen düzeye yükseltilebilir. Daha sonraki kemoterapi kürlerinde bu yan etkinin en aza indirilebilmesi için size gerekli olan destek tedavileri önerilecektir. Daha sonra belirteceğimiz sınırlara kadar düşük değerlerin bulunması kemoterapinin beklenen etkileri olduğu için endişelenmenize gerek yoktur.

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. Doktorunuz sizden, kullanılan kemoterapinin türüne göre değişik biyokimyasal testler isteyecektir. Bunları genellikle kemoterapi gününden 1 gün önce veya belirtilen tarihte mutlaka yaptırdıktan sonra randevunuza geliniz. Bu tetkikler kemoterapinin yan etkilerini değerlendirmek için istenmektedir. Birkaç özel tetkik

(testis kanserindeki AFP, B-HCG ve prostat kanserindeki PSA değerleri) dışında hastalığınızın tedaviye verdiği yanıtı değerlendirmek için kullanılmamaktadır.

İdrar tahlili: Böbrek, mesane ve idrar yollarınızda herhangi bir sorunun olup olmadığı taze idrarda ve bazen de 24 saatlik idrarda bakılan bazı testlerle anlaşılabilir. Doktorunuz gerekli gördüğü takdirde bu tetkiki yaptırmanız gerekir.

KAN HÜCRELERİNİN AZALMASI NE TÜR SORUNLAR DOğURUR?

1. YORGUNLUK ve KANSIZLIK:

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, konsantrasyon güçlüğü yapabilir. Her tedavi öncesi hemoglobinin (Hb) düzeyi ölçülerek kan durumunuz hakkında fikir sahibi olunur. Normalde 14 gr olan hemoglobinin düzeyi, 10 gr'ın altına ininceye kadar herhangi bir sorun yaratmaz. Doktorunuz gerekli gördüğü takdirde size kan verilmesini önerecektir.

Kansızlık oluştuğunda alacağınız nlemler:

- * Dinlenmeye daha fazla vakit ayırınız.
 - * Yorucu işlerden kaçınınız.
 - * Özellikle yeşil ve lifli sebzeler, kırmızı et ve karaciğer gibi demir açısından zengin gıdalar alınız.
 - * Ayağa kalkarken baş dönmesini önleyebilmek için yavaş hareket ediniz.
- Aşağıdaki durumlarda acilen kan sayımı yaptırarak doktorunuza başvurunuz:
- Ara kan sayımlarında hemoglobinin miktarınız 7 gramın altında ise,
 - Yorgunluğunuz giderek artıyorsa,
 - Bilinç bulanıklığı oluşursa

2. MİKROP BULAşMASI, İNFEKSİYON

Kemoterapi, mikroplarla savaşan beyaz krelerinizi (lökosit) azaltacağı için mikroplar vücudunuzda daha kolay hastalık yapabilir. Bu yüzden normalden daha fazla korunmanız gerekecektir. Lökositlerin normal değeri 4.000-9.000 arasındadır. Kemoterapi krleri arasında lkositlerinizin 1000-3000 arasında değişmesi beklenen bir olaydır, endişeye kapılmanıza gerek yoktur. Her kemoterapi öncesi lökosit değerinizin doktorunuz tarafından değerlendirilmesi gerekecektir.

Yeterli düzeylerde olmadıkları takdirde tedaviniz bir süre için ertelenebilir.

1500'n altındaki değerlerde mutlaka doktorunuza haber veriniz

Mikrop Bulaşmaması için Alacağınız nlemler:

- * Ellerinizi sık sık yıkayınız. Özellikle yemek yemeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra mutlaka yıkayınız.
- * Tırnaklarınızı kökünden kesmeyiniz, manikür yaptırmayınız.
- * Yaralanmamaya özen gösteriniz.
- * Traş olurken jilet yerine elektrikli makinaları tercih ediniz.
- * Diş etlerinizi hırpalamayacak yumuşak diş fırçası kullanınız. Düzenli ağız bakımı ağız yaraları ve mikrobik hastalıkların oluşma riskini belirgin azaltmaktadır.
- * Sivilcelerinizi ve yaralarınızla oynamayınız.
- * Her gün ılık suyla banyo yapmaya gayret ediniz, vücudunuzu yumuşak bir lifle sabunlayınız, kese kullanmayınız.
- * Kalabalık ve kirli ortamlardan kaçınınız, bulaşıcı hastalığı olan kişilerle teması engelleyiniz.
- * Sularınızı kaynatarak içiniz, dışarda yemek yemeyiniz.
- * Meyve ve sebzelerin iyi yıkanmış olmasına dikkat ediniz.
- * Derece ile ateş bakmasını öğreniniz ve kendinizi normalden farklı hissettiğinizde mutlaka ateşinize bakınız. Yükseldiğinde bol sıvı alınız.
- * Kızarıp şişen ve ağrıyan bir bölgeniz varsa doktorunuza bildiriniz.
- * Tarımla ve ev işleriyle uğraşırken eldiven takınız.
- * Doktorunuza haber vermeden aşı yaptırmayınız.
- * Cildiniz kuruyorsa krem kullanınız.

Aşağıdaki durumlarda herhangi bir ilaç almadan acilen kan sayımı yaptırarak doktorunuza başvurunuz:

- Ateşiniz 38 derecenin üstüne çıkarsa,
- Titreme olursa,
- Normal dışı terleme, idrarda yanma olursa,
- Lökosit sayınız 1500 'ün altına inerse,
- Boğazda yanma ve öksürük başlarsa,
- Herhangi bir yerinizde kızarma, ağrı ve şişlik olursa.

3.KANAMA PROBLEMLERİ

Nadiren yüksek doz 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 gereklidir.

Trombosit sayınız düşükse alacağınız önlemler:

- * **ASPİRİN KULLANMAYINIZ**, doktorunuza danışmadan ağrı kesici almayınız.

- * Trombosit değerleriniz 100.000'in altına düştüğü takdirde kalp hastalığı veya damar tıkanıklığı için kullanmakta olduğunuz kan sulandırıcı hap (coumadin gibi) veya iğneleri kesiniz ve mutlaka doktorunuza haber veriniz.
- * Doktorunuz izin vermedikçe alkollü içkiler kullanmayınız.
- * Dişlerinizi yumuşak diş fırçası ile fırçalayınız.
- * Burnunuzu zorlamadan sümkürerek temizleyiniz, parmaklarınızı kullanmayınız.
- * Herhangi bir yerinizin yanmaması için özen gösteriniz.
- * Yaralanmanıza neden olabilecek aktivitelerden kaçınınız.
- * Tahriş yapacak baharatlı, acılı, sıcak ve sert gıdalar almayınız.
- * Bol sıvı alınız.
- * Cinsel ilişki kurmayınız.
- * Kabızlık varsa önleyici tedbirler alınız.
- * Dinlenmeyi arttırınız.
- * Bol proteinli gıdalar alınız.

Aşağıdaki durumlarda acilen kan sayımı yaptırarak doktorunuza başvurunuz:

- Vücudunuzda morluklar oluşursa,
- Özellikle el ve ayaklarda veya herhangi bir bölgenizde toplu iğne başı büyüklüğünde döküntüler olursa,
- Kırmızı veya pembe renkli idrar çıkarırsanız
- Burun veya dişeti kanamanız olursa.

DİĞER YAN ETKİLER NELERDİR?

BULANTI VE KUSMA

Kemoterapiye bağlı en önemli şikayetlerden biridir. Kemoterapi, midenizi 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 kusmanız olacağı 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 doktorunuza bilgi veriniz.

- Engellenebilir mi?

Bulantı ve kusmayı engelleyen çok çeşitli ilaçlar mevcuttur. Doktorunuzun

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. Ağızdan alınan ilaçlara rağmen bulantı devam ediyorsa doktorunuzun önerisiyle damardan sıvı tedavisi ve bulantı giderici ilaçlar kullanılabilir.

Sizin alabileceğiniz önlemler:

- * Bulantı ve kusmanın her kemoterapi sonrası olacağı önyargısına kapılmayınız.
- * Kemoterapi sırasında kusma oluyorsa tedavi öncesi ve sonrası 1-2 saat bir şey yemeyiniz.
- * Uygulamadan 1-12 saat öncesi ve 1-24 saat sonrasında katı gıdalar yerine sıvı gıdaları tercih ediniz.
- * Az, sık ve yavaş yemek yiyiniz.
- * Yemekleri iyice çiğneyiniz.
- * Su veya meyve sularını yemek sırasında değil, yemeklerden 1 saat önce veya sonra içiniz.
- * Yağlı, şekerli ve kızartma türü yiyeceklerden uzak durunuz.
- * Yemek kokuları midenizi bulandırıyorrsa soğuk ve ılık yiyecekleri tercih ediniz.
- * Bulantıyı azaltmak için elma suyu, kızılık suyu, limonata, meyva suları, ihlamur veya zencefil içeren çaylar, kola, ayran gibi sıvı veya ezilmiş patates, elma püresi, yoğurt, süzme peynir gibi yarı-katı veya ağızınızda yara yoksa limon, ekşi turşu gibi gıdalar alabilirsiniz.
- * Ağızınızda yara yoksa ve sabah kusmaları varsa; yataktan kalkar kalkmaz kraker, tost, peynir-ekmek gibi kuru gıdaları tercih ediniz.
- * Hoşlandığınız yiyecekleri tercih ediniz. Bazı kişilerde kırmızı ete karşı tiksinti gelişebilir. Bu durumlarda tavuk veya balık yiyerek protein ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.
- * Tuvalet, parfüm, sigara, yemek kokuları gibi sizi rahatsız edebilecek kokulardan uzak durunuz.
- * Yemek yedikten sonraki 2 saat sırt üstü yatmayınız.
- * Yemeklerden sonra sessiz bir ortamda dinleniniz.
- * Sıkmayan rahat kıyafetler giyiniz.
- * Bulantı olduğu zaman derin ve yavaş nefes alma egzersizleri yapınız
- * Sürekli bulantınız varsa kendinizi oyalayacak aktiviteler yaratınız (televizyon seyretme, müzik dinleme, örgü örme, kitap okuma vb. gibi).
- * Yatakta yatarken kusarsanız, solunum yollarına kaçmaması için başınızı hemen yana çeviriniz.
- * Kusma çok fazlaysa, gıdalardan yutmadan emme yoluyla yararlanmaya çalışınız. Kusmayı önleyecek ilaçların fitil ve enjeksiyon formlarını isteyiniz.
- * Bulantınız varken ve kusarken yemek yemeye zorlanmayınız.
- * Bulantı kusmanızın şiddetli olduğu dönemlerde 3-4 saat süreyle bir şey

yemeyiniz, daha sonra sıvı gıdalar alınız. Sıvı gıda alımına 2 günden fazla devam etmeyin.

- * Taşıt tutmanız varsa kemoterapi aldığınız gün uzun yolculuk yapmayınız.
- * Nahoş metalik ilaç tadını azaltacak nane veya ekşi şekerlemeler yemek rahatlatıcı olabilir.
- * Doktorunuza bulantı, kusmanızın şiddeti, süresi ve zamanlaması konusunda bilgi veriniz. Önleyecek ilaçlarda değişiklik yapılabilir.

Aşağıdaki durumlarda doktorunuza başvurunuz:

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

SAÇ DÖKÜLMESİ: Her zaman olmayan, fakat sık görülen bir yan etkidir. Doktorunuz kullanacağınız ilaçların saç döküp dökmeyeceği konusunda bilgi verecektir. Saçlarla birlikte vücudunuzun diğer tüylü bölgelerinde de dökülme olacaktır. Tüylere dökülme sizi ruhsal açıdan rahatsız edebilir; bu duygularınızı paylaşmaktan kaçınmayınız.

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. Bazı merkezlerde saç dökülmemesi için uygulanan kafatasına soğuk ve baskı uygulama teknikleri merkezimizde bazı yan etkilerinden dolayı uygulanmamaktadır.

Sizin alabileceğiniz önlemler:

- * Kemoterapi başlamadan önce saçlarınızı kısa kestiriniz.
- * Saç kaybını gizlemek için isterseniz şapka, peruk, eşarp veya baş örtüsü ediniz. Saçınız uygunsa kendi saçınızdan peruk yaptırabilirsiniz. Güneşten korunma dışında bu önlemi almanız tamamen kendi isteğinize bağlıdır.
- Saç dökülmesini azaltmak için neler yapabilirim?
- * Besleyici şampuanlarla yıkayın, iyice durulayınız ve nazikçe kurulayınız.
- * Saçı aşırı taramak ve fırçalamaktan kaçınınız. Geniş dişli tarakları ve yumuşak fırçaları tercih ediniz.
- * Saç boyaları, sprej, jöle, bigudiler, sıkı tokalar kullanmayınız.
- * Elektrikli saç kurutma makinalarını mümkünse kullanmayınız. Eğer gerekiyorsa sıcaklık düzeyi düşük olarak kullanınız.

YUTMA GÜÇLÜĞÜ

Ağız içi ve yemek borusu bölgelerindeki 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 doktoruna görününüz. Kemoterapi başladıktan sonra kanama ve enfeksiyon sorunları olabileceğinden diş bakımını yaptırmanız güç olabilir. Kemoterapi sırasında diş probleminiz oluşursa doktorunuzdan ne zaman tedavi olabileceğiniz konusunda bilgi isteyiniz.

* Dişlerinizi her yemekten sonra ve yatmadan önce yumuşak naylon kıllı (bebek fırçası) diş fırçası ve çocuk diş macunu ile fırçalayınız. Her fırçalamadan önce fırçanızı sıcak suyla yıkayınız.

* Trombosit sayınız yeterli ise yatmadan önce diş aralarınızı diş ipliği ile tahriş etmeden temizleyiniz.

* Yemeklerden sonra ve yatmadan önce bir bardak suya 1 çay kaşığı karbonat koyarak hazırladığınız suyla ağızınızı bolca çalkalayınız. Bu ağızdaki asiti azaltır, kuruluşu ve yaraları engellemeye yardımcı olur. Alkol ve gliserinli ticari gargaraları kullanmayınız.

* Dudaklarınızı vazelin veya kremle nemli tutarak kuruma ve çatlamaları engelleyiniz.

* Sigara, alkol, çok sıcak, çok soğuk, baharatlı, acı, sert yiyeceklerden kaçınınız.

* Protez kullanıyorsanız, ağızınıza iyi uymasına dikkat edin. Her yemekten sonra protezinizi çıkararak ağızınızı çalkalayınız.

* Protezlerinizi geceleri her gün suyunu değiştirdiğiniz ağız kapalı bir kaptaki saklayınız.

*Bol sıvı alınız.

*Tüm bu önlemlere rağmen yutkunma güçlüğü, ağız yaraları, ağızda pamukçuk oluşursa doktorunuzun önerisine göre ilaç ve ek tedbirler almanız gerekecektir. Bunların bazıları:

1. Ağrı varsa doktorunuzun önerisine göre ağrınızı azaltacak solüsyonlar kullanınız. Ağızdan hiç sıvı alamıyorsanız doktorunuz cilde yapıştırılan bant şeklindeki ağrı kesici ilaçları reçete edebilir.
2. Sütlaç, evde yapılmış dondurma, muz, bebek mamaları, yumuşak kıvamda yumurta, yumuşak peynir, pudingler, püre, makarna, haşlanmış patates gibi yumuşak yiyecekler yiyiniz.
3. Ağızınız çok kuruyorsa, suni tükrük solüsyonları kullanınız.
4. Çok bol miktarda sıvı gıda alınız. Domates suyu, portakal, limon, greyfurt gibi ekşi meyve suları, çiğ sebzeler, tost, kraker gibi kuru, sert gıdalar ve acılı, baharatlı, tuzlu yiyeceklerden kaçınınız.
5. Kuru yiyecekleri su ve yağla yumuşatabilirsiniz.
6. Tam sıvı gıdaları yutmak güç oluyorsa, daha yoğun; örneğin blenderden geçirilmiş gıdalar alınız.

7. Eğer doktorunuzca sakıncası yoksa, almanız gereken tablet ve kapsülleri kırarak, yiyeceklere katarak yutunuz.
8. Yerken ve içerken oturur vaziyette olunuz.
9. Yutamayacağınız şeyleri yemek için kendinizi zorlamayınız.
10. C ve B vitaminleri alınız (kemoterapi günü kullanılmaz)
11. Şikayetleriniz hafifse ağız bakımınıza yukarıda belirtilen aralıklarla devam edin.
12. Şikayetleriniz fazla, beslenemeyecek durumda iseniz ve ateşiniz yüksekse; ağızınızı karbonatla 2 saatte bir çalkalayınız, ağız bakımı için doktorunuzun önereceği solüsyonları kullanınız.
13. Diş fırçası kullanmayınız, steril gazlı bezi parmaklarınıza dolayarak macunla dişlerinizi hırpalamadan ovunuz.
14. Protez kullanıyorsanız iyileşinceye kadar kullanmayınız.

İSHAL

Kemoterapi alırken dışkılama düzeninizde değişiklik olabilir. Bu durum bazı sınırlar içinde önemsizdir. Eğer günde 3 kezden fazla sulu dışkılama varsa bu duruma ishal denir ve önlem almanız gerekir.

İshal olduğunuz zaman neler yapacaksınız?

- * 24 saatlik dışkılama sayınızı, dışkınızın, rengini, kıvamını doktorunuza bildirmek için gözlemleyiniz.
- * İshaliniz devam ettiği sürece çok posa bırakan ve sindirim sisteminizi tahriş edebilecek gıdalar almayınız. Bunlar; çiğ sebzeler, kepekli veya bütün taneli buğday ekmeği, fındık, çekirdek, yağlı gıdalar, fasulye, taze ve kurutulmuş meyveler, meyve suları (muz, avokado, elma ve üzüm hariç), çikolata, baharatlı ve acılı yemekler, sarmısak, hardal turşu ve alkollü içeceklerdir.
- * Yüksek kalorili ve potasyum açısından zengin gıdalar alın. Bunlar; peynir, yumurta, haşlanmış patates, pirinç lapası, makarna, muz, şeftali, tuzlu ayran, yoğurttur.
- * En azından 3 litre sıvı alın. Sıvı ihtiyacı için sudan başka et suyu, elma suyu, üzüm suyu, açık çay, ayran gibi sıvılar da almalısınız.
- * Kafeinli ve karbonatlı içecekler içmeyiniz.
- * Üzüm pekmezinden kaçınınız.
- * Kahve, koyu çay, alkol, tütün ve tatlılardan uzak durunuz.
- * Sık sık ve az yiyiniz.
- * İshaliniz 2 günden daha uzun sürerse ve çok şiddetli ise doktorunuza sorarak sadece sıvı gıda alınız. Kendinizi iyi hissettikçe, az posa bırakan yiyecekleri ekleyiniz. Sadece sıvı gıdayı iki günden fazla almayınız.
- * Eğer ishalinizi şiddetlendirdiğini hissederseniz süt ve süt ürünlerinden kaçınınız.
- * Anal bölgenizi her dışkılamadan sonra sabunla iyice temizleyin, ılık su ile durulayın.
- * Anüs çevresindeki kızarıklık ve çatlaklara dikkat edin ve doktorunuza bildirin.

* Doktorunuzun önerdiği ishal kesici ilaçları düzenli olarak kullanınız.

Aşağıdaki durumlarda acilen doktorunuza başvurunuz:

*Eğer ishaliniz günde 6-8 kereyi aşar ve 2 günden fazla sürerse,

*Karnınızda kramp tarzı ağrılarınız 2 günden fazla sürerse.

KABIZLIK

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

Kabızlığı önlemek için neler yapabilirsiniz?

* Bol miktarda ve özellikle ılık sıvı almaya çalışınız.

* Posa bırakan gıdaları tercih edin. Bunlar; çiğ veya pişmiş sebzeler, meyveler (özellikle kabuklu ve çekirdekli olanlar), meyve suları, komposto (özellikle kayısı ve erik), fındık, patlamış mısır, kepek ekmeğidir.

* Kabızlık yapabilecek yumurta, peynir, patates, pilav, makarna gibi gıdaları az miktarda yiyiniz.

* Tolere edebildiğiniz derecede aktivitenizi arttırın ve yürüyüş yapın.

* Dışkılamak için zaman ayırınız.

* Öğünleri hep aynı zamanda yemeye dikkat ediniz.

Aşağıdaki durumlarda acilen doktorunuza başvurunuz:

-Normal alışkanlığınızı 2 günden fazla aşan gaz ve dışkı çıkışı olmazsa,

-Kabızlığa ek olarak bulantı ve kusmanız da varsa,

-Dışkıda kan varsa.

KEMOTERAPİNİN KAS VE SİNİR SİSTEMİNİZE ETKİSİ

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 kuvvetsizlik ve zayıflığa neden olabilir.

Bu etkiler rahatsız edici olsa da genellikle önemli değildir ve ilaç kesildikten sonra zamanla kaybolur, nadiren kalıcı olabilir. Bazı ilaçlar kesildikten sonra dahi 6 aya kadar bu şikayetler devam edebilir. Doktorunuzla görüşmelerinizde bu tür belirtileriniz kalıcı oluyorsa belirtiniz. Eğer bu tür belirtileriniz varsa:

* Delici ve kesici araçları kullanırken, bir yerinizi kesmemek için dikkatli olunuz.

* Yürürken, merdiven çıkarken bir yerlere tutununuz, gerekirse baston kullanınız.

* Ayakkabılarınızın ayaklarınıza uyan ve iyice kavrayan şekilde olmasına dikkat ediniz.

*Özellikle okzaliptatin içeren ilaçlarla tedavi gören hastalar (daha çok kolon kanseri tedavisinde kullanılır) tedaviye gelmeden önce ve tedavi günü soğuk su ve gıda tüketmemeye dikkat etmelidirler. Tedavi gördükleri sürede soğuk suya temastan kaçınmalıdırlar. Tedaviye bağlı parmak uçlarında uyuşukluk, batma gibi şikayetleri olan hastaların çaydanlık, kapı kolu gibi metalik yüzeylere dokunurken bir kumaş parçasıyla tutmaları önerilir.

CİLT VE TIRNAKLARINIZA ETKİSİ

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.

Sizin alabileceğiniz önlemler:

- * Cildinizde aşırı kızarma olacağı için kemoterapi alırken güneşlenmeyiniz.
- * Güneşlenmeseniz bile güneş etkisine maruz kalırsanız koruyucu krem kullanınız.
- * Sivilce oluşursa cildinizi temiz ve kuru tutunuz.
- * Kuruma oluyorsa sıcak ve uzun banyo yerine, kısa ve ılık banyolar yapınız ve nemlendirici krem ve losyonlar kullanınız. Alkol içeren parfüm, traş losyonu, kolonya kullanmayınız.
- * Tırnaklarınızı korumak için iş yaparken eldiven giyiniz.

Aşağıdaki durumlarda acilen doktorunuza başvurunuz:

- 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 allerjik bir reaksiyon olduğunu gösterir.

MESANE VE BÖBREKLERİNİZE ETKİSİ

Kemoterapi ilaçlarının bazıları böbrekler ve mesanenizde geçici veya kalıcı etkiler yapabilir. Kullandığınız ilaçların böylesi bir etkisi olup olmadığını doktorunuza danışmalısınız. Böbreklerinizi etkileyen bir ilaç kullanıyorsanız doktorunuz sizden her kürde böbrek fonksiyonlarınızı değerlendirecek tetkikler, mesanenizi etkileyen bir ilaç kullanıyorsanız idrar tahlili isteyecektir. Bunları mutlaka her kemoterapi öncesinde yaptırmalısınız. Bazı ilaçlar idrarınızın rengini değiştirebilir; Farmarubisin ve adriamisin kırmızıya, novantron maviye boyar. Bu durumu doktorunuza sorarak gereksiz endişelerden kurtulunuz.

Sizin alabileceğiniz Önlemler:

- * Bol sıvı içerek idrar miktarınızın fazla olmasını sağlayınız. Meyve suları, çay, kahve, dondurma, çorba gibi gıdaların hepsi sıvı sayılır, sadece su olarak düşünmeyiniz.
- * Sıvı alımını güne eşit şekilde bölmeye çalışınız. Örneğin sekiz saatte bir günlük alacağınız miktarın üçte birini alınız.
- * İdrarınızı tutmayın. Sık sık tuvalete gidin.

Aşağıdaki durumlarda acilen doktorunuza başvurunuz:

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

CİNSEL FONKSİYONLARINIZA ETKİSİ

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. Doktorunuzla kullanacağınız ilaçların kısırlık yapıp yapmayacağını konuşunuz. Eğer ilerde çocuk sahibi olmayı düşünüyorsanız ve kullanacağınız ilaçlar kısırlık yapıyorsa kemoterapi başlamadan önce sperm bankalarına başvurabilirsiniz. Böylelikle kemoterapi başlamadan önce spermlerinizi dondurularak ilerde kullanılmak üzere saklanabilir.

Kadınlar için

Kemoterapi ilaçları yumurtalıklarınızı ve hormonal durumunuzu etkileyebilir. Bazen kemoterapi alırken normal adet kanamalarınızın düzeni değişebilir veya tamamen kesilebilir. Verilen ilaca, dozuna bağlı olarak geçici ve kalıcı kısırlık oluşabilir. Kemoterapi alırken sakat çocuk sahibi olabileceğinizden doktorunuza danışarak uygun doğum kontrol yöntemlerinden birini kullanınız. Hormonal dengenizde değişiklikler olabileceği için menapoza benzer ateş basmaları, terleme, vajinada kuruluk, yanma gibi belirtileri olabilir. Bu tür sorunlarınızı doktorunuza bildiriniz.

Kemoterapi alan hastaların cinsel ilişkiye girmesinde sakınca yoktur. Ancak özellikle kemoterapi sonrası 1. haftadan itibaren trombosit ve lökosit gibi kan değerleri düşeceğinden kanama ve enfeksiyon riski artabilir, dikkatli olunmalıdır.

Bazı meme kanseri hastalarına uzun süreli hap ve/veya iğne şeklinde hormon tedavisi ilaçları verilmektedir. Özellikle tamoksifen isimli ilacı kullanırken adet görebileceğinizi ve bu ilacın rahim kalınlığında artışa neden olabileceğinden düzenli olarak jinekolojik muayene yaptırmanız gerektiğini unutmayınız. Bu tür ilaçların gebelikten koruyucu etkisi yoktur, bu nedenle prezervatif gibi bariyer tipi doğum kontrol yöntemlerinin kullanılması önerilir. Bu konuda bir kadın doğum uzmanından yardım isteyebilirsiniz.

TERLEME

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

Aşırı terlemeniz oluyorsa:

- * Nemi alması için 2 kat giyecek giyiniz.
- * Islak giysilerinizi sık sık değiştiriniz. * Yatağınızı kuru tutunuz. * Sık sık banyo yapınız.
- * Odanızı çok sıcak veya çok soğuk tutmayınız.

BESLENME

Tedavi sırasında iyi beslenmek tedavinin yan etkileri ile başa çıkabilmek, infeksiyondan korunmak ve ilaç nedeniyle zedelenmiş normal dokuların iyileşmesini hızlandırmak açısından çok önemlidir. İyi beslenmek tüm besin öğelerini içeren dengeli bir besin programı uygulamak demektir ve bu sadece kanser hastaları için değil sağlıklı bireyler için de geçerlidir. 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 kaçınınız. Mevsimine uygun sebze ve meyve tüketmeye dikkat edin; kış aylarında lahana, ıspanak, havuç, brokoli, karnabahar gibi sebzelerle, portakal, mandalina gibi turuncgilleri tüketirken yaz aylarında kırmızı dut, böğürtlen, ahududu, erik, kayısı gibi meyveleri, enginar, semiz otu, kabak ve domatesi bolca tüketebilirsiniz. Hazım probleminiz yoksa, günde 1 bardak süt ve dilediğiniz kadar yoğurt (özellikle ev yoğurdu) tüketmenizde sakınca yoktur. Aşırı tatlı ve şerbetli gıdalardan sakınınız. Haftada en az 3 öğünde nohut, mercimek, bulgur gibi kuru baklagilleri diyeteye ekleyiniz.

Özellikle protein yönünden zengin besinleri kızartmadan ve tütsüleme yapmadan tüketmelisiniz.

Günlük beslenme aşağıdaki beş ana gruptan besinleri içermelidir:

1. Sebze ve meyveler: ikişer porsiyon
2. Et, tavuk, balık, yumurta: 3 porsiyon
3. Tahıllar: dört porsiyon
4. Süt ve süt ürünleri: iki porsiyon
5. Sıvılar (su, meyva suları, çay, kahve, et suyu ve çorbalar): 8-12 bardak.

❖ **Beslenme konusunda daha ayrıntılı bilgi için 'Kemoterapi Alan Hastalarda Beslenme' başlıklı broşürden de faydalanabilirsiniz.**

İŞTAHSIZLIĞI NASIL YENEİLİRİM?

Hem vücutta tümör olması, hem de kemoterapi iştah azalması, beslenme bozukluğu ve zayıflamaya yol açabilir. Ancak tedavi sırasında kilo kaybı hasta ve doktor 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. Bol sıvı alınız. Sıvı alırken bunların yüksek kalorili ve besleyici olmasına dikkat ediniz (süt, ayran, meyva suyu gibi).
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 arttırabilir.
5. Ne yediğiniz ne kadar yediğinizden 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 vererek açığınız varsa kapatabilirsiniz. Kalori aldığınız sürece ne yerseniz faydalıdır.
7. İştahınızın en iyi olduğu saatte en büyük öğününüzü yiyin. Öğün arasında atıştırmaktan çekinmeyin.
8. Ağız yaranız yoksa limon, sirke, baharat, nane, maydanoz ve kekikle tatlandırılan yemekleri tüketebilirsiniz.
- 9- Yemekten önce hafif bir egzersiz (yürüyüş, hareket) iştah açabilir.
- 10- Tümörlü hastaların genellikle besin ve özellikle proteinli besin (et, tavuk, balık, yumurta, süt vb.) ihtiyacı artar. Ancak et gibi proteinli ve besleyici gıdalar

hastalar tarafından genellikle tiksindirici bulunur.

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

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. Doktorunuzla mesleğinizi ve çalışma düzeninizi konuşunuz. Yaptığınız iş alacağınız tedavi sırasında sizin için sorun yaratmıyorsa kısa dinlenme dönemleri ile çalışmaya devam edebilirsiniz. Kemoterapi sırasında mümkün olduğu kadar günlük yaşamınızı sürdürünüz.

KEMOTERAPİ SIRASINDA TATİL YAPILABİLİR Mİ?

Tedavi sırasında tedavi şemanızı aksatmayacak şekilde tatil yapmanıza doktorunuz tarafından izin verilebilir. Lütfen bu gibi özel durumları doktorunuza 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 deniz veya havuzda yüzebilirsiniz.

KEMOTERAPİ SIRASINDA GEBELİK

Bazı kemoterapi ilaçları hem erkek hem de kadında çocuk yapma yeteneğini ortadan kaldırır. 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 kadınlar kemoterapi alırken bebek emziremez.

Tedavi sonrasında doktorunuza, hemşirenize sormak istediğiniz sorular olabilir.

- * Günlük yaşamınızda yasaklarınız.
- * Kişisel temizlik için kurallar (yıkama vb.)
- * Ağız bakımı
- * Beslenme, neler yenecek? Yasaklar var mı?
- * Kan sayımları ve başka tetkikler. Arada yapılması gerekiyor mu?

- * Bir sonraki randevu zamanı.
- * Yapılması gereken resmi işlemler (sevk, kayıt, sağlık kurulu raporu, karne, imzalama ve onaylatma işlemleri, vb.)
- * Sorularınız olursa kimi arayabilirsiniz?

Randevuya geldiğinizde tedavi telaşı içinde sorularınızı unutabilirsiniz. Bu nedenle aklınıza gelen soruları not alarak zamanı gelince doktorunuza sorunuz.

Tedaviniz sırasında kendinizi, hastalığınızı ve çevrenizi olumlu bir bakış açısı ile değerlendirmeniz iyileşmeniz açısından en azından kullandığınız ilaçlar kadar önemlidir. Sakin, dayanıklı, ve herşeye rağmen umutlu olmanız durumunda bağışıklık sisteminiz de güçlü olur ve hem hastalığınızı daha kolay yener hem de tedavinin yan etkilerini daha az hissedersiniz. Yan etkilerin çoğunun geçici olduğunu unutmayın. Neler olabileceğini ve ne yapabileceğinizi iyi bilerseniz yan etkilerle rahatlıkla başa çıkabilirsiniz. Sıkıntılı durumlarınızda çevrenizden ve doktorunuzdan yardım istemekten, soru sormaktan çekinmeyin. Vücudunuzun sesini dinleyin. Kolay yoruluyorsanız yaptığınız işleri veya etkinlikleri azaltın. Kendinizi iyi hissettiğiniz zamanlar gücünüzün yettiği ve doktorunuzun izin verdiği ölçüde iş ve aile hayatınızı sürdürün. 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 edeceğinizden dikkatli olunuz.

Dengeli beslenin. Besinler vücudunuzun kendini tamir etmesini sağlar ve enerji verir. Tedavi düzeninizi asla bozmayın. Tedavi günlerinizi çok acil durumlar dışında kesinlikle aksatmayın. Doktorunuzla koridorlarda ayaküstü görüşmenin hatalara yol açabileceğini unutmayın. Her zaman poliklinikte, dosyanızla birlikte ve sakın bir ortamda doktorunuz ile görüşün; böylece doktorunuz 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.

ACİL DURUMLAR

Her kemoterapi alan hasta bu durumları önceden doktoruyla konuşmalı ve bu tür durumlarla karşılaştığı zaman vakit kaybetmeden telefonla veya şahsen doktoruyla temas kurmalıdır ve doktorunun vereceği tavsiyelere göre hareket etmelidir.

Randevu gününü beklemeden acilen başvurmanız gereken durumlar şunlardır.

- *38 derecenin üstünde ateş yükselmesi
- *Herhangi bir yerinizde kanama
- *Aşırı burun kanaması
- *Ciltte oluşan morluklar
- *İdrarda kanama
- *Diş etlerinde aşırı kanama
- *Hazneden normal adet dışı kanamalar.

- *Dışkıda taze kanama veya dışkının katran gibi siyah olması.
- *Kusarak kahve telvesi gibi veya kırmızı renkte ağızdan kan gelmesi.
- *Vücutta toplu iğne başı büyüklüğünde döküntüler.
- *Öksürürken aşırı miktarda kan gelmesi.
- *Daha önce olmayan nefes darlığı veya var olan nefes darlığında artış.
- *Kilo kaybına yol açan, halsiz ve yorgun bırakan ishal.
- *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.

