

KEMOTERAPİ ALAN HASTALAR İÇİN EL KİTAPÇIĞI



HASTALAR İÇİN KEMOTERAPİ REHBERİ

Kemoterapi uygulamasına 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 vermeye çalışılacaktır. Amaç, zaman darlığı nedeniyle doktorunuzun size yeterince anlatamadığı ve sizin bilgilendirilmek istediğiniz konular hakkında sizi aydınlatmaktır. Kemoterapi rehberinde kemoterapinin anlamı, ne işe yaradığı, uygulama şekilleri, yan etkileri, tedavi sırasında dikkat edilecek konular ve acil durumlar hakkında bilgi verilecektir.

Buradaki bilgiler sizin sorunlarınızı çözmeye yetmeyebilir. Karşılaşacağınız her türlü sorunda mutlaka doktorunuza başvurmanızda fayda vardır. Cevabını bulamadığınız sorularınızı lütfen doktorunuza veya hemşirenize sorunuz.

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. 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.

KEMOTERAPİ UYGULAMASINDA AMAÇ NEDİR?

Tümörün cinsine ve hastanın özelliklerine göre değişik nedenlerle kemoterapi uygulanabilir:

- Tümörü tamamen yok etmek ve hastayı iyileştirmek,
- Tümörün yayılmasını engellemek,
- Tümörün büyümesini durdurmak veya yavaşlatmak,
- 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 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 ajandır. Bazı ilaçlar ise tümöre doğrudan etkili ilaçların yan etkilerini azaltmak veya yok etmek amacıyla kullanılır.

KEMOTERAPİ İLAÇLAR NASIL ETKİ EDERLER?

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.

VERİLECEK İLAÇLAR NASIL SEÇİLİR?

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 bir çok değişik faktör göz önünde bulundurularak karar verilir.

KEMOTERAPİ UYGULAMA SIKLIĞI VE SÜRESİ?

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 gerekçesiyle asla kendiliğinizden tedavi gününüzü değiştirmeyiniz ve evde kullanmak zorunda olduğunuz ilaçları almamalık etmeyiniz. Aksi halde eksik tedaviden kaynaklanan tedavi başarısızlıklarıyla karşı karşıya kalırsınız.

KEMOTERAPİ NASIL 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.

Kemoterapide kullanılan ilaçlar değişik yollarla uygulanır:

- Damar yolu ile (en sık kullanılan)
- Ağızdan
- Vücut boşluklarına uygulanabilir.

KEMOTERAPİ DAMAR İÇİNE NASIL UYGULANIR?

Damardan uygulanan kemoterapi ilaçları genellikle serum 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 gösterilebilir. Bu nedenle başka hastaların tedavisi ile kendi tedavinizi karıştırmayınız. Uzun süreli ve sık kemoterapi alanlarda bir süre sonra damar yolu açılmasında sorun ortaya çıkabilir. Bazı ilaçların damar içine uzun süreli uygulaması sırasında kol damarlarının kullanılması sakıncalı olabilir. Bu durumlarda ilacın doğrudan doğruya kalbe yakın ana damara gitmesini sağlayan kalıcı katater(port) takılarak kemoterapi bu yolla 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 veya 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 gelirken bu tür ilaçlarınızı yanınızda getiriniz.

SIRADIŞI KANSER TEDAVİLERİ

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 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. Eğer bu tür tedavileri kullanmayı düşünüyorsanız veya kullanıyorsanız doktorunuza haber veriniz.

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 savaşabilecek 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 düzelmesi 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 iş birliği yapmanızı öneririz. Geç yan etkiler hastayı kemoterapi alırken rahatsız etmeyen, daha uzun sürede ortaya çıkan yan etkilerdir. Gerekli önlemler alındığı takdirde bunların oluşması genellikle önlenabilir. Yan etkilerden en az düzeyde etkilenmenizi sağlamak için bu kitapçıkta yazılan önlemleri uygulamanız büyük önem taşımaktadır.

KEMOTERAPİNİN YAN ETKİLERİNİN 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 işlemediğini 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 bir gün önce veya belirtilen tarihte mutlaka yaptırdıktan sonra randevunuza geliniz.

İdrar Tahlili: Böbrek, mesane ve idrar yollarınızda herhangi bir sorunun olup olmadığı taze idrarda, 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 yapabilir. Her tedavi öncesi hemoglobin düzeyi ölçülerek kan durumunuz hakkında fikir sahibi olunur. Normalde 14 olan hemoglobin düzeyi, 10'un altına ininceye kadar herhangi bir sorun yaşanmaz. Doktorunuz gerekli gördüğü takdirde size kan verilmesini önerecektir.

Kansızlık oluştuğunda alacağınız önlemler:

- Dinlenmeye daha fazla vakit ayırınız.
- Yorucu işlerden kaçınınız.
- Özellikle yeşil ve lifli sebzeler, kırmızı et, 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 hemoglobin düzeyiniz 7'nin altında ise
- Yorgunluğunuz giderek artıyorsa
- Bilinç bulanıklığı olursa

2. İNFEKSİYON

Kemoterapi, mikroplarla savaşan beyaz kürelerinizi (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 kürleri arasında lökositlerinizin 1.000-3.000 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'ün altındaki değerlerde mutlaka doktorunuza haber veriniz.

Enfeksiyon oluşmaması için alacağınız önlemler:

- Ellerinizi sık sık yıkayınız. Özellikle yemek yemeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra mutlaka yıkayınız.
- Tırnaklarınızı çok kısa kesmeyiniz, manikür yaptırmayınız.
- Yaralanmamaya özen gösteriniz.
- Traş olurken jilet yerine elektrikli makineleri tercih ediniz.
- Diş etlerinizi hırpalamayacak yumuşak diş fırçası kullanınız.
- Sivilcelerinizi ve yaralarınızla oynamayınız.
- Her gün ılık su ile banyo yapmaya gayret ediniz, vücudunuzu yumuşak bir lif ile sabunlayınız, kese kullanmayınız.
- Kalabalık ve kirli ortamlardan kaçınınız, bulaşıcı hastalığı olan kişilerle teması engelleyiniz.
- Sularınızı kaynatarak içiniz, temiz su tüketmeye özen gösteriniz.
- Dışarıda yemek yemeyiniz.
- Meyve ve sebzelerin taze ve iyi yıkanmış olmasına dikkat ediniz.
- Derece ile ateş bakmasını öğreniniz ve kendinizi normalden farklı hissettiğinizde mutlaka ateşinize bakınız.
- Kızarıp şişen ve ağrıyan bir bölgeniz var ise doktorunuza bildiriniz.
- Tarımla ve ev işleri ile 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 1.500'in altına inerse
- Boğazda yanma ve öksürük başlarsa
- Herhangi bir yerinizde kızarma ve ağrı 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 düşük ise alacağınız önlemler:

- Aspirin kullanmayınız, doktorunuza danışmadan ağrı kesici almayınız.
- Doktorunuz izin vermedikçe alkollü içkiler kullanmayınız.
- Dişlerinizi yumuşak diş fırçası ile fırçalayınız.
- Burnunuzu zorlamadan sümkürerek temizleyiniz, parmaklarınızı kullanmayınız.
- Yanıklardan kendinizi koruyunuz.
- 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 ve dişeti kanamanız olursa

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 olabilir.

Ne zaman başlar? Ne kadar sürer?

Hemen tedavi sonrası veya tedaviden 8-12 saat sonra başlayıp 12-24 saat süren şiddetli bulantı 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 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.

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, meyve suları, çay, kola, ayran gibi sıvı veya ezilmiş patates, elma püresi, yoğurt, süzme peynir gibi yarı-katı veya ağzınızda yara yoksa limon, ekşi turşu gibi gıdalar alabilirsiniz.
- Ağzınızda 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 et 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 (müzik dinleme, televizyon izleme, 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 (iğne) formlarını isteyiniz.
- Bulantınız varken ve kusarken yemek yemeye zorlanmayınız.
- Bulantı ve kusmanızın şiddetli olduğu dönemlerde 3-4 saat süreyle bir şey yemeyiniz, daha sonra sıvı gıdalar alınız. Sadece sıvı gıda ile beslenmeye 2 günden fazla devam etmeyiniz.
- Taşıt tutmanız varsa kemoterapi aldığınız gün uzun yolculuk yapmayınız.
- Nahoş metalik ilaç tadını azaltacak nane ve ekşi şekerlemeler yemek rahatlatıcı olabilir.
- Doktorunuza bulantı, kusmanızın şiddeti, süresi ve zamanlaması konusunda bilgi veriniz. Bulantı kusmanızı önleyecek ilaçlar da değişiklik yapabilir.

Aşağıdaki durumlarda acilen 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

- İlaçlarınız 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. Tüylerdeki 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 baskı uygulama teknikleri merkezimizde bazı yan etkilerinden dolayı uygulanılmamaktadır.

Sizin alabileceğiniz önlemler:

- Kemoterapi başlamadan önce saçlarınızı kısa kestiriniz.
- Saç kaybını gizlemek için isterseniz şapka, peruk, eşarp veya baş örtüsü edininiz. Saçınız uygunsa kendi saçınızdan peruk yaptırabilirsiniz. Güneşten korunma dışında bu önlemi almanız tamamen kendi isteğinize bağlıdır.

Saç dökülmesini azaltmak için neler yapabilirim?

- Saçlarınızı besleyici şampuanlarla yıkayın, iyice durulayın ve nazıkçe kurulayınız.
- Saçı aşırı taramak ve fırçalamaktan kaçınınız. Geniş dişli tarakları ve yumuşak fırçaları tercih ediniz.
- Saç boyaları, sprey, jöle, bigudiler, sıkı tokalar kullanmayınız.
- Elektrikli saç kurutma makinalarını mümkünse kullanmayınız. Eğer gerekiyorsa sıcaklık düzeyi düşük olarak kullanınız.

YUTMA GÜÇLÜĞÜ

Ağız içi ve yemek borusunda hücrelerin yenilenememesi, vücudun enfeksiyonlara 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 enfeksiyon kapmanıza elverişli ortam yaratacağından, oluşmasını engellemek için gerekli önlemleri almak gerekir.

Ağız bakımı için gerekli önlemler:

- Kemoterapiye başlamadan önce dişlerinizde oluşabilecek muhtemel çürük ve iltihaplar için mümkünse diş doktoruna görününüz. Kemoterapi başladıktan sonra kanama sorunları olabileceğinden diş bakımını yaptırmanız güç olabilir. Kemoterapi sırasında diş problemlerinizi oluştursa 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 ağız içi hijyeni sağlar , kuruluğu ve yaraları engellemeye yardımcı olur. Alkol ve gliserin içeren ticari gargaraları kullanmayınız.
- Dudaklarınızı vazelin veya kremle nemli tutarak kuruma ve çatlamaları engelleyiniz.
- Sigara, alkol, çok sıcak, çok soğuk, baharatlı acı, sert yiyeceklerden kaçınınız.
- Diş protezi kullanıyorsanız, ağızınıza iyi uymasına dikkat ediniz.
- Her yemekten sonra diş protezinizi çıkararak ağızınızı çalkalayınız.
- Diş 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.
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 tükürük solüsyonları kullanınız.
4. 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 ekleyerek yutunuz.
8. Yerken ve içerken oturur vaziyette olunuz.
9. Yutamayacağınız şeyleri yemek için kendinizi zorlamayınız.
10. C ve B vitaminleri alınız (kemoterapi günü kullanılmayınız).
11. Şikâyetleriniz hafifse ağız bakımınıza yemeklerden sonra ve yatmadan önce olacak şekilde devam edin.
12. Şikâyetleriniz fazla, beslenemeyecek durumdaysanız ve ateşiniz yüksekse

a)Ağızınızı karbonatla 2 saatte bir çalkalayınız, ağız bakımı için doktorunuzun önereceği solüsyonları kullanınız.

b) Diş fırçası kullanmayınız, steril gazlı bezi parmaklarınıza dolayarak diş macunuyla dişlerinizi hırpalamadan ovunuz.

c) Diş protezi kullanıyorsanız iyileşinceye kadar kullanmayınız.

İSHAL

Kemoterapi alırken dışkılama düzeninizde değişiklik olabilir. Bu durum bazı sınırlar içinde önemsizdir. Eğer günde 4 veya 5 kezden fazla sulu dışkılama varsa bu duruma ishal denir ve önlem almanız gerekir. İshal olduğunuz zaman neler yapacaksınız?

- 24 saatlik dışkılama sayınızı, dışkının 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, sarımsak, hardal turşu ve alkollü içeceklerdir.
- Yüksek kalorili ve potasyum açısından zengin gıdalar alınız. Bunlar; peynir, yumurta, haşlanmış patates, pirinç lapası, makarna, muz, şeftali, tuzlu ayran ve yoğurttur.
- En azından 3 litre sıvı alınız. Sıvı ihtiyacı için sudan başka et suyu, üzüm suyu, elma suyu, açık çay, ayran gibi sıvılar da almalısınız.
- Kafeinli, karbonatlı ve gazlı içecekler içmeyiniz.
- Üzüm pekmezinden ve diğer pekmez türlerinden kaçınınız.
- Kahve, koyu çay, alkol, tütün ve tatlılardan uzak durunuz.
- Beslenmenizde sık sık ve az yiyiniz.
- İshaliniz 2 günden daha uzun sürerse ve çok şiddetli ise doktorunuza sorarak sadece sıvı gıdalar alınız. Sıvı gıda içeren beslenmenizi iki günden fazla devam ettirmeyiniz. Kendinizi iyi hissettikçe az posa bırakan yiyecekleri de ekleyiniz.
- Eğer ishalinizi şiddetlendirdiğini hissederseniz süt ve süt ürünlerinden kaçınınız.
- Anal bölgenizin her dışkılamadan sonra temizliğine dikkat ediniz. Kızarıklık ve çatlak yoksa sabunla yıkayıp, ılık su ile durulayınız.
- Anüs çevresindeki kızarıklık ve çatlaklara dikkat edin ve varsa doktorunuza bildiriniz.
- 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, 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 ılık sıvı almaya çalışınız.
- Posa bırakan gıdaları tercih ediniz. 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 yiyiniz.
- Tolere edebildiğiniz derecede aktivitenizi arttırın ve yürüyüş yapınız.
- 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. Bu etkiler rahatsız edici olsa da genellikle önemli değildir ve ilaç kesildikten sonra zamanla kaybolur, nadiren kalıcı olabilir. 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.

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 kararma olacağı için kemoterapi alırken güneşlenmeyiniz.
- Güneşlenmeseniz bile güneş etkisine maruz kalacaksanız 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 kullanınız.
- Alkol içeren parfüm, traş losyonu, kolonya kullanmayınız.
- Tırnaklarınızı korumak için iş yaparken eldiven giyiniz.

Aşağıdaki durumlarda acilen doktorunuza başvurunuz:

- İlaç verilen damarlarda 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 BÖBREKLERİNİZE ETKİSİ

Kemoterapi ilaçlarının bazıları böbrekler ve mesanenizde geçici veya kalıcı etkiler yapabilir. Kullandığınız ilaçların böylesi bir etkisi olup olmadığını doktorunuza danışmalısınız. Doktorunuz sizden her kürde böbrek fonksiyonlarınızı değerlendirecek tetkikler, eğer mesanenizi etkileyen bir ilaç kullanıyorsanız idrar tahlili isteyecektir. Bunları mutlaka her kemoterapi öncesinde yaptırmalısınız. Bazı ilaçlar idrarınızın rengini değiştirebilir, **Farमारubisin** ve **adriamisin** idrarı kırmızıya, **novantron** ise 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 tutmayınız. Sık sık tuvalete gidiniz.

Aşağıdaki durumlarda acilen doktorunuza başvurunuz:

- İdrarda yanma, 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 isteği 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, Üremeye Yardımcı Tedavi

Merkezlerine (TÜP BEBEK MERKEZİ) başvurabilirsiniz. Böylelikle kemoterapi başlamadan önce spermeleriniz dondurularak ileride 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. İlaçların gebelikte yan etkisi olabileceği için doktorunuza danışarak uygun doğum kontrol yöntemlerinden birini kullanınız. Hormonal dengenizde değişiklikler olabileceği için menopoza benzer ateş basmaları, terleme, vajinada kuruluk, yanma gibi belirtileri olabilir. Bu tür sorunlarınızı doktorunuza bildiriniz.

TERLEME

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

Aşırı terlemeniz oluyorsa:

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

ACİLEN DOKTORA BAŞVURULMASI GEREKEN YAN ETKİLER NELERDİR?

Her kemoterapi alan hasta bu durumları önceden doktoruyla konuşmalı ve bu tür durumlarla karşılaştığı zaman vakit kaybetmeden telefon veya şahsen doktoruyla temas kurmalıdır. Doktorun 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
- Kadınlarda normal adet dışı kanamalar
- Dışkıda taze kanama veya katran gibi siyah olması
- Kusarak kahve telvesi gibi veya kanama
- 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
- Normal dışkılama alışkanlığınızın dışında oluşan 3 günden fazla süren gaz , 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

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.

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. Sıvılar (su, meyve suları, çay, kahve, et suyu ve çorbalar)

İştahsızlığı Nasıl Yenebilirim?

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, meyve suyu gibi).
3. İştahınızı kapatan ağız yarası, bulantı, ağrı gibi başka sorunlar varsa bunları diğer bölümlerde önerilen yöntemlerle gidermeye çalışınız.
4. Rahat olabileceğiniz hoş bir ortamda yemek yemeye çalışınız. Aileniz veya sevdiklerinizle birlikte yemek iştahınızı arttırabilir.
5. Ne yediğiniz ne kadar yediğinizden önemlidir. Genel olarak sevdiğiniz şeyleri yemeniz söylenece de şiddetli iştahsızlık dönemlerinde çok sevdiğiniz yemeklerden uzak durun. Çünkü zorlaniyorsanız daha sonraki dönemlerde bu yiyeceklerden tiksinebilirsiniz. Kokusu olmayan, soğuk yiyecekleri tercih ediniz.

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 yiyiniz. Öğün arasında atıştırmaktan çekinmeyiniz.

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

9.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.

KEMOTERAPİ SIRASINDA ÇALIŞABİLİR MİYİM?

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 durumlarınızı doktorunuza önceden bildiriniz. Tatil yerinizin özelliklerine göre uyarıları ve kısıtlamaları olup olmadığını sorunuz. 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.

TEDAVİ DÖNEMİNİ İYİ GEÇİRMEK İÇİN NE YAPMALIYIM?

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 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 sizin ne yapabileceğinizi bilerseniz yan etkilerle rahatlıkla başa çıkabilirsiniz. Sıkıntılı durumlarınızda çevrenizden ve doktorunuzdan yardım istemekten, soru sormaktan çekinmeyin. Kolay yoruluyorsanız yaptığınız işleri veya etkinlikleri azaltın. Kendinizi iyi hissettiğiniz zamanlar gücünüzün yettiği ve doktorunuzun izin verdiği ölçüde iş ve aile hayatınızı sürdürün. 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 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 telefon veya şahsen doktoruyla temas kurmalıdır. Doktorun 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
- Kadınlarda normal adet dışı kanamalar
- Dışkıda taze kanama veya katran gibi siyah olması
- Kahve telvesi gibi kusmak
- 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
- Normal dışkılama alışkanlığınızın dışında oluşan 3 günden fazla süren gaz, 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

İLETİŞİM BİLGİLERİ :



T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
MERSİN ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
İç Hastalıkları A.D.
Tıbbi Onkoloji Bilim Dalı



TELEFON : 0 324 241 00 00
DAHİLİ NO : 24192 / 24193 (Ayaktan Kemoterapi Ünitesi)
24200 (Onkoloji Servisi)