



ÖZEL TANSAN POLİKLİNİĞİ



HASTA VE AİLELERİNE YÖNELİK KEMOTERAPİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Acil No

0532 315 61 10
0212 225 27 57 pbx
0212 225 27 54 fax



ÖZEL TANSAN POLİKLİNİĞİ

www.tansan.com.tr

Teşvikiye Mah. Hakkı Yeten Cad. No: 15 / 8 Kat: 3 Doğu İş Merkezi 34365 Şişli - İSTANBUL

17- TEDAVİ SÜRESİNCE ve TEDAVİM BİTTİKTEN SONRA MUAYENE İÇİN TEKRAR GELMEM GEREKLİ Mİ ?

Planlanan tedavi düzeninizi zorunlu kalmadığınız sürece kesinlikle aksatmayınız. Doktorunuzla koridorlarda ayak üstü görüşmenin hatalara yol açabileceğini unutmayın. Her zaman poliklinikte dosyanızla birlikte ve sakin bir ortamda doktorunuz size daha çok zaman ayıracak, daha doğru değerlendirme yapabilecek ve daha yararlı olacaktır. Klinikten ayrılırken bir sonraki gelişinizin zamanını ve neler getirmeniz gerektiğini hekim ve hemşirenize mutlaka sorunuz. Randevu almadan klinikten ayrılmayın.



SAĞLIKLI GÜNLER DİLEĞİYLE.....

HAZIRLAYANLAR

Dr. : Süalp Tansan



Değerli Hastamız;

Kanser hastalığının tedavisinde kullandığımız ilaçların tümüne kemoterapi adını veriyoruz. Hastalığımızın biyolojisine, evresine ve sizin kişisel özelliklerinize göre, son bilimsel çalışmaların ışığında, sizin için en etkili ve en az yan etkisi olan ilaçları uygulamaya özen gösteriyoruz. Kemoterapi tedavisi ve muhtemel yan etkileri konusunda benden, doktor ve hemşire arkadaşlardan ayrıntılı bilgi edinmeye devam edeceksiniz. Bununla beraber, bu küçük el kitabı ile sizi daha da bilgilendirip, tedaviye uyumunuzu kolaylaştırmayı, tedavi başarısını arttırmayı ve sizin sorunsuz bir tedavi süreci geçirmenize yardımcı olmayı amaçladık.

Her zaman yanınızdayız.
Sevgi ve Saygılarımla

Dr. Süalp Tansan

İÇİNDEKİLER

1- Bu Kitapçık Neden Hazırlandı ?	3
2- Kemoterapi Nedir ?	3
3- Kemoterapi Nasıl Etki Eder ?	3
4- Kemoterapi Hangi Amaçla Uygulanır ?	4
5- Kemoterapi Nerede ve Kim Tarafından Uygulanır?	4
6- Kemoterapi Sırasında Ağrı Olurmu ?	5
7- Kemoterapi Nekadar Sürede ve Hangi Sıklıkta Uygulanır.	5
8- Kemoterapi Uygulaması Öncesi Evde Hazırlık Yapmak Gerekir mi ?	5
9 Kemoterapiye bağlı yan etkiler nelerdir ?	5
9-1- Enfeksiyon	6
9-2- Ağız ve dişeti	6
9-3- Bulantı - kusma	7
9-4- İştahsızlık	8
9-5- İshal	9
9-6- Kabızlık	10
9-7- Yorgunluk	10
9-8- Cilt Sorunları	11
9-9- Saç Kaybı	12
9-10- İdrarda Renk Değişikliği	13
9-11- Kas ve Sinir Sistemi Sorunları	13
9-12- Üreme Sistemi ve Cinsel Yaşam	13
9-13- Cinsel Organlara Etkisi	14
10- Hangi Durumlarda Doktorumu Aramalıyım ?	16
11- Kemoterapi Alan Hasta Başka İlaç Kullanabilir mi ?	17
12- Kemoterapi Alan Hasta Diş Tedavisi Yaptırabilir mi ?	18
13- Kemoterapi Alan Hasta Aşı Yaptırabilir mi ?	18
14- Tedavim Sürecinde Kendime Nasıl Yardım Edebilirim ?	19
15- Kemoterapim Süresince İşime Gidebilirmiyim ?	19
16- Tatil Yapabilirmiyim ?	19
17- Tedavim Bittikten Sonra Muayene için tekrar nezaman gelmem gerekir.	20

14 -TEDAVİM SIRASINDA KENDİME NASIL YARDIM EDEBİLİRİM ?

İlaçlara bağlı yan etkiler görülse de, bu yan etkilerin kontrolüne yönelik önlemler alarak normal yaşantınızı sürdürebilirsiniz. Ancak bazı durumlarda günlük yaşamınızda değişiklikler yapmanız gerekebilir.

Örneğin kendinizi halsiz yorgun hissedebilir günlük yaşantınıza kısıtlamalar getirmek zorunda kalabilirsiniz. Bu durumların geçici olduğunu unutmamalı, ilaçların yan etkileri ve yan etkilerine yönelik ne yapmanız gerektiğine ilişkin hekim ve hemşirenizden bilgi almalı ve bu önerileri uygulayabilmek için yakınlarınızdan destek almayı ihmal etmeyiniz ve çekinmeyiniz.

15- İŞİME GİDEBİLİR MİYİM ?

Kemoterapiye bağlı yan etkiler her ilaca ve tedaviye göre değişiklik gösterdiğinden bazı durumlarda işinize rahat gidebileceğiniz gibi bazı durumlarda (beyaz kürenizin düşük olduğu dönemler gibi) işe gitmemeniz gerekebilir. Bu nedenle doktorunuza bilgi vererek işe gidip gidemeyeceğinizi öğrenebilirsiniz.

16-TATİL YAPABİLİR MİYİM?



Tedavinizi aksatmamak kaydıyla ve doktorunuzun onayı ile tatil yapabilirsiniz. Ancak tatile gideceğiniz yere göre dikkat etmeniz gereken durumlara yönelik doktor ya da hemşirenizden bilgi almayı **UNUTMAYINIZ...**

Tansiyon yüksekliği,kalp hastalığı,tiroid hastalığı, şeker hastalığı,enfeksiyon gibi pek çok sağlık sorunu,sizde de tanidan önce veya sonra ortaya çıkabilir. Bu hastalıklar için kullanılan ilaçların büyük kısmının kemoterapi üzerine olumsuz bir etkisi yoktur. Ancak bazı ilaçlar kemoterapi ilaçları ile etkileşebilir. Bu nedenle kullandığınız tüm ilaçları yazılı bir liste şeklinde tutunuz ve mutlaka doktorunuza bildiriniz.

Tedaviniz süresince çevreden duyduğunuz veya kendinizin tespit ettiği alternatif (bitkisel -şifalı otlar vb.) tedavi yöntemlerini kesinlikle doktorunuza danışmadan kullanmayınız

12-KEMOTERAPİ ALIRKEN DİŞ TEDAVİSİ YAPTIRABİLİR MİYİM?



Kemoterapi sırasında dişe müdahale edilmesi genellikle riskli olabilecek bir durumdur. Bu nedenle kemoterapi öncesinde diş hekimine başvurularak gerekli tedavilerin yaptırılması önerilir. Kemoterapi sırasında diş probleminiz olursa doktorunuza danışınız.

13-KEMOTERAPİ SIRASINDA AŞI YAPTIRABİLİR MİYİM?



Aşı olunması, kemoterapiye bağlı olarak bağışıklık sisteminiz iyi çalışmadığından genellikle tavsiye edilmez.

1.BU KİTAPÇIK NEDEN HAZIRLANDI ?

Bu kitapçık kemoterapi, kemoterapi uygulama yöntemleri, kemoterapiye bağlı gelişebilecek yan etkiler ve bu yan etkileri azaltabilecek önerilere yönelik sizi bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Çünkü tedaviniz hakkında bilgi sahibi olmanız, yan etkilerin önlenmesinde ya da azaltılmasında yapmanız gerekenleri öğrenmeniz açısından önemli bir etkidir. Ayrıca her insanın kendisine ait farklı yapısının olduğunun ve kemoterapiye bağlı görülebilecek yan etkilerin herkeste aynı sıklıkta ve yoğunlukta olmayacağını ya da hiç yan etki görülmeyebileceğini bilmeniz gerekmektedir.Evinizde oluşabilecek problemlerinize size doktorlarımıza ulaşabileceğiniz telefon numarası verilecektir. 24 saat doktorlarımıza ulaşabileceğiniz telefon numaralarımız Hasta Randevu Kartında yazılı bulunmaktadır.

UNUTMAYINIZ Kİ, bu kitapçık hiçbir zaman doktor ya da hemşirenizin yerini tutmaz tedavinize yönelik merak ettiğiniz her şeyi doktor ya da hemşirenize sorabilir ve tedavinize yönelik bilgi alabilirsiniz.

2.KEMOTERAPİ NEDİR ?



Kemoterapi insan vücudunda anormal çoğalan ve sağlıklı dokulara zarar veren hücrelerin büyüme ve çoğalmalarını durdurmayı veya yok etmeyi hedefler.Kemoterapi doğal veya yapay maddelerden oluşan ilaçlar ile yapılmaktadır.

Kemoterapi hastalığı tedavi etmek, hastalığın yayılmasını önlemek, ameliyat sonrası hastalığın tekrarlamasını önlemek, ameliyat ya da radyoterapi öncesi hastalığı azaltmak, hastalığa bağlı rahatsızlıkları/ şikayetleri kontrol altına almak, ışıın tedavisine duyarlılığı arttırmak gibi çok farklı amaçlarla uygulanabilmektedir.

3.KEMOTERAPİ NASIL ETKİ EDER ?

Vücudumuzdaki hücreler normalde vücudumuzun ihtiyacına göre gelişir, büyür ve ölürler. Bu hücreler kontrolsüz bir şekilde bölünmeye ve çoğalmaya başladıkları zaman vücudumuz için tehlike oluştururlar. Bu anormal olarak çoğalan hücreleri öldürmek ve kontrol altına almak için uygulanan tedavi yöntemlerinden biride kemoterapidir.

4.KEMOTERAPİ HANGİ AMAÇLA UYGULANIR ?

Kemoterapinin temel amacı ,vücuttaki sağlıklı hücrelere zarar vermeden anormal ve sağlıklı olmayan hücrelerin yok edilmesini sağlamaktır. Kemoterapi son derece etkili bir tedavi yöntemidir.Bazı hastalık tiplerinde kemoterapi ile tam bir iyileşme sağlanabilirken bazılarında ise kemoterapi diğer tedavi yöntemleri ile birlikte (cerrahi-ışın tedavisi)ard arda veya eş zamanlı olarak uygulanmaktadır.

Her hastanın tedavisi, hastalığın türüne, evresine, yerleştiği yere, genel sağlık durumuna göre seçilir. Bu nedenler tedavide kullanılan ilaçların türleri, sayısı, verilme sıklığı, dozu farklılık gösterir.

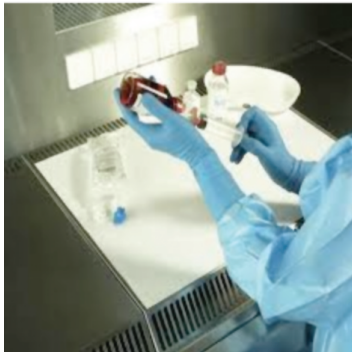
Kemoterapi çoğunlukla damar yolu ile uygulanmakla birlikte; Ağızdan tablet ya da kapsül şeklinde, kas içine, cilt altına, vücut boşluklarına doğrudan uygulanabilir. İlaçlarınızın nasıl verileceği doktorunuzun ya da hemşireniz tarafından size anlatılır. Bu nedenle size verilen tedavide doktorunuza danışmadan DEĞİŞİKLİK YAPMAYINIZ.

UYARI: Ağızdan kullandığınız kemoterapi ilaçlarını uzun süre çıplak elle tutmayınız.

5.KEMOTERAPİ NEREDE ve KİM TARAFINDAN UYGULANIR ?

Kemoterapi uygulanması son derece ciddi bir iştir.Bu nedenle bu tedavi konusunda deneyimli ve özel eğitim almış sağlık personelinin bulunduğu merkezlerde uygulanmalıdır.

Kemoterapi hastanede yatarak ya da özel onkoloji kliniklerinde medikal/tıbbi onkolog takibinde, kemoterapiye yönelik eğitim almış deneyimli onkoloji hemşireleri tarafından uygulanmalıdır. Tedavinin nerede yapılacağı sizin tedavi planınıza bağlı değişiklik gösterebilir.



Randevu gününü beklemeden acilen başvurmanız gereken durumlar aşağıda belirtilmiştir;

- Vücut ısısının 38 derece ve üzeri olduğu durumlarda,
- Herhangi bir yerinizde kanama,
- Aşırı burun kanaması,
- Ciltte oluşan morluklar,
- İdrarda kanama,
- Diş etlerinde aşırı kanama,
- Aşırı ya da adet dışında ara kanamalar olması,
- Dışkıda taze kan ya da dışkının katran gibi siyah olması,
- Kahve telvesi ya da parlak kırmızı içerikli kusma,
- Vücutta toplu iğne başı büyüklüğünde döküntüler,
- Öksürürken aşırı miktarda kanın gelmesi (balgamda hafif kırmızılık görülmesi normaldir),
- Daha önce olmayan ya da 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.

11-KEMOTERAPİ ALAN HASTA BAŞKA İLAÇ KULLANABİLİR Mİ ?





10- HANGİ DURUMLARDA DOKTORUNUZU ARAMALISINIZ!!!!!!!!!!!!!!

Evde baş edemediğiniz ve ani gelişen herhangi bir sorununuzda ya da danışmanız gereken bir durum olduğunda :

- Yüksek ateş 37,5 - 38,5 dereceyi geçen her türlü ateş
- Nefes darlığı
- Su gibi ishale bağlı baş dönmesi ve halsizlik
- Göğüs ağrısı; özellikle baskı şeklinde, derin nefes alırken
- Sara nöbeti geçirme
- Herhangi bir nedene bağlı olmaksızın meydana gelen burun kanaması, kanlı dışkı ve idrar, diş eti kanamaları
- Yanlışlıkla kan sulandırıcı ilaç kullanımı

Bilinç bulanıklığı, sersemlik, çift görme Baş ağrısı, Makatta yara, ağrı

Boğazda ağrı ve yutma güçlüğü

Ağız içinde beyaz lekeler, ağrılı yara, uçuk

Öksürük ve balgam(Daha önce olmayan)

Yürürken denge bozukluğu

İdrar yaparken yanma, sık idrara çıkma

Port yerinde kızarıklık, şişlik, sıcaklık ve yara durumlarında

Vücudun herhangi bir yerinde kızarıklık, ağrı, şişlik ve acıma

Dişetinde ve dişte ağrı ve şişlik



6.KEMOTERAPİ UYGULAMASI SIRASINDA AĞRI OLUR MU ?

Tablet ya da kapsül şeklinde ağızdan alınan kemoterapi halleri diğer ilaçların kullanımından farklı değildir. Eğer kas için yapılıyorsa aşı yapıyormuş gibi hissedeceksiniz.

İlaç damar içine verilecekse kan alma sırasında hissettiğinizden daha fazla ağrı hissetmeyeceksiniz. Ayrıca kemoterapi damar içine uygulandığında damar boyunca soğukluk/serinlik hissedebilirsiniz. Bu normal bir durumdur. Ancak iğne giriş yerinde ağrı şişlik veya kızarıklık yaşarsanız ilaç damar dışına kaçmış olabileceğinden **MUTLAKA GECİKMEDEN** hemşirenize bildiriniz.

7-KEMOTERAPİ NE KADAR SÜREDE ve HANGİ SIKLIKLA UYGULANIR ?

Kemoterapi günlük, haftalık, aylık gibi değişiklik sürelerle verilebilir. Kemoterapinin istenmeyen etkilerinden vücudu korumak amacıyla her tedaviyi bir dinleme dönemi takip eder. Ancak planlanan tedavi süresi vücudunuzun vereceği tepkiye ve tedavi ihtiyacınıza göre değişebilir. Tedavinin süresi uzayabilir, kısalabilir, ya da başka bir tedaviye geçilebilir. Ayrıca hastanın yaşı, genel sağlık durumu, hastalığın yaygınlık derecesi ve hastalık dışı sağlık problemlerine göre de tedaviler değişebilir. Bu nedenle aynı teşhisi olan hastalarda bile farklı tedavi şemaları uygulanabilmektedir. Tedavi aralıklarına uyum göstermeniz, tedavinin başarısı açısından çok önemlidir.

8-KEMOTERAPİ UYGULAMA ÖNCESİ EVDE HAZIRLIK YAPMAM GEREKİR Mİ?

Bazı ilaçlar ve yiyecekler kemoterapi ilaçları ile etkileşerek kemoterapinin etkisini azaltabilir ya da çoğaltabilir. Bu nedenle kemoterapiye başlamadan önce evde kullandığınız bir ilaç varsa mutlaka doktorunuza iletiniz ve doktorunuzun onayı olmadan herhangi bir ilaç kullanmayınız. Tedaviye aç gelmeniz gerekmez. Ancak yemeğinizi tedaviden 1-2 saat önce yemiş olmak ve hafif yiyecekleri tercih etmek tedavinizi rahat geçirmenizi sağlayacaktır. Tedaviniz sırasında zamanınızı iyi bir şekilde geçirmek için kitap, dergi ve bilgisayarınızı getirebilirsiniz. Tedavi sırasında şekerli gıdalar ve sakız çiğneme tercih edilmemeli yerine kokusuz, hafif tuzlu ve sulu olmayan yiyecekler tercih edilmelidir.

9-KEMOTERAPİNİN YAN ETKİSİ VAR MIDIR?

Anormal hücreleri yok etmek için kullanılan bu ilaçlar vücudumuzun normal hücrelerini de etkiler. En çok etkilenen hücreler ise hızlı bölünen hücreler olup, bunlar kemik iliği, mide-bağırsak sistemi ve saç kökü hücreleridir. Bundan dolayı en sık görülebilen yan etkiler enfeksiyon, yorgunluk, kanama,

bulantı-kusma, ağızda yara ve saç dökülmesidir. Bu yan etkilerin görülme sıklığı ve şiddeti her ilaç ve tedavi şemasına göre farklılık gösterdiğinden, sizin tedavinize yönelik yan etkiler hakkında bilgilendirme doktor ya da hemşireniz tarafından yapılacaktır.

9-1 Enfeksiyon: Kemik iliğinde üretilen beyaz kan hücreleri (akyuvar) vücudumuzun mikroplara karşı savunmasında önemli rol oynarlar. Beyaz kan hücrelerinin sayıca azalması ise enfeksiyonlarla yatkınlığı artırır. Bu nedenle akyuvar sayısı normalden düşük olduğunda enfeksiyondan korunmak için aşağıdaki önerilere uyulması gerekir.

ENFEKSİYONDAN KORUNMAK İÇİN NE YAPMALIYIM ?

- Her yemekten önce, sonra, tuvaletten önce ve sonra ellerinizi sıvı sabunla yıkayıp, temiz bir havluyla kurulayın.
- Tuvaletten sonra makat bölgeniz önden arkaya doğru temizleyin ve kurulayın.
- Bulaşıcı hastalığı, gripi ya da uçuğu olan kişilerle yakın temastan kaçının.
- Ateşinizi ölçmeyi öğrenin 37.5 - 38 derece ve üzerinde ise zaman kaybetmeden doktorunuza başvurun.
- Dişlerinizi her yemekten sonra günde 3 defa yumuşak diş fırçasıyla fırçalayın.
- Yemeklerden hemen sonra ve gece yatmadan önce ağız bakımı için mutlaka gargaranızı yapın.
- Ağız bakımına mukozit fungal plak (mantar) problemlerinde doktorun önerdiği özel koruyucu gargarayı kullanınız.
- Günde 2 litre sıvı tüketiniz ve salata türü çiğ sebzeleri iyice yıkadıktan sonra yiyin.
- Traş olurken cildinizi kesmemeye özen gösterin, Mümkünse elektrikli traş makinası kullanın.

1. 9-2- Ağız, Diş Eti ve Boğaz Problemleri:

Kemoterapi ilaçları ağız ve boğazda yara ya da "mukozit" denilen ağız sorunlarının oluşumuna neden olabilir. Bu yaralar ağrılı olmasının yanında enfeksiyon oluşumu içinde büyük bir risk oluşturur. Aynı zamanda ağızda kuruluk nedeniyle kanama meydana gelebilir.

Ağızda yara oluşmasını önlemede düzenli ağız bakımı yapmanız son derecede önemlidir. Bu nedenle aşağıdaki önerilere titizlikle uyunuz.

- Her yemekten sonra 30 dakika içinde ve yatmadan önce dişlerinizi yumuşak bir diş fırçasıyla tahriş etmeden fırçalayınız (yumuşaklığı arttırmak için fırçaya sıcak su tutabilirsiniz).
- Dişlerinizi fırçaladıktan sonra size önerilen ağız gargarasını yapınız. Bunun için aşağıdaki karışımlardan herhangi birini hazırlayıp kullanabilirsiniz.

Vajinal kuruluğu gidermede kullanabileceğiniz vajinal jeller için ise hekiminizle görüşebilirsiniz. Pamuklu iç çamaşırlar kullanınız ve sıkı giysiler giymeyiniz.

Tedavi sırasında gebe kalma : Kemoterapi sırasında gebe kalınabilmekle birlikte doğumsal anomaliler gelişebileceği için önerilmemektedir. Bu nedenle doğum kontrol yöntemi kullanılması önerilir.

Cinsellik : Kemoterapi sırasında cinsel duygu ve davranışlar her bireye göre değişiklik göstermektedir. Bazı bireyler cinsel istekte ve aktivitede artma olduğunu ifade ederken bazı bireyler hiçbir değişiklik olmadığını ifade edebilmektedir. Bazı bireyler ise kemoterapi tedavisinin yarattığı fiziksel ve duygusal stres nedeniyle cinsel ilgilerinde azalma olduğunu belirtmektedirler. Yaşanan stres faktörleri ise görünümdeki değişiklikler hakkında endişeler, sağlık, aile ve maliyet hakkında sıkıntı, yorgunluk ve hormonal değişiklikleri içeren yan etkilerdir.

Eşin endişe ve korkuları da cinsel ilişkiyi etkileyebilmektedir. Bazı eşler fiziksel temasın eşine zarar verebileceği endişesi yaşarken bazı eşlerde kendilerinin de hastalığa yakalanacakları ya da ilaçların yan etki yapacağı kaygısı yaşarlar. Ancak bu sorunların çoğu konuşularak ve hekim, hemşire ya da danışmandan destek alınarak giderilebilir.

Yaşadığınız sorunları, endişe ve kaygılarınızı eşinizle, hekim ya da hemşirenizle konuşmaktan ve gerektiğinde psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, evlilik danışmanı ya da cinsel danışmandan destek almaktan hiçbir zaman

ÇEKİNMEYİNİZ.



TEDAVİNİN CİNSEL ORGANLARA ETKİSİ

Erkeklerde : Kemoterapi ilaçları spermelerin sayısı ve hareketini azaltabilir. Bu durum geçici ya da kalıcı kısırlığa yol açabilir. Ancak erkeklerin cinsel birleşme aktivitesini engellemez. Kemoterapi tedavisinin baba olmanızı etkileyip etkilememesi olasılığının olup olmadığını sorun.

Varsa etkilerin kalıcı olup olmadığını sorunuz. Uygulanan ilaçlara bağlı kısırlık sorunu oluşabilecekse tedaviye başlamadan önce hekiminizle sperm bankası, gelecekte kullanılmak üzere sperm dondurma uygulamaları hakkında konuşun. Kemoterapi tedavisi erkek hastalarda ayrıca ereksiyon (sertleşme) başlatma ya da sürdürmede sorunlara yol açabilir. Bu durumu doktorunuzla konuşup çözümleme yoluna gidebilirsiniz.

Kadınlarda : Kemoterapi ilaçları yumurtalıkları etkileyebilir ve yumurtalıklardan üretilen hormon miktarını azaltabilir. Bazı kadınlarda adet düzensizlikleri ya da tamamen adetten kesilme görülebilir. Bu yan etkiler almış olduğunuz tedaviye bağlı olarak geçici ya da kalıcı olabilir. Tedavi sırasında eşinizle birlikte doğum kontrol yöntemleri kullanınız. Doğum kontrol yöntemini ne kadar süre ile kullanacağınızı hekiminize sorunuz.

Eğer gelecekte çocuk sahibi olmayı düşünüyorsanız, hastalığınız ve uygulanan tedavilerin doğurganlığınızı etkileyip etkilemeyeceğinizi hekiminize sormanız önemlidir. Eğer etkileme ihtimali varsa bu durumda tedaviye başlamadan önce gelecekte kullanılmak üzere yumurtalarınızı saklamanız için hekiminizle görüşebilirsiniz. Uygulanan tedaviler bebeğin gelişimine zarar verebileceğinden, tedavi sırasında gebe kalmamanız için doğum kontrol yöntemi kullanınız. Gebe kalmak için en uygun zamanın ne zaman olduğu konusunda hekiminize sorabilirsiniz.

Kemoterapi ilaçlarına bağlı bazen sıcak basması, vajinal kuruluk gibi menapoz benzeri yan etkiler görülebilir. Sıcak basması olursa; serin yerlerde bulunmaya özen gösterin, kafein ve alkol kullanımından kaçının, egzersiz yapın, meditasyon ve diğer rahatlatıcı gevşeme yöntemleri kullanmayı deneyiniz. Eğer vajinal kuruluk ve enfeksiyon gelişme riski varsa cinsel ilişki sırasında hekim isteği doğrultusunda vajinal kayganlığı sağlayan ilaçlar kullanabilirsiniz.

- Bir çay bardağı kaynatılıp soğutulmuş suya bir silme çay kaşığı karbonat (yemek sodası) ilave ederek hazırlanan karışım.
- Doktorunuz önermedikçe ticari gargara kullanmayınız.
- Dudaklarınızın kurumaması için uygun bir nemlendirici ile dudaklarınızı nemlendiriniz.
- Takma dişleriniz varsa; takma dişlerinizi çıkarıp fırçaladıktan sonra temizleme solüsyonunda birkaç dakika bekletin ve solüsyonundan çıkardıktan sonra iyice durulayınız.
- Damağınıza iyice oturmayan takma dişlerinizi kullanmayınız ve sorunu diş doktorunuza iletiniz.
- Gece yatarken takma dişlerinizi çıkarınız.
- Ağızınızı renk görünüm ve hassasiyet açısından düzenli olarak günde iki kez bir ayna yardımı ile değerlendiriniz.
- Limonlu, asitli; çok sıcak ve soğuk içeceklerden, alkol ve tütün kullanımından kaçınınız.
- Ağızınızda herhangi bir yara ya da tahriş/kızarıklık gözlemlediğinizde gargara sayısını artırın ve en az iki saat ara ile gargara yapınız.

Tüm bu önlemlere rağmen ağızınızda kırmızılık, ağrı ya da acı hissi, uçuk, şişlik, beyaz alanlar, yutkunurken kuru ekmek batıyormuş hissi olduğunda doktorunuza ya da hemşirenize hemen haber veriniz.

9.3- Bulantı ve kusma:

Kemoterapide kullanılan ilaçlar beyinde yer alan kusma merkezini ve midenizi uyarak kusmaya neden olabilir. Bulantı ve kusmanın şiddeti, kullanılan ilacın tipine, dozuna ve sizin kişisel bazı özelliklerinize göre değişiklik gösterebilir. Günümüzde gelişmiş ilaç teknolojileri sayesinde bulantı, kusma yakınmaları çok büyük oranda kontrol altına alınabilmektedir. Bulantınızın olmaması için size kemoterapi öncesinde bulantıyı önleyici ilaçlar uygulanacaktır.

Bunun yanı sıra size evde kullanmanız için de bulantı önleyici ilaçlar verilecektir. Bulantı, kusma önleyici ilaçlarınızı kullanmanıza rağmen yakınmalarınız devam ediyor ise doktorunuz ile mutlaka görüşmelisiniz. Doktorlarınız gerekli önlemleri alacaktır. Bulantı ve kusma yakınmalarınız çoğunlukla ilk 24 saatte başlayabilir. Ancak bazı hastalarda daha sonraki günlerde başlayan ve 7-10 gün sürebilen yakınmalar olabilir. Bazı hastalarda ise psikolojik kökenli kusmalar görülebilmektedir. Bu durumda genellikle hastalar daha önceki tedaviyi hatırlayarak psikolojik olarak etkilenir ve tedaviden birkaç gün önce beklentisel bulantı-kusma olabilir. Böyle bir durumda mutlaka doktorunuzu ve hemşirenizi bilgilendiriniz. Uygun ilaçlar ile bu yakınmalar büyük ölçüde kontrol altına alınacaktır.

Bulantı ve kusma için alabileceğiniz önlemler nelerdir?

1. Bulantı ve kusmanın mutlaka ortaya çıkacağı ön yargısına kapılmayınız. Unutmayınız ki sizde hiçbir yakınma ortaya çıkmayabilir.
2. Tedaviye hafif yiyecekler yiyerek geliniz.
3. Tedaviden hemen önce ve sonra 1-2 saat birşey yemeyiniz.
4. Uygulama sonrasındaki ilk günlerde sıvı ve yumuşak gıdalar tercih ederek az ve sık yemeye çalışınız.
5. Özellikle bulantı dönemlerinde su ve sıvı gıdaları yemeklerinizle beraber değil, öğünden bir saat önce veya sonra içmeye çalışınız.
6. Bulantı dönemlerinde sevdiğiniz yemekleri tercih etmeyiniz. Bu daha sonra o yemeklerden tiksinsenize neden olabilir.
7. Yağlı, çok tatlı ve kızartılmış gıdalardan kaçınarak ılık/soğuk ve kokusuz yiyecekleri tercih ediniz.
8. Fazla baharatlı, kendine has keskin kokusu olan gıdalardan kaçınınız.
9. Yemekleri iyice çiğneyerek yiyiniz.
10. Mümkünse bulantı dönemlerinizde yemeği kendiniz hazırlamayınız.
11. Bulantı sırasında çeşitli meyve suları (kızılıncık,elma, üzüm suyu, limonata gibi), limonlu naneçayı, ıhlamur, çay, soda, ayran ve kolalı içecekler içebilirsiniz. Bu sizi rahatlatır.
12. Bulantıyı azaltmak için ezilmiş patates, beyaz veya sarı leblebi, kraker (grissini), etimek, yoğurt, peynir, limon yiyebilirsiniz.
13. Bulantınızı azaltan besinleri yanınızda bulundurmaya çalışınız.
14. Sabah bulantılarınız varsa kahvaltı olarak kuru gıdaları (ekmek, tost, bisküvi, kraker gibi) tercih ediniz.
15. Sigara, parfüm ve yemek kokusundan uzak durup bulunduğunuz yeri sık sık havalandırınız. Yemeğinizi kapalı, havasız mekânlarda yememeye özen gösteriniz.
16. Yemekten sonra 2 saat yatmayınız.
17. Bulantı ve kusmanın şiddetli olduğu dönemlerde kendinizi yemek için zorlamayın ve kusmadan en az 2 saat sonra sıvı gıdalarla yemeğe başlayabilirsiniz.

9.3- İştahsızlık:



9-10-İdrarda Renk Değişikliği :

Kemoretafi ilaları idrarda renk değişikliğine neden olabilir.Bu etki normal olup sadece ilaca bağlıdır.Örneğin; Novantron (Mitoxantrone) idrarı maviye, Epirubicine ve Adriamycin ise idrarı kırmızıya boyayabilir.Doktorunuz ve Hemşireniz size bu konu hakkında bilgi verecektir. İdrar renginizin değiştiğini fark ettiğinizde bol sıvı alınız ve sık aralıklarla, idrarınızı bekletmeden yapınız. Ancak her idrara çıkışınızda rengi açılacaktır. Bunun dışında kanlı ya da ağrılı idrar yapma durumunda mutlaka doktorunuza danışınız.

9-11-KAS VE SİNİR SİSTEMİ İLE İLGİLİ SORUNLAR

Bazı kemoterapi ilaçları (Cisplatin,Carboplatin,Paclitaxel,Docetaxel, Vinorelbine,Oxaliplatin v.b.) kas ve sinir sistemini etkileyerek yan etkilere neden olabilir.Özellikle el ve ayaklarda uyuşma,karıncalaşma,keçeleşme, yanma,aşırı soğuğa karşı hassasiyet,his azalması ve kuvvetsizlik en sık karşılaşılan yan etkilere sahiptir. Az sıklıkla işitme kaybı,karın ağrıları,kabızlık eklem ağrıları şeklinde yakınmalarda ortaya çıkabilir.

Bu yan etkiler çoğunlukla hayatı tehdit etmez ve zaman içinde giderek azalarak kaybolur.Ancak sinir hücrelerinin kendilerini yenilemeleri diğer hücrelere göre çok daha yavaş olduğundan iyileşme süresi diğer yan etkilere göre daha uzun bir süreç olacaktır.Bu durum sizde kesinlikle bir endişeye sebep olmamalıdır.Doktorunuz ve Hemşirenize yakınmalarınızdan bahsettiğiniz takdirde Doktorunuz konforunuz açısından gerekli önlemleri alıp tedavinizi düzenleyecektir.

9-12- Üreme Sistemi ve Cinsel Yaşam :

etkilerine ve hastalığınıza bağlı olarak cinsel istekte azalma görülebilir. Ancak bu yan etkilere rağmen cinsel ilgi becerinizi geliştirmeye ve yenilemeye çalışmalısınız. Eşinizle duygularınızı, endişelerinizi ve ne hissettiğiniz hakkında konuşmanız cinsel yaşamınızda size yardımcı olabilir. Eğer bu sıkıntılarınızı konuşmazsanız düş kırıklığı ve karmaşa yaşayabilirsiniz.

Kemoterapi ilaçları damar yoluyla verildiği zaman damarı zedeleme ve damar boyunca deri renginde koyulaşma meydana gelebilir. Bu durum çoğu bireyde tedaviden sonraki birkaç hafta içinde geçmektedir. Eğer ilaç giderken iğne girişinde şişlik, ağrı, yanma hissederseniz mutlaka hemşirenize haber verin. Çünkü ilaç damar dışına kaçmış olabilir ve bu durumda önlem alınmazsa ciddi doku hasarı meydana gelebilir.

Ani ve şiddetli kaşıntı, deride kızamık ve solunumda herhangi bir güçlük yaşarsanız hastanenin acil servisine başvurarak durumunuzu hekim ya da hemşirenize hemen bildiriniz. Çünkü bu bulgular alerjik bir reaksiyon göstergesi olabilir ve mutlaka tedavi edilmesi gerekir.

9-9-SAÇ KAYBI

Kemoterapi ilaçlarına bağlı genellikle saç kaybı meydana gelir ancak her ilaçta saç kaybı olmaz. Bu nedenle saç kaybınız olup olmayacağını doktor ya da hemşirenize sorunuz. Saç dökülmesi meydana geldiği zaman, saç inceler ya da tam olarak dökülür. Tedavi bittikten sonra, genellikle saçlar yeniden çıkar. Bazen yeni çıkan saçlar farklı renkte ya da yapıda olabilir ve bazen saçlar kıvrıkcık olarak çıkabilir daha sonra birkaç ay içinde yeniden düzleşir.

KEMOTERAPİ SÜRESİNCE SAÇ DERİSİ YA DA SAÇ BAKIMI İÇİN ;

Yumuşak şampuan ve yumuşak saç fırçası kullanınız. Saçınızı düşük ısıda kurutunuz. Saçlarınızı boyatmak için amonyak içermeyen organik saç boyalarını ve kına kullanınız. Saçlarınızı kısa kestiriniz. Kısa saç saçlarınızı daha kalın ve dolgun gösterir. Eğer başınızın üzerinde çok fazla saç kaybı oluştursa saç derinizi güneş ışınlarından korumak için güneş kremi, güneş koruyucu şapka ya da eşarp kullanın. Saçlarınızın çoğu ya da tümü döküldüyse baş örtüsü, peruk, kasket kullanabilirsiniz. Saçınız çok fazla dökülmeden saçınızın doğal rengine ve biçimine uygun peruk alabilirsiniz. Baş, yüz ya da vücuttaki tüy dökülmesini kabul etmek zor olabilir. Bu kayba ilişkin üzüntü ya da depresyon yaşayabilirsiniz. Bu duygularınızı yakınlarınızla, sağlık ekibi ile paylaşıp yardım alabilirsiniz.

Kemoterapi ilaçları iştah azalmasına neden olabilir. Bu durum halsizlik/ yorgunluk yaşamanıza ve kilo kaybına neden olabilir. Kemoterapi süresince kilo kaybetmemek için aşağıda önerilere uymaya özen gösteriniz.

- Tedavi süresince günde en az 200 gr. et, tavuk, balık tercihinize göre tüketiniz.
- Gün içerisinde 5-6 kez az az ve sık sık yemeye çalışınız.
- Peynir, süt, yoğurt, yumurta, et içeren proteinli ve yüksek kalori içeren yiyecekleri tercih ediniz.
- Midede dolgunluk ve doyma hissine neden olacağı için yemekle birlikte sıvı alımını azaltın, gaz yapıcı yiyecekleri yememeye özen gösterin.

Bu önlemlere rağmen iştahsızlığınız devam ediyor ve kilo kaybediyorsanız mutlaka doktor ya da hemşirenize danışınız.

9-5. İshal: Kemoterapi alırken dışkılama düzeninizde değişiklik olabilir. Bu durum bazı sınırlar içinde önemsizdir. Eğer günde 4-5 defadan fazla sulu dışkılama varsa bu duruma ishal denir ve bu durumda aşağıdaki önlemleri almanız gerekir.

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 ya da bütün taneli buğday ekmeği, fındık, çekirdek, yağlı gıdalar, fasulye, taze ve kurutulmuş meyveler, meyve suları (muz, avakado, elma ve üzüm hariç), çikolata, baharatlı ve acılı yiyecekler, sarımsak, hardal, turşu ve alkollü yiyecek ve içeceklerdir.

Yüksek kalorili ve potasyum açısından zengin gıdalar alın. Bunlar peynir, yumurta, haşlanmış patates, pirinç lapası, makarna, muz, seftali, tuzlu ayran ve yoğurttur.

En az 3 litre sıvı alınız. Sıvı ihtiyacı için elma suyu, üzüm suyu, açık çay, ayran gibi sıvılar da alabilirsiniz.

Kafeinli ve karbonatlı içecekler içmeyiniz.

Kahve, koyu çay, alkol, tütün ve tatlılardan uzak durunuz.

Sık sık ve az az yiyiniz.

Eğer ishalinizi şiddetlendirdiğinizi hissederseniz süt ve süt ürünlerinden kaçınız.

Doktorunuzun önerdiği ishal ilaçlarınızı düzenli kullanınız.

Tüm bu önlemlere rağmen ishaliniz devam ediyor, karnınızda kramp tarzında ağrınız varsa doktor ya da hemşirenize başvurunuz.

9.6- Kabızlık:



Dışkılama alışkanlığınızın her zamankinden daha az olması, dışkının sertleşmesine ağrılı ve rahatsız edici olmasına kabızlık denir. Kemoterapi sırasında aldığınız ilaçlara, her zamankinden daha az hareket etmenize ve az yemenize bağlı olarak kabızlık gelişebilir. Bu tür durumlarda doktorunuzun önerisi olmaksızın kendi kendinize laksatif ya da müshil ilacı kullanmayınız.

ÖNCELİKLE DİYET ve EGZERSİZ İLE BU SORUNUNUZU GİDERMEYE ÇALIŞINIZ;

- Bol miktarda ve özellikle ılık sıvı almaya çalışınız.
- Posa bırakan gıdaları tercih ediniz (çiğ ya da pişmiş sebzeler, meyveler, özellikle kabuklu ve çekirdekli olanlar, meyve suları, özellikle kayısı ya da erik kompostosu, kepek ekmeği).
- Kabızlık yapabilecek yumurta, peynir, patates, pilav, makarna gibi gıdaları az miktarda yiyiniz.
- Tolere edebileceğiniz derecede aktivitenizi arttırın ve yürüyüş yapınız.
- Dışkılama için zaman ayırınız.
- Öğünleri hep aynı zamanda yemeye dikkat ediniz.

Tüm bu önlemlere rağmen, normal alışkanlığınızı iki günden fazla aşan gaz ve dışkı çıkışı olmazsa, kabızlığa ek olarak bulantı-kusmanız varsa, dışkıda kan varsa acilen doktorunuza başvurun.

9-7-KEMOTERAPİ SONRASI YORGUNLUK

Tedaviye bağlı olarak veya hastalığın tabiatından dolayı yorgunluk, halsizlik ve iştahsızlık yaşayabilirsiniz. Eğer yorgunluk yaşarsanız doktorunuzu ve hemşirenizi bilgilendiriniz. Çünkü yorgunluk yaşıyorsanız bunu en iyi siz değerlendirebilirsiniz.

-Sağlık ekibi yorgunluğun nedenine yönelik veya kemoterapi ile iyileşene kadar geçici etkili destek ilaçları vererek yorgunluğunuzu azaltmaya çalışır.

• YORGUNLUĞUNUZU AZALTMADA KULLANABİLECEĞİNİZ ÖZ BAKIM YÖNTEMLERİ

- Sizin için önemli olan ve yapmanız gereken aktiviteleri enerjinizin en fazla olduğu zamana göre planlayınız.
- Geçici olarak evde yardımcı personel veya bir akrabanızın yardımı yararlı olabilir.
- Yorgunluğunuzu artırıcı aşırı çalışmanızı azaltmanız gerekebilir.
- Günlük işlerinizi azaltınız.
- Stresi azaltmak için derin nefes alma, hayal kurma, meditasyon, dua etme, başkaları ile konuşma, kitap okuma, müzik dinleme, resim yapma ya da size zevk veren aktiviteleri yapma gibi yöntemleri kullanınız.
- Kısa süreli dinlenme periyotlarının uzun süre dinlenme periyotlarından daha iyi olduğunu unutmayınız.
- Hekim ve hemşirenizle ağrı, bulantı, ve depresyonunuz hakkında konuşunuz.
- Başka öneriler verilmedikçe 200 gr/ gün kırmızı et, tavuk ve balık tüketiniz.
- Günlük olarak (Doktorunuz aksini söylemedikçe) 2000 cc (8-10 bardak) su veya soda içiniz.
- Yatakta yemek yerken sırt destekli, dik oturma pozisyonunda yemek yiyiniz.
- Küvet içinde oturarak duş alınız.

9-8- Cilt sorunları : Kemoterapi ilaçlarına bağlı cilt sorunları yaşanabilir.

Size kullanılan ilacın cilt sorunu yapma özelliği olup olmadığını hekim ya da hemşirenize sorabilirsiniz. Cilt sorunlarını önlemek ya da azaltmak için ne yapmanız gerektiğine yönelik önerileri hekim ya da hemşirenizden öğrenebilirsiniz. Cilt sorunlarını önlemeye ya da azaltmaya yönelik aşağıdaki önerileri uygulayabilirsiniz; Deride kurumayı önlemek için kısa süreli ve çok sıcak olmayan su ile daha çok duş şeklinde banyo yapınız.

Cildinizi nemlendirmek için su bazlı nemlendirici krem ya da losyon kullanın, alkol içeren parfüm, kolonya ve tıraş losyonu kullanmayın. Bulaşık yıkarken, bahçe işleriyle uğraşırken ya da evde iş yaparken eldiven giyin. Güneş ışınlarının daha dik geldiği saatlerde (10.00-16.00) mümkün olduğunca güneş ışınlarına maruz kalmayın.

En az 15 faktörlü koruyucu güneş kremi kullanın. Uzun kollu, pamuklu tişörtler, şapka ve pantolonlar giyin.