



HASTALARIMIZ İÇİN KEMOTERAPİ EL KİTABI



**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MEDİKAL ONKOLOJİ BD**

HASTALARIMIZ İÇİN KEMOTERAPİ EL KİTABI

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ TIBBİ ONKOLOJİ BİLİM DALI

GİRİŞ

Bu el kitabı ile size, ailenize ve yakınlarınıza kemoterapi hakkında bilgi verilmeye çalışılacaktır. 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 başarı şansı daha fazla olacaktır. Kitapta kemoterapinin anlamı, ne işe yaradığı, uygulama şekilleri, tedavi sırasında dikkat edilecek önemli noktalar, kemoterapinin yan etkileri ve acil durumlar hakkında bilgi verilecektir. Amacımız zaman darlığı nedeniyle doktorunuzun size yeterince anlatamadığı ve sizin bilgilendirilmek istediğiniz konular hakkında sizi aydınlatmaktır. Buradaki bilgiler sizin tüm sorunlarınızı çözmeye yetmeyebilir. Cevabını bulamadığınız soruları çekinmeden doktor veya hemşirenize sorabilirsiniz.

KEMOTERAPİ NEDİR?

Kemoterapi insan vücudunda kontrolsüz bir şekilde büyüyen çoğalan anormal hücrelerin ilaçla tedavi edilmesi demektir. Uygulanacak kemoterapi hastalığınızı kontrol altına almaya ve tamamen ortadan kaldırmaya yöneliktir. Bu tedavi bilimsel çalışmalarla hastalığınızda etkinliği gösterilmiş sağlık bakanlığı onaylı ilaçları içermektedir.

KEMOTERAPİ UYGULAMASINDA AMAÇ NEDİR?

Tümörün cinsine ve hastanın özelliklerine göre değişik nedenlerle kemoterapi uygulanabilir.

- 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 tedavilerin (cerrahi ve/veya radyoterapi) öncesinde ve sonrasında yapılabildiği gibi, peş peşe veya eş zamanlı olarakda uygulanabilmektedir.

KEMOTERAPİNİN UYGULAMA SIKLIĞI VE SÜRESİ

Tedavi uygulama süresi ve sıklığı hastalığınızın ve sizin durumunuza göre özel olarak seçilen kemoterapi şemasına bağlıdır. Elde edilen cevaba, oluşan yan etkilere göre tedavinizin sıklık ve dozu doktorunuz tarafından değiştirilebilir. Önem taşıyan nokta mümkün olduğu kadar ve yan etkilerinin izin verdiği ölçüde tedavinizin zamanında yapılmasıdır. Tedavinizin hangi aşamasında diğer tedavi yöntemlerinin (cerrahi ve/veya radyoterapi) uygulanacağı doktorunuz tarafından size bildirilecektir. Kemoterapi mutlaka bu konuda eğitilmiş kişilerin çalıştığı merkezlerde uygulanmalıdır.

KEMOTERAPİ NASIL UYGULANIR?

Kemoterapide kullanılan ilaçlar değişik yollarla uygulanır.

1. En sık uygulanan damar yoluyla kemoterapi: ilaçları genellikle seruma karıştırılarak seçilen tedavi şemasına göre çeşitli sürelerde verilir. Uzun süreli ve sık kemoterapi alanlarda, tek kol kullanılanlarda damar bulma sorunu ortaya çıkabilir. Bazı tedavilerde ise infüzyon pompası takılarak evde tedavinin devamının sağlanması gerekebilir. Bu durumlarda port denilen ve ilacın doğrudan kalbe yakın ana damara gitmesini sağlayan cihazlar takılabilir.
2. Ağızdan kemoterapi: evde alacağınız haplarla yapılır. Bu durumda haplarınızı nasıl kullanılacağını çok iyi anlamanız gereklidir. Evde yutulan ilaçlar hastanede damardan verilen kadar önemlidir. Eksik veya yanlış kullanımı hayati tehlike yaratabilir.

3. Vücut boşluklarına kemoterapi: kemoterapi ilaçları bazen karın boşluğuna, akciğer zarına, beyin omurilik sıvısına ya da karaciğere doktor kontrolünde uygulanabilir.

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 ve internette abartılarak bahsedilen tedavilerdir. Maalesef bunlar genellikle kesin veya tam olmayan bilgileri içerirler. Tümör tedavisinde gerçek ilerlemeler yeni ilaçların, yöntemlerin klinikte uzun süre denenmesi ve geliştirilmesiyle sağlanır. Herkese önerilmeden önce dikkatli çalışmalar yapılması şarttır. Etkisi ispat edildiğinde ise tüm dünyada hastalar için kullanıma sunulur.

Ayrıca bazı bitkisel ürünler kemoterapi ilaçlarıyla etkileşebileceğinden tedavinizin etkinliğini azaltarak veya yan etkilerini arttırarak olumsuz sonuçlara yol açabilirler. Bunlarla ilgili örnekler verebiliriz.

- ✓ Isırgan otu: kanın pıhtılaşmasını sağlayan hücreleri olumsuz etkiler. Karın ağrısı, ishal ve ateş yapabilir. Bunlar kemoterapinin yan etkileriyle karıştırılabilir.
- ✓ Aşırı sarımsak tüketimi: özellikle kemoterapi- radyoterapi alanlarda ve kan sulandırıcı kullananlarda kanama problemine yol açabilir. Dakarbazin adlı ilaçla etkileşir.
- ✓ Japon eriği diye bilinen ginkgo biloba: ölümcül kanamalara yol açabilir. Kemoterapinin ve radyoterapinin etkinliğini azaltır.
- ✓ Soya ve ginseng: meme ve rahim kanserlilerin özellikle uzak durması gereklidir. Tamoksifen adlı ilacın etkinliğini azaltır.
- ✓ Greyfurt ve sarı kantaron otu: neredeyse tüm kemoterapi ilaçlarıyla etkileşir.

Bu örnekleri çoğaltabiliriz. Bir çok bitkisel ürün karaciğer enzimlerini yükseltebilir. Bu yüzden tedaviniz ertelenebilir. Bu tür tedavileri kullanıyorsanız veya kullanmayı düşünüyorsanız doktorunuza mutlaka haber veriniz.

KEMOTERAPİNİN YAN ETKİLERİ

Kemoterapi anormal hızla çoğalan hücreleri yok ederken bir kısım sağlıklı hücrelerini de etkiler. Bunlar kemik iliği, mide- bağırsak sistemi, saç kökü gibi hızla çoğalan hücrelerdir. Bu nedenle;

- ✓ Sık Görülebilen Yan Etkiler: bulantı-kusma, saç dökülmesi, kan hücrelerinde düşüklük, ishal, kabızlık, el ve ayaklarda uyuşukluk, cilt ve tırnak değişiklikleri
- ✓ Nadir Görülebilen Yan Etkiler: ateşli enfeksiyon, kanama, kalp ritim bozukluğu
- ✓ Çok Nadir Görülebilen Yan Etkiler: alerjik reaksiyonlar, karaciğer fonksiyonlarında etkilenme, böbrek fonksiyonlarında etkilenme, ani kalp durması ve ölümdür.

KEMOTERAPİ KARARI

Tüm açıklamalar ve bilgiler verildikten sonra kemoterapi tedavisinin uygulanması konusunda sizin hür iradenizle vereceğiniz karara saygı duyulacaktır. Kemoterapi tedavisini kabul etmeniz, ilaç tedavisinin olumlu etkilerinin yanı sıra, gözlenebilecek olumsuz etkileri de kabul ettiğiniz anlamına gelir. Kemoterapi uygulamasını herhangi bir aşamada reddetme hakkınızda vardır. Aklınıza takılanları lütfen sorunuz.

KEMOTERAPİDE MORALİN ÖNEMİ

Tedaviniz sırasında kendinizi, hastalığınızı ve çevrenizi olumlu bir bakış açısı ile değerlendirmeniz iyileşmeniz açısından en az kullandığımız ilaçlar kadar önemlidir. Her şeye rağmen umutlu

olmanız bağışıklık sisteminizi güçlendirmenizi ve tedavinin yan etkilerini daha az hissetmenizi sağlayacaktır. Çevrenizle bağınızı koparmayın, aldığınız kemoterapi ilaçlarının çocuklar dahil çevrenizdeki insanlara olumsuz etkisi yoktur. Sadece pet ve kemik sintigrafisi sonrası 12 saat radyoaktif madde saçacağınızdan dikkatli olunuz.

YAN ETKİLERİN DEĞERLENDİRMESİ İÇİN GEREKLİ TETKİKLER NELERDİR?

1. Kan sayımı; Kemik iliği tarafından yapılan ve mikroplarla savaşan beyaz kürelerin(lökosit), oksijen taşıyan hemoglobinin ve pıhtılaşmayı sağlayarak kanamayı durduran trombositlerin sayılarını gösteren tetkikdir.
2. Biyokimyasal kan testleri; organlarımızın normal işleyip işlemediğini gösteren üre, kreatinin, şeker, karaciğer enzimleri gibi bazı değerlerle anlaşılır. Bunları genelde randevudan bir gün önce veya belirtilen tarihte mutlaka yaptırdıktan sonra randevunuza geliniz. Bazı özel tetkiklerde hastalığınızın tedaviye verdiği yanıtı değerlendirmek için kullanılırlar. (prostat kanserindeki PSA gibi)
3. İdrar tahlili; böbrek, mesane ve idrar yollarınızla ilgili bir sorun varlığının tespiti için bazen istenebilir.

Bunları genelde randevudan bir gün önce veya belirtilen tarihte mutlaka yaptırdıktan sonra randevunuza geliniz. Doktorunuz özellikle aksini belirtmedikçe tetkiklerinizi tok yaptırabilirsiniz.

DiĞER ÖNEMLİ NOKTALAR

1. Kilonuzda 5 kg dan fazla düşme veya yükselme olursa bize bildirmeniz gerekir. Çünkü tedaviniz boyunuz ve kilonuza göre ayarlanır.
2. Bazı bulantı kesici ilaçlar uyku hali yapabilir. Bazı kemoterapi ilaçları ise sinir sistemini etkileyerek el ve ayak parmaklarında uyuşukluk, karıncalanma, his kaybı yapabilir. Bu nedenle araba kullanmanız sakıncalı olabilir. Delici ve kesici araçları kullanırken, bir yerinizi yaralamamak için dikkat ediniz. Ayaklarınızı kavrayan ayakkabılar giyiniz.
3. Özellikle oksalipilatin ilacıyla tedavi görenler (kolon kanseri hastaları) tedavi gördükleri sürede soğuk su ve gıda tüketmemelidirler . Soğuk suyla el yıkamaktan kaçınmalı ve kapı kolu, çaydanlık gibi metalik yüzeylere direkt temas etmemelidirler. Soğuk tedaviye bağlı uyuşukluk ve batma hissini arttırır.
4. Doktorunuza danışmadan grip aşısı yaptırmayınız.
5. Kemoterapiye başlamadan önce muhtemel çürük ve iltihaplarınız için diş doktorunuza görününüz. Tedaviniz sürerken diş problemlerinizi olduğunda doktorunuzun haberi olmadan kesinlikle diş tedavisi yaptırmayınız.
6. Ağızınızda hassasiyet, kuruluk ve tat kaybı gelişebilir. Her yemek sonrası yumuşak diş fırçası ile dişlerinizi fırçalayınız. Evde kaynatıp soğuttuğunuz 1 bardak suya küçük çay kaşığı karbonat karıştırıp yutmadan ağızınızı çalkalayabilirsiniz. Doktorunuz önermeden %6 dan fazla alkol içeren ticari gargalar kullanmayınız.

KEMOTERAPİ ALIRKEN TATİL YAPABİLİRMİYİM?

Keyfi uzun seyahatleri 6 ay erteleme gerekebilir. Tedavi şemanızı aksatmayacak şekilde doktorunuza danışarak tatilinize izin verilebilir. Bazı kemoterapi ilaçları cilt rengini değiştirebilir ve kuruluk, kızarıklık, soyulma, sivilce oluşumu gibi birtakım cilt problemlerini arttırabilir. Genel kural olarak direkt güneş ışınından korunmak önemlidir. En az 20 faktörlü koruyucu kullanmanız ve saat 11-15 arası güneşe çıkmamanız gerekir. Uzun kollu giysi ve şapka kullanabilirsiniz. Katater iğnesi takılıyken, lökosit ve trombosit değerleriniz düşükken deniz ve havuzda yüzemezsiniz.

KEMOTERAPİNİN TIRNAKLARA ETKİSİ

İlaçlara bağlı tırnaklarınızda renk değişikliği, bantlar, kabarmalar ve kırılmalar oluşabilir. Tedaviniz bitince bu durum düzelecektir. Tırnaklarınızı çok kısa veya çok uzun istemiyoruz. Manikür yaptırmayınız. Tırnaklarınıza vazelin sürerek kuruluğunu giderebilirsiniz.

KEMOTERAPİNİN CİNSEL YAŞAMA ETKİSİ

Kanser cinsel yolla bulaşmaz. Her ilaç değil ama bazı kemoterapi ilaçları hem kadında hem de erkek de cinsel isteksizlik ve kısırlık yapabilir. İleride çocuk sahibi olmak için sperm bankalarına başvurabilirsiniz. Kemoterapi esnasında gebe kalındığında çocukta bir takım kusurlar ve sakatlık ortaya çıkabilir. Bu nedenle uygun doğum kontrolü uygulanmalıdır.

Kemoterapi uygulamasından 48 saat sonrasına kadar bir miktar ilacın sperme geçmesi nedeniyle ilişkide prezervatif kullanılabilir. Kadınlar kemoterapi alırken aldıkları ilaçlar anne sütüne geçtiğinden bebek emziremezler. Yine kadınlarda kullanan ilaca bağlı erken menapoz ve adet değişiklikleri olabilir. Bu nedenle düzenli kadın doğum kontrolü gerekebilir. Tedavinizin bitiminden 2 yıl sonrasında gebelik düşünebilirsiniz.

KEMOTERAPİDEN ÖNCE HASTANIN DİKKAT ETMESİ GEREKENLER

- ✓ Kemoterapi öncesinde ve tedavi süresince aksi belirtilmedikçe 8-12 bardak sıvı alınmalı. Bunu yalnızca su olarak değil süt, yoğurt, çay, ayran, çorba, taze sıkılmış meyve suyu olarak da alabilirsiniz.
- ✓ Bazı kemoterapi ilaçları öncesinde alınması önerilen hazırlık ilaçları (prednol tablet gibi) evde tarif edildiği gibi alınmalıdır.
- ✓ Aksi belirtilmedikçe tedaviye aç gelmeyiniz. Hafif ve enerjisi içeriği yüksek yiyecekler tüketiniz. (Taze sıkılmış meyve suyu, yumurta, peynir, tahıllı ekmek, 1 tatlı kaşık organik bal veya pekmez gibi)
- ✓ Rahat ve pamuklu kıyafetler giyiniz.
- ✓ Yanınızda ihtiyaçlarınız için yardımcı bir kişi gelebilir.
- ✓ Doktorunuz tarafından aksi belirtilmedikçe diğer hastalıklar için kullandığınız ilaçlarınızı (tansiyon düşürücüler, kalp ve şeker ilaçlarını vs) alabilirsiniz. Yalnız aspirin ve türevi ağrı kesicileri kanamayı tetikleyebileceğinden sormadan almayınız.

DAMAR YOLUYLA KEMOTERAPİ SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- ✓ Kemoterapi ilaçları damar dışına kaçarsa ağırlı yaralara ve ciddi hasarlı yanıklara neden olabilir. Bu nedenle damar yolu sorunuz varsa yeterli sıvı alarak, lastik top sıkarak, gelirken hava soğuksa eldiven giyerek ve tedavi öncesi sıcak bir şeyler içerek damar büzülmesini önleyebilirsiniz. Cildinizin temizliğine ve nemliliğine dikkat ediniz. Zeytinyağıla damarlarınıza masaj yapabilirsiniz.
- ✓ Tedavi esnasında rahat pozisyon alınız ve iğne takılı elinizi çok hareket ettirmeyiniz. Tedavi uzun sürecekse kolunuzun altına destek amaçlı küçük yastık alabilirsiniz.
- ✓ Uygulama esnasında ağrı, kızarıklık, yanma ve şişlik olursa sakın olunuz ve hemen hemşirenize haber veriniz. Gereken müdahale yapılacaktır. İlacına göre soğuk veya sıcak uygulama tercih edilecektir. Daha sonrasında ev içinde verilen önerilere uyunuz.
- ✓ Kemoterapi uygulamasında veya sonrasında çeşitli alerjik reaksiyonlar olabilmektedir. Sıkıntı hissi, kaşıntı, deride kızarıklık ve kabarıklık, nefes darlığı, titreme, karın ağrısı gibi yakınmalar olabilir. Kendinizi kötü hissettiğinizde veya herhangi bir anormal durumda hemşirenize haber veriniz. Alerjik reaksiyonlar tedavinizin herhangi bir seansında olabilir ancak bir sonrakinde olmayabilir. Alerjinin şiddetine göre müdahale edilip durum düzelince ilacın kesilip kesilmeyeceği doktorunuz tarafından belirlenmektedir.
- ✓ Bazı kırmızı renkteki kemoterapik ajanlar (epirubisin, adriamisin) idrar rengini kırmızı yapabilir. Sıvı alımı arttırılırsa 24 saat içinde idrar rengi normale döner. Bazı ilaçlarda özellikle az sıvı alındığında

ağrılı idrar yapma ve idrar yollarında kanama yapabilir. Doktorunuz sizi bu ilaçları alıyorsanız uyaracaktır. İdrar tahlili isteyecektir ve gerekli ek önlemler alınacaktır.

- ✓ Kemoterapi ilaçları idrar yolu ile atıldığından tedavi süresi ve bitiminden iki gün sonrası dahil olmak üzere tuvalet kullanımlarından sonra tuvalet sifonu iki kez çekilmelidir.
- ✓ Damar yolunuz çekildikten sonra kanamaması için 5 dakika bastırmayı ve kolunuzu kalp seviyesinin üstüne çıkarmayı unutmayınız.
- ✓ Bölümden ayrılırken bir sonraki randevunuzu almadan gitmeyiniz.

KEMOTERAPİ ALIRKEN BESLENME

- ✓ Kemoterapi alırken iyi beslenmek; kemoterapinin yan etkileriyle başa çıkmanızı, enfeksiyonlardan korunmanızı ve kemoterapiden etkilenen normal hücrelerinizin hızla toparlanmasını sağlayacağından çok önemlidir.
- ✓ İyi beslenmek tüm besin öğelerini içeren yeterli ve dengeli bir besin programı uygulamak demektir. Öncelikle ideal kilomuza gelmeye çalışıp bunu mümkün olduğunca korumalıyız. Günlük beslenmemiz beş ana gruptan besinleri içermelidir. Sofranızda her gün proteinleri, sebze ve meyveleri, tahılları, süt ürünlerini ve yeterli sıvıyı tüketmelisiniz.
- ✓ Özellikle hazır, paketlenmiş ve dondurulmuş gıdalardan uzak durunuz. Açık yerlerde ve lokantalarda satılan yiyeceklerden, aşırı tuzlu, yağlı ve tatlı gıdalardan sakının. Salam-sosis gibi işlenmiş et ürünlerinden, kurutulmuş meyve, pestil, midye gibi kabuklu hayvanlardan, alkollü içeceklerden ve özellikle greyfurt tüketmekten kaçınınız.
- ✓ Kurutulmuş meyveyi komposto yaparak tüketebilirsiniz. Nar suyunu 1 bardaktan fazla almanız pıhtılaşma sorunları yaratabilir. Protein yönünden zengin besinleri kızartmadan ve tütsülemeyen tüketmelisiniz. Daha çok yağsız beyaz et tercih ediniz.
- ✓ Mevsiminde meyve ve sebzeleri tüketmeye dikkat etmelisiniz. Hazım sorunu yoksa günde 1 bardak süt ve dilediğiniz kadar ev yoğurdu tüketebilirsiniz. Nohut, mercimek, bulgur gibi kurubaklagilleri haftada en az 3 öğün alınız. Her gün 1 tatlı kaşığı organik bal alabilirsiniz. Günde 1 tane maden sodası içebilirsiniz. Bunların dışında sirkeli suda bekletilmiş, kabukları soyulmuş ve tam pişmiş yiyecekleri tüketebilirsiniz.
- ✓ Bir takım E vitamini, C vitamini ve antioksidan ilaçlar kemoterapi ve radyoterapinin etkinliğini bozabilirler. Bu nedenle doktorunuza danışmadan multivitamin/ mineral preparatı kullanmamalısınız. Bunları besinlerle almalısınız.

KEMOTERAPİNİN ÖNEMLİ YAN ETKİLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

BULANTI-KUSMA VE ÖNERİLER

Kemoterapiye bağlı en önemli şikayetlerden biridir. Bu tür bir yan etki hiç oluşmayacağı gibi çok şiddetli de olabilir. Bulantı ilaçlardan kaynaklı olabileceği gibi iltihap ve kişinin duygu durumu ile de ilgili oluşabilir. Bulantı ve kusmayı azaltacak önerilerimiz;

1. Kemoterapiye gelmeden hafif bir kahvaltı yapınız, çok sıvı tüketmeyiniz.
2. Kemoterapi alırken kusmanız oluyorsa tedavi öncesi ve sonrası 2 saat bir şey yemeyiniz.
3. Doktorunuzun önerdiği bulantı ilacını alınız. Kemoterapi sonrası kullanılan bulantı ilaçları yemekten 1 saat önce alınmalıdır.
4. Az, sık ve yavaş yiyiniz.
5. Soğuk ve ılık yiyecekler tüketiniz.
6. Tatlı, yağlı, çok baharatlı ve kokulu yiyeceklerden sakının.
7. Sabah kusmaları varsa kalkınca tost, kraker, peynir-ekmek, leblebi, bisküvi tüketebilirsiniz.
8. Tuvalet, parfüm, sigara gibi uyarıcı kokulardan uzak durunuz.
9. Yemek yedikten sonra en az 2 saat sırt üstü yatmayınız.
10. Ağız yaranız yoksa nane şekeri, limon, turşu gibi ekşi şeyler deneyebilirsiniz.

11. Hoşlandığınız müziği dinleyebilir, elektronik oyun oynayabilir veya uyumayı deneyebilirsiniz.
12. Nefes egzersizleri öğreten merkezleri, akapunkturu deneyebilirsiniz.
13. Kendinizi yorgun hissetmiyorsanız açık havada yürüyüş yapabilirsiniz.
14. Taşıt tutması varsa kemoterapiden hemen sonra uzun yolculuk yapmayınız.
15. Hap içemiyorsanız bulantı ilaçlarının çiğneme tableti veya enjeksiyonluk formlarını doktorunuzdan isteyebilirsiniz.
16. Şiddetli kusmalar sonrası en az 4 saat sonra sıvı gıdalarla yemeğe başlamalısınız.
17. 24 saat boyunca hiç sıvı alamıyorsanız doktorunuza iletin, serum takviyesi yapılabilir.

SAÇ DÖKÜLMESİ VE ÖNERİLER

Her zaman olmayan ama sık görülen bir yan etkidir. Kullanılan her ilaç saç dökmez. Saçlarla birlikte vücudunuzun kaş, koltukaltı gibi diğer tüyleri de dökülebilir. Dökülmeler 10-21 gün sonra başlayabilir. Tedaviniz bittikten sonra saçlarınız tekrar yerine gelir ama bazen saçların şeklinde ve renginde değişiklik olabilir. Düz olan saçlar kıvrıkcık, kıvrıkcık olanlarsa düz çıkabilir. Saç dökülmesi için önerilerimiz;

1. Saçlı deride kuruma olacağından ph 5.5 olan bebek şampuanları kullanmalısınız.
2. Tedaviye başlamadan önce saçınızı kısa kestirebilirsiniz.
3. Saçınızı aşırı taramayın ve fırçalamayın.
4. Yumuşak saç fırçası kullanın.
5. Saç kurutma makinesi kullanmayın veya düşük ısıda kullanın.
6. Sıkan toka ve bantlar kullanmayın.
7. Saç boyası veya jöle kullanmayın.
8. Organik kaş kalemi kullanabilirsiniz.
9. Peruk, eşarp, bone veya şapka kullanabilirsiniz.
10. Başınızı güneş ışınlarından, sıcak ve soğuktan korumalısınız.
11. Saç kaybının geçici bir yan etki olduğunu unutmayın.

KANSIZLIK-YORGUNLUK VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Kırmızı kan hücreleri sayıca azaldığında oksijen taşıyan hemoglobinde azalacaktır. Dokulara yeterli oksijen gitmeyince halsizlik, yorgunluk, baş ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı ve konsantrasyon güçlüğü olabilir. Bu durumda önerilerimiz;

1. Doktorunuzun istediği kan tahlillerini zamanında yaptırınız.
2. Kemoterapi alırken bazen kan takılması gerekebilir. Kan hazırlığı için işlemlerinizi titizlikle yaptırınız.
3. Dinlenmeye daha fazla vakit ayırınız.
4. Yorucu işlerden kaçınınız.
5. Ayağa kalkarken baş dönmesini önlemek için yavaş ve aşamalı hareket ediniz.
6. İyi ve dengeli besleniniz. Yeşil lifli sebzeler ve kırmızı et tüketimini arttırınız.
7. Gereksinim duyduğunuzda yardım almaktan çekinmeyiniz.

MİKROP BULAŞMASI, ENFEKSİYON VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Kemoterapiden genelde 7-10 gün sonra kemik iliğinizde üretilen kan hücreleriniz etkilenebilir ve sayıca azalabilir. Bu dönem hassas bir dönemdir. Vücudunuzda mikroplarla savaşan lökosit denen beyaz kürelerinizin azalması sonucunda normalden daha fazla korunmanız gerekecektir. Beyaz küreleri yükselten çeşitli kan iğneleri size reçete edilecektir. Bu konudaki önerilerimiz;

1. Ellerinizi sık sık yıkayınız.(Özellikle yemek, tuvalet öncesi ve sonrasında)
2. Haftada en az 3 kez ılık suyla yıkanınız, keselenmeyiniz ve nemlendirici kullanınız.
3. Yaralanmamaya özen gösteriniz.
4. Düzenli ağız bakımınızı yapınız.
5. Kalabalık ve kirli ortamdaki kaçınınız, mecbur kalırsanız maske takınız.

6. Bulaşıcı hastalığı olanlarla görüşmeyiniz.
7. Canlı aşı yaptırmayınız.
8. Sivilce ve yaralarınızla oynamayınız.
9. İçtiğiniz suları kaynatınız.
10. Meyve ve sebzeleri sirkeli suda bekletip, soyup, mümkünse pişmiş tüketiniz.
11. Dışarıdaki lokantalarda yemek yemeyiniz.
12. Bahçe işleriyle uğraşmayınız, mecbur kalırsanız eldiven takınız.
13. Odanızda canlı çiçek, ev bitkisi ve evcil hayvan bulundurmayın varsa başka bir odaya alınız.
14. Cinsel ilişkiden bu dönemde kaçınınız.
15. Kan içmelerinizi uygun koşullarda saklayınız ve söylenen zamanlarda yaptırınız.
16. Derece ile ateş bakmasını mutlaka öğreniniz. Aşırı üşüme ve terlemelerde ateşinize bakınız. Ateşiniz 38 dereceyi geçerse doktora başvurunuz.
17. Kızarıp şişen ve ağrıyan bölgeniz varsa doktora başvurunuz.

KANAMA PROBLEMLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Kemoterapi trombosit denen ve pıhtılaşmayı sağlayan sarı kan hücrelerinizi azaltabilir. Bu nedenle kanama eğiliminiz artabilir. Bu durumda kemoterapiniz ertelenip bu hücrelerin sayısının kendiliğinden yükselmesi beklenebilir. Bazen de sarı kan takılması gerekebilir. Bu konuda size önerilerimiz;

1. Kullandığınız kan sulandırıcıları kesiniz. Danışmadan ağrı kesici ve aspirin almayınız.
2. Dişlerinizi yumuşak diş fırçası ile nazıkçe temizleyin. Trombositleriniz 30.000'in altında ise ağız bakım çubukları veya gargara tercih ediniz.
3. Çarpma ve düşmelerden sakınınız.
4. Kabızlık önleyici tedbirler alınız.
5. Burnunuzu temizlerken zorlamadan temizleyiniz.
6. Alkol, aşırı baharatlı ve sıcak gıdalar almayınız.
7. Trombositleriniz 50.000'in altında ise cinsel ilişki kurmayınız.
8. İğne, makas gibi kesici aletleri kullanırken dikkatli olunuz.
9. Jilet yerine elektrikli traş makinesi tercih ediniz.
10. Herhangi bir yerinizin yanmaması için özen gösteriniz.
11. Ağır eşya kaldırmayınız.
12. Gereksiz enjeksiyon yaptırmayınız, yapılırsa en az 10 dakika bastırınız.
13. Vücudunuzda toplu iğne başı kadar döküntüler, morluklar oluştuğunda veya herhangi bir yerinizden kan geldiğinde acilen doktora başvurunuz.

İSHAL VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Eğer günde 3 kez den fazla sulu dışkılama varsa bu duruma ishal denir ve önlem almanız gerekir. Bu durumda size önerilerimiz;

1. 24 saatlik dışkılamanızın rengi, sayısı ve kıvamını doktorunuza bildirmek için gözlemleyiniz.
2. Lifli yiyecekler ve sindirim sisteminizi tahriş eden gıdalar almayınız. Bunlar; çikolata, acılı- baharatlı- yağlı gıdalar, çiğ sebzeler, kuru fasulye, kepekli- buğday taneli ekmekler, taze meyveler (muz, elma, avakado, üzüm hariç), turşu ve alkollü içeceklerdir.
3. Yüksek kalorili ve potasyumdan zengin gıdalar alınız. Bunlar; az yağlı peynir, yumurta, haşlanmış patates, pirinç lapası, makarna, muz, şeftali, ayran ve yoğurttur.
4. En az 3 litre sıvı alınız. Sıvı ihtiyacı için sudan başka et suyu, üzüm suyu, elma suyu, açık çay ve ayran da alabilirsiniz.
5. Kahve, koyu çay, tütün, tatlı, süt ve süt ürünlerinden uzak durunuz.
6. Her tuvalet den sonra anal bölgenizi nazıkçe temizleyiniz.

7. Doktorunuzun önereceği ishal kesici ilaçları düzenli olarak kullanınız.

KABIZLIK VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Dışkılama sıklığınızın her zamankinden az olması, dışkının sert ve ağırlı olmasına kabızlık denir.

Kabızlık için çözüm önerilerimiz;

1. Bol sıvı alınız.(3 litre/gün)
2. Tolere edebildiğiniz ölçüde aktivitenizi arttırın ve yürüyüş yapın.
3. Öğünlerinizi hep aynı saatlerde yemeye çalışınız.
4. Dışkılamak için yeterli zaman ayırınız.
5. Kabızlık yapan yumurta, peynir, patates, pilav, makarna, muz gibi gıdaları az miktarda yiyiniz.
6. Posalı gıdaları tercih ediniz. Bunlar; çiğ sebze ve meyveler,(özellikle kabuklu ve çekirdekli olanlar), kayısı ve erik kompostosu, kurubaklagiller, patlamış mısır, fındık, kepek ekmeğidir.
7. 3 günden fazla gaz ve dışkı çıkaramıyorsanız doktorunuza başvurunuz.
8. Size verilen lavman ve kabızlık önleyici ilaçları kullanınız.

ACİL DURUMLAR

Randevu gününü beklemeden acilen başvurmanız gereken bazı durumlar vardır. Bunlar;

- 38 derecenin üstünde ateş yükselmesi
- Herhangi bir yerinizde kanama
 - ✓ Aşırı burun kanaması
 - ✓ Ciltte oluşan morluklar
 - ✓ İdrarda kanama
 - ✓ Diş etlerinde kanama
 - ✓ Hazneden normal dışı kanamalar
 - ✓ Dışkıda taze kan veya katran gibi siyah olması
 - ✓ Kusarak kahve telvesi gibi veya kırmızı kanama
 - ✓ 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 bırakılan ishal
- 3 günden fazla süren gaz ve dışkı çıkaramama
- Yemek yemenizi engelleyen ağız yaraları ve yutma güçlüğü
- Vücutta oluşan yaygın döküntüler
- Ani olarak gelişen uyuşma, çift görme problemleri, hareket bozukluğu ve bilinç kaybıdır.

ACİL DURUMLARDA ARAYABİLECEĞİNİZ İLETİŞİM NUMARALARI

ONKOLOİ BİLİM DALI : 0224 2951300

0224 2951341