



## OTOLOG KÖK HÜCRE NAKLİ SONRASI EVDE BAKIM (HASTA VE HASTA YAKINLARI İÇİN)

FR-HYE-04-408-03

- Giriş
- Kemoterapi
- Ototolog Kemik iliği / Kök Hücre Nakli
- Evde Bakım
- Evin Aile Tarafından Hazırlanması
- Ev Temizliği
- Cinsel Yaşam
- Sosyal Ortam
- Aşı
- Egzersiz
- Nakil Sonrası Gelişebilecek Yan Etkiler
- Besinler ve Besinlerin Temizliği
- İlaçlar
- Hemen Bizi Aramanızı Gerektiren Durumlar
- Ulaşabileceğiniz Telefonlar

### **Değerli Hastamız**

Bu kitapçık size otolog kök hücre nakli yapıldıktan sonra evde bakımınızı kolaylaştırmak ve ailenizle birlikte yararlanmanız amacıyla hazırlanmıştır. Taburcu olurken diğer nakil olmuş bireylerden veya yakınlarından dinleyeceğiniz olaylar sizi olumsuz yönde etkileyebilir. Bilinmeyenlere ilişkin korku da duyabilirsiniz. Ancak her bireyin kendine özgü olduğu, farklı savunma sistemleri olduğu ve ev ortamının aynı olmadığını biliriz. Böylece oluşabilecek yan etkilerin de kişide aynı şekilde olmayacağı veya hiç görülmebileceğinin unutulmaması gerekir.

Kitapçıkta yüksek doz kemoterapi ve ışın tedavisi sonrası yapılan kök hücre naklinde oluşabilecek yan etkiler de yer almaktadır. Taburculuk sonrası önemli olan noktalara değinilmiştir. Acil şifa dileklerimizle.....

Hazırlayan AB/BD/Birim (ler): U.Ü.-SK Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi- Hematoloji Bilim Dalı

## **KEMOTERAPİ**

Kemoterapi ilaçla tedavi anlamına gelir. Bu tedavinin amacı istenmeyen hücrelerin yok edilmesi veya kontrol altına alınmasıdır. Kemoterapiyle kök hücre nakli öncesi kötü huylu hücreler kontrol altına alınarak sağlıklı hücreler verilir. Kemik iliğinin yeni hücre oluşturması beklenir. Kemoterapi yalnız başına olduğu gibi ışın (Radyoterapi) tedavisiyle birlikte de verilebilir. Nakil sonrası yaşanan yan etkilerin bir çoğu kemoterapi ve ışın tedavisine bağlıdır.

## **OTOLOG KEMİK İLİĞİ / KÖK HÜCRE NAKLİ**

Kemoterapi ve radyoterapiye duyarlı tümörlerde tedavinin esası, yüksek doz tedaviyle kemik iliği boşalmasına neden olmaktır. Kişinin kendi kemik iliği veya damarından toplanan kök hücrenin, tedavi rejimi sonrasında kendisine verilmesine olog kök hücre nakli denir. Daha önceden hastadan alınan kök hücreler -80 ° C de dondurularak saklanır. Nakil tarihinde kök hücreler özel işlemle çözdürüldükten sonra hastaya kateter aracılığıyla tekrar geri verilir. Hastanede kalış süreniz yaklaşık 3 haftadır.

## **EVDE BAKIM**

Nakil öncesi ve nakil sonrası kullandığınız ilaçlar sizin vücudunuzun savunma sistemini zayıflatır. Bunun anlamı sağlıklı bireylere oranla daha çabuk enfeksiyon (bulaşıcı hastalıklar) hastalıklarına yakalanabilirsiniz demektir. Bu nedenle hastanedeki nakil odası sizi her türlü enfeksiyonlardan ( mantar, bakteri, virüs) koruyacak şekilde hazırlanmıştır. Taburcu olduktan sonra hastane koşullarına benzer bir ortamı evde de sağlamanız gerekecektir. Bu durum sizi endişelendirebilir. Aşağıda yer alan öneriler evde güvenli bir ev ortamı oluşturma ve sürdürme konusunda size yardımcı olacaktır. Bu önerilere dikkat etmeniz sizi enfeksiyon hastalıklarından koruyacaktır ve daha hızlı iyileşmenize yardımcı olacaktır.

## **EVİN AİLE TARAFINDAN HAZIRLANIŞI**

Hasta eve gelmeden mümkünse hasta için bir oda ayrılmalıdır. Mantar riskini arttırabileceği ve böcek yuvaları olabileceği düşüncesiyle hasta odasının duvarları badana yapılmalıdır. (Köyde oturuluyorsa, oda seçilirken camı hayvan barınaklarından uzak olan oda, tercih edilmelidir). Eğer badanası yeni yapılmışsa duvarlar silinmelidir. Bütün evin tavanları, kalorifer petekleri, döşemeler ve pencereler iyice temizlenmelidir. Hasta odasındaki halı kaldırılmalı ya da üzerini tam olarak örtebilecek bir örtü serilmelidir.

Banyo, banyo küveti, duş, lavabo ve klozette küflü alanlar kontrol edilmeli ve iyice temizlenmelidir. Temizlenemeyen alanlar mümkünse paslı olmayanlarla değiştirilmelidir.

Hasta odasındaki pencere perdeleri ve oda içerisinde olabilecek diğer örtüler yıkanmalıdır.

Ev hayvanları hasta sağlığı için problem yaratabilir. Şayet ev hayvanlarınız varsa taburculuk öncesi nakil ekibiyle paylaşınız.

Her türlü saksı çiçeği ve bitki hasta odasından uzaklaştırılmalıdır.

Hastaya özel bir yastık, havlu, giyecek ve nevresim takımları sağlanmalıdır. Bunlar ilk kullanımdan önce muhakkak yıkanmalıdır.

## EVİN TEMİZLİĞİ

**Aşağıdaki evinizin temizliği ile ilgili öneriler sizi enfeksiyon hastalıklarından koruyacaktır.**

- **Nakil ekibi izin verinceye kadar temizlik yapmayınız,**
- Eviniz en az haftada bir kez elektrikli süpürge ile süpürülmeli ve silinmelidir,
- Islak silme işlemi ortamdaki toz partiküllerini ortadan kaldırdığı için hastanın toza maruziyetini azaltır. Silme işleminden sonra alan ıslak bırakılmamalıdır. Halı, halı-şampuanıyla temizlenebilir ya da başka bir temizleyici kullanılabilir. Önemli olan temizlendikten sonra kurummasını beklemektir,
- Banyo, banyo küveti, lavabo ve tuvalet haftada bir kez temizlenmeli ve ortamdaki deterjan iyice durulanıp uzaklaştırılmalıdır,
- 1 litre suya 2 kapak çamaşır suyu koyarak hazırlayacağınız karışımı her tuvalete girmeden önce dökülmelidir,
- Yatak takımları/çarşafı haftada bir kez değiştirilir. Şayet yün yorgan kullanacaksa iki nevre sim takılmalıdır,
- Kağıt havlu kullanmıyorsanız, kullandığınız el havlusu size özel olmalı ve günlük olarak değiştirilmesi gerekmektedir.
- Giysileriniz makinada ya da elinizde sıcak su kullanılarak yıkanabilir. Yıkandıktan sonra giysileriniz kurutulmalıdır,
- Yeni alınan giysiler ise kullanılmadan önce mutlaka yıkanmalıdır.

## CİNSEL YAŞAM

Nakil sonrası fiziksel ve duygusal değişiklikler yaşayabilirsiniz. Aldığınız kemoterapi, radyoterapi ve diğer ilaçlara bağlı cinsel istekte değişiklik olabilir. Bu değişikliklerin birçoğu geçicidir ve 3-6 ay sonra düzelmesi beklenir.

Kadın hastalarda kemoterapi veya radyoterapiye bağlı hormonal değişiklikler ve kısırlık yaşanır. Adet periyodları düzensizleşir veya kesilebilir. Menopoz benzeri sorunlar, sıcak basması, vajinal kuruluk gibi sorunlar görülebilir. Kuruluk vajina içine kullanılan kayganlaştırıcı jellerle giderilebilir ya da kayganlaştırıcı özellikli kondom kullanılabilir. Adet düzensizliği olmasına rağmen doğum kontrol yöntemi kullanmanızda fayda vardır. Nakil ekibi seçenekleri size anlatacaktır.

Erkek hastalarda ise kemoterapi veya radyoterapiye bağlı sperm sayısında azalma kısırlık veya geçici olarak cinsel ilişkiye girememe sorunu yaşanabilir.

Eşinizde aktif bir enfeksiyon varsa cinsel ilişkiden kaçınınız. Genital bölgenizde yara, akıntı, cilt değişikliği, döküntü olduğunda bizi arayınız. Nakilden sonra **cinsel ilişkinin zamanlamasını nakil ekibine sorunuz.**

## SOSYAL ORTAM

Kullandığınız ilaçların savunma sistemini baskılaması nedeniyle ilk 3-6 ay enfeksiyona yatkın hale gelinecektir. **Dışarıya çıkarken maske takılmalı ve inşaat alanları ve tozlu alanlardan, gribal veya başka bir enfeksiyonu olan kişilerden uzak durulmalıdır.** Alışveriş merkezleri ve cami gibi kalabalık ortamlara girilmemelidir. Size destek veren insanların ellerini sık yıkaması, ve öpüşülmemesi önerilir. Çocukları kucağınıza almamanız ve öpmemeniz gerekmektedir. Kızamık, suçiçeği vb. bulaşıcı hastalığı olan kişilerle karşılaşmışsanız nakil ekibine hemen haber veriniz.

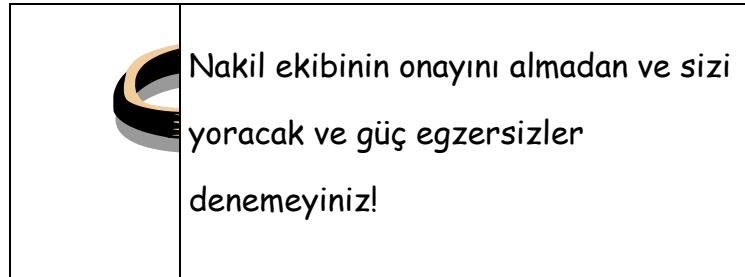
## ASI

Savunma sisteminiz zayıfladığından aşı yaptırmanız ve canlı aşı yaptırmış kişilerle karşılaşmanız sizi aynı hastalıkla karşı karşıya bırakabilmektedir. Aile üyelerinin ilk 6 ay canlı aşı yaptırmasını önleyiniz ve ilk bir yıl hiçbir aşı yaptırmayınız. Daha sonra nakil ekibi tarafından aşı önerileri verilecektir. Ziyaretçilerinizin canlı aşı yaptırmış ve çocuklarınızın okulda aşılanmış olabileceği düşüncesiyle bilgi alınız.

## EGZERSİZ

Egzersiz sizin tedavinizin önemli bir parçasını oluşturur. Egzersizin hayatınızda günlük bir alışkanlık haline getirilmesinin yararları; kas güçlenmesi, akciğer kapasitesinin artışı, kendine güvenin artışı ve günlük yaşamınızdaki stresi azaltmasıdır.

Trombositleriniz 10 binin altında ise egzersizinizi kıyafetinizi giyip-çıkarma ve tuvaletinize gitme ile sınırlıdır. Trombositleriniz 20 binin üzerine çıktığında ise en iyi ve kolay egzersiz çeşidi yürümedir. Hastaneden ayrılmadan önce, oda içinde yürüyerek egzersiz programına başlayabilirsiniz. Egzersiz zamanlamasına 3-5 dakika ile başlayınız. Daha sonra her gün 2 dakika daha fazla yürüyün. Egzersiz programınızı 20-30 dakikaya kadar çıkın. Bundan sonra ise günlük egzersize 20-30 dakika devam edebilirsiniz. Trombositleriniz 50 binin üzerine çıktığında nakil ekibinin onayını alarak daha güç egzersizler yapabilirsiniz.



## **NAKİL SONRASI OLUŞABİLECEK YAN ETKİLER ve ÖNERİLER**

### **ENFEKSİYON (Mikrop Kapma)**

Vücudumuza giren yabancı mikroplarla beyaz kan hücrelerimiz ve diğer savunma görevlisi hücrelerimiz savaşır. Vücudun içine giren mikropları birlikte yok ederler. Nakilden sonra ise verilen ilaçların ve ışının etkisiyle savaşamaz hale geliriz. Şu anda sizin de doğal savunmanız bozulduğundan mikrop kapmanız kolaylaşmıştır. Bundan da öncelikle deriniz, ağız ve dudaklarınız etkilenir.

Farklı enfeksiyon kaynakları vardır. Bunlar virüsler, bakteriler ve mantarlardır. Nakil ekibi virüslere, bakterilere ve mantarlara karşı değişik ilaçlar kullanılacağını ve nasıl önlem alınacağını açıklayacaktır.

### **Enfeksiyondan Korunma:**

- Ellerinizi sık yıkayın ve gelen ziyaretçilerinizin ellerini yıkamasını rica edin,
- Kalabalık ortamlara girmeyin,
- Gribi veya başka enfeksiyonu olan kişilerden uzak durun,
- Aşı yapılmış çocuklardan 6 ay uzak kalın,
- Evde hayvan beslemeyin,
- Kaplıca, göl, havuz, deniz gibi yerlere girmeyin,
- Beyaz kan hücreleriniz yükselene kadar taze meyve ve sebze yemeyin.

### **KAN DEĞERLERİNİN DÜŞMESİ**

Nakil sonrası 2 ya da 4 haftaya kadar kan değerleri yükselmeyebilir. Kan değerleri düşükken enfeksiyon riski artmaktadır. Taburcu olduktan sonrada kan değerleriniz düşebilir.

#### **1- Beyaz Kan Hücrelerinin Düşüklüğü**

Kanın beyaz hücre kısmı azaldığında vücudumuz savaşamaz hale gelir. Böylece değişik enfeksiyonlar oluşur.



**Enfeksiyonun birinci işareti ateş ve titremedir. Şayet ateşiniz 38° C nin üzerine çıkarsa hemen nakil ekibine haber veriniz!**

### **Beyaz Kan Hücrelerinin Düşüklüğü ile Ortaya Çıkan Sorunlar ve Öneriler**

#### **Ağız ve Diş Sorunları**

Kemoterapi ve ışın tedavisine bağlı ağız içinde değişiklikler meydana gelir. Bunlar; ağızda ve dudaklarda kuruluk, ağız ülseri, beyazlama ve diş eti çekilmesi ve diş çürükleridir. Bu dönemde iyi bir ağız bakımı yapmak ağızda oluşabilecek mantar ve diğer enfeksiyonları önler.

Önceleri ağız bakımını sodyum bikarbonatla daha sonra ise nakil ekibinin uygun gördüğü zamanda (trombositler 50 bin ve üzeri) yumuşak bir diş fırçası kullanarak en az 3 kez dişlerinizi fırçalayınız. Her gün ayna karşısında ağız içinizi renk değişikliği, beyaz plaklar, diş eti çekilmesi ve diş çürükleri açısından kontrol ediniz. Bu uyarılara dikkat ettiğinizde hem ağzınızdaki sorunun iyileştiğini göreceksiniz hem de enfeksiyonlardan korunacaksınız. Yapılacak diş çekimi vb. bir girişimde muhakkak nakil ekibine önceden haber veriniz.



**Ağızda kırmızılık,  
Ağız içi beyazlama,  
Dilde beyaz bir şerit,  
Sıcak ve soğuğa karşı hassasiyet**

**Boğaz ağrısı,  
Zor yutkunma.  
Dudakta uçuk**

**Şikayetleriniz olursa bizi arayınız!**

## **Deri Sorunları ve Bakımı**

Kemoterapi ve ışın tedavisine bağlı ortak sorunlardan biri de derideki değişikliklerdir. Bu değişiklikler kuruluk, renk değişikliği, kararmadır. Deride kızarıklık, döküntü, çatlak, yara ve yaradan akıntı gelmesi ise enfeksiyon olduğunu gösterir. Deriniz hatta bu dönemde çok hassaslaştığından yanıklar meydana gelebilir. Kısa süreli olsa güneşe çıktığınızda önlem olarak en az 20 faktör korumalı kremler kullanmanız, uzun kollu giyecekler giymeniz ve şapka kullanmanız yanıkların oluşmasını önler. Dikkat etmediğinizde cildinizde renk değişiklikleri meydana gelebilmektedir.

**Nemlendirici** olarak kokusuz-hipoallerjenik kremler ve vazelini vücut bakımı için kullanabilirsiniz).

**Makyaj** yaparken daha önce kullanmadığınız ve size ait yeni aldığınız hipoallerjenik makyaj malzemelerini kullanınız. Rimel kirpikte kalarak enfeksiyona neden olabileceği ve göz yaşını etkileyebileceği düşüncesiyle kullanılmaması önerilir. Kullandığınız makyaj malzemesini kimseyle paylaşmayınız.

Alkol içeren **parfüm**, koku veya losyonlar cildinizde tahrişe neden olabileceğinden kullanmayınız. Cildinize direkt koku sıkmayınız.

**Tırnaklarınızı** düz kesiniz. Çok kısa ve kenarları alınarak kesilen tırnak dibinde açılacak bir yara enfeksiyona neden olabilir. Kemoterapiye bağlı tırnaklarda geçici olarak kahverengi çizgi ve kolay kırılma gelişebilir.

Günlük **banyo** yapmanız vücut temizliğinizi sağlarken, vücudunuzda gelişebilecek olası döküntü ve değişiklikleri erken fark etmenize yardımcı olacağından sizin için önemlidir. Oturarak banyo yapıldığında (özellikle kadınlar için) idrar yolu enfeksiyonu vb. sorunlar oluşabileceğinden **banyonuzu ayakta duş şeklinde yapınız.**

Ağır kokulu **sabun**lar cildinizi tahriş edebilir. Banyo sırasında kokusuz ve nemlendirici niteliği olan sabunlar kullanınız.

**Vücudunuzdaki tüyleri** ve kaşınızı nakil ekibi izin verene kadar almayınız. Bunun için trombositlerin 50 bin üzeri ile beyaz kürenin 5000 olması gereklidir. Almanıza onay verildiğinde ise trombosit ve beyaz kan hücrelerinin tam yerleşmediğini düşünerek, enfeksiyon ve kanama riski nedeniyle makine kullanılmalı, jilet ya da ağda kullanılmamalıdır.

## **Akciğer Enfeksiyonu**

Öksürük geliştiğinde bizi arayınız çünkü akciğer enfeksiyonuna işaret edebilir. Enfeksiyona işaret diğer belirtiler nefes almada güçlük, titreme ve ateş olabilir.

## **İdrar Yolu Enfeksiyonu**

Kan değerleri düşen hastalarda idrar yolu enfeksiyonu ortak olabilmektedir. Belirtiler; idrar yaparken yanma, sık idrara çıkma, idrarda koku ve idrarda renk değişikliği ve ateş olabilmektedir. Kadınlar idrar yaptıktan sonra organını önden arkaya doğru temizlemeli, erkekler ise her idrar sonrası organlarını temizlemelidir. Eğer sıvı kısıtlaması yoksa günde 3 litre su içilmesi önerilir.

## **Basur/ Mayasıl/Hemoroid**

Yüksek doz ilaç sonrası makat damarlarında genişleme nedeniyle basur/mayasıl/hemoroid gelişebilmektedir. Kan değerleri düştükten sonra büyük tuvaletinizi yaptığınız alanda kızarıklık, çatlaklık ve akıntı gelişebilir bu bir enfeksiyon işaretidir.

## 2- Kansızlık

Kansızlık kırmızı kan hücrelerinin azlığıdır. Oksijen kırmızı kanla taşınır. Azlığında bütün organlarınıza oksijen taşınmaz, bu da kişinin bitkin ve yorgun hissetmesine neden olur. Nakil ekibi size kan verilmesine karar verebilir.

## 3- Trombosit Düşüklüğü

Trombositler kanı pıhtılaştırmaya yardım eder. Trombosit düşüklüğünde kanamaya yatkınlık olacağından nakil ekibi size trombosit verilmesine karar verebilir.

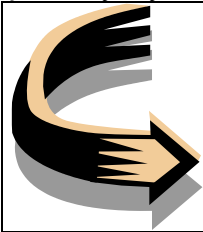
### **Kanama Olasılığını Azaltabilecek Önlemler:**

- Sizi yoracak aktivitelerde bulunmayın,
- Ağır şeyleri kaldırmayın,
- Trombositler 50 binin altında ise sodyum bikarbonatlı gargara, 50 bin üzeri ise yumuşak diş fırçasıyla ağız bakımınızı yapın,
- Kabız kalmayın, bol su için ve posalı pişmiş yiyecekler yiyin,
- Trombositler 50 binin altında ise elektrikli traş makinası, 50 binin üzerinde ise jilet kullanabilirsiniz,
- Dişlerinizi karıştırmayın,
- Burnunuzu karıştırmayın,
- Tırnak keserken çok derinden kesmeyin,
- Mutfak aletleri( Bıçak vb.) kullanırken dikkatli kullanın,
- Trombositler 50 bin altında ise cinsel ilişkiye girmeyin,
- Nakil ekibinden habersiz hiçbir ilaç kullanmayın(Aspirin, apranax vb.).

## **MİDE BULANTISI ve KUSMA**

Kemoterapi ve ışın tedavisi sonrası ortak yan etki mide bulantısı ve kusmadır. Nakil ekibi tarafından size mide bulantısı ilaçları önerilecektir. Yemek öncesi mide bulantısı ilaçlarınızı almanız ve az az, sık aralıklarla öğünlerinizi yemeniz bulantınızı azaltabilir.

Bazı yemekler( balık vb.) pişme sırasında kötü kokuya sahip olurlar. Yemeğe karşı hassasiyetiniz azalacağı düşüncesiyle yemek hazırlama ve pişirme esnasında mutfağa girmeyiniz.



**24 saatten uzun zamandır devam eden mide bulantısı, karın ağrısı, 38°C ateş, kana ve kahve telvesine benzeyen kusmanız olduğunda hemen bizi arayınız!**

## **SAÇ DÖKÜLMESİ**

Kemoterapi ve ışın tedavisine bağlı vücuttaki tüyler dökülür. Genel vücut olarak bunlar saç, kaş, kirpik, koltuk altı ve cinsel organınızdaki tüylerdir. Bu durum sizler için travmatik bir deneyim olabilir. Nakil yapıldıktan sonra yaklaşık 3 - 4 haftada saçlarınız ve diğer tüylü bölgeler tekrar çıkmaya başlayacaktır. Görüntünüz sizi rahatsız ediyor olabilir şayet istiyorsanız türban, bandana, peruk ya da şapka kullanabilirsiniz.

**Saçlarınızı boyatmadan önce nakil ekibine danışınız.**

## **UYKU BOZUKLUKLARI**

Bazı kişiler yüksek doz kemoterapinin yan etkisi olarak ve nakil sonrası ilaçlara bağlı uyku bozukluğu yaşayabilir. Diğer bir neden de hastane ve ev ortamının farklılığından dolayı taburculuk sonrası uyku alışkanlığı kazanmakta güçlük çekebilmektedir. Uyku kalitesini etkileyen durumlar:

- Yatmadan önce bir şeyler yemek,
- Kafein içeren içecekler almak (kahve, kola vb.)
- Gün içinde uyumak,
- Ruhsal durum,
- Mide bulantısı,
- Ağrı.

Yukarıda belirtilen yiyecekler uyku zamanı alınmamalıdır. Sizi rahatsız eden ve canınızı sıkan olayları ailenizle paylaşmak sizi rahatlatılabilir. Ev içerisinde yapılan yürüyüş de bir egzersiz gibi rahat uyumanızı sağlayabilir.

## **KABIZLIK**

Kabızlık; büyük tuvaletin katı olması ve normal alışkanlıklarınız dışında uzun süre yapılamamasıdır. Kabızlığın nedenleri; posalı besinlerin az tüketilmesi (yeşil yapraklı sebzeler, kepek ekmek, meyvalar), az sıvı tüketilmesi, hareketsizlik, kemoterapi yan etkisi, bağırsak hastalıkları, bazı ilaçlardır. Nakil ekibinin önerisiyle posalı yiyecekler alınımı, çok su tüketimi kabızlığı önleyebilir. Yürüyüş de bağırsak hareketini artırmaktadır. Tuvaletinizi 2 gün geçmesine rağmen yapamadığınızda bizi arayın.

## **İSHAL**

İshal; sık ve sulu büyük tuvalet içeriğidir. İshalin nedenleri; kemoterapi ve ışın tedavisi, diğer ilaçlar, stress ve enfeksiyondur. Su kaybı, insan için gerekli mineraller (potasyum, magnezyum vb.), karın ağrısı, makatta ağrı, makatta hassasiyet ve çatlaklık ishalle meydana gelebilmektedir. **İshaliniz 24 saatten daha çok devam ediyorsa ve günde 3 kez ve üzerinde ise hemen bizi arayınız.**

## **AĞRI**

Ağrı kemik iliği / kök hücre nakli tedavisinin bir yan etkisi olarak meydana gelebilmektedir. Ağrı yerel, genel vücut ağrısı şeklinde değişebilmektedir. Ağrıyla birlikte günlük yaşamınız güçleşebilmektedir. Nakil ekibinin önerisi dışında ağrı kesici kullanmayınız.

## **BESLENME ve BESİNLERİN TEMİZLİĞİ**

Bazı besinler savunma sistemi baskılanmış kişileri etkileyerek enfeksiyona neden olur. Bazı besinler de acı, ekşi ve asitli oluşlarıyla midenizin asit oranını arttırabilir. Pişmeden yenmesini ve yiyeceğin yapısını önermediğimiz besinler aşağıda yer almaktadır. Bu besinlerin bazıları 100. gün sonrası esnetilecektir. Kontrollere geldiğinizde nakil ekibinden bilgi alınız.



BESİN	SERBESTLER	YASAKLAR
SU	Steril su Kaynatılmış çeşme suyu Hazır su	Minerali su Kaynatılmamış su
İÇECEKLER	Meyve suyu (Bireysel karton veya teneke kutularda) Yüksek enerjili içecekler Çay	Paketlenmemiş ve pastörize edilmemiş içecekler Kafein içeren içecekler(Kahve, kakao..)
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ	Pastörize süt aromalı sütler Vakumlanmış ve pastörize peynirler (Bir kullanımlık) Pastörize yoğurt Pastörize tereyağ, margarin (Bireysel paketlerde) Steril krema, paketlenmiş porsiyonlarda dondurma	Pastörize edilmemiş süt Yumuşak yağlı peynir Açılmış sert peynir Pastörize edilmemiş yoğurt Taze krema
TAHILLAR	Paketlenmiş veya kızartılmış ekmek (Fırında, tost makinesinde vb.) Bisküvi ve kekler (Bir kullanımlık paketlerde) İyi pişmiş pirinç Paketlenmemiş veya iyi kurutulmuş makarna	Süt tozu eklenmiş ve şeker kaplanmış tahıllar, Poşetlenmemiş veya kızartılmamış ekmekler Kremalı kekler Yavaş pişirilen pudingler Taze makarna, bulgur Kahvaltı tahılları
	Hazırlayan AB/BD/Birim (ler): U.Ü.-SK Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi- Hematoloji Bilim Dalı	

<b>ET VE KÜMES HAYVANLARI</b>	İyi pişirilmiş ve fırınlanmış kuzu, sığır, dana eti Teneke kutulardaki konserve etler, tavuk, sığır, hindi eti (pişmiş olacak)	Taze veya donmuş tavuk ve hindi eti, sucuk, salam, sosis Evde yapılmamış etli börekler Dışarıdan alınan et yemekleri (Hamburger vb.) Sakatatlar
<b>BALIK VE DENİZ ÜRÜNLERİ</b>	Taze pişmiş, taze veya dondurulmuş balık,	Kabuklu deniz ürünleri
<b>YUMURTA</b>	Katı kaynamış yumurta	Çiğ veya az pişmiş yumurta
<b>SEBZELER</b>	İyi yıkanmış (klor tableti ile) ve pişirilmiş sebzeler İyi yıkanmış, soyulmuş ve pişirilmiş kök sebzeler Konserve edilmiş veya donmuş sebzeler	Kabuğu soyulmayan sebzeler (marul vb) Çiğ kök sebzeler Soyulmuş çiğ domates ve salatalık
<b>MEYVELER</b>	Kabuğu soyulabilen taze meyveler (Klor tabletle yıkandıktan sonra) Konserve meyveler İyi pişmiş komposto	Kabuğu soyulamayan meyveler Kurutulmuş meyveler
<b>DİĞER BESİNLER</b>	Konserve veya paket çorbalar Bitkisel sıvı yağlar (Zeytinyağı ve diğer bitkisel yağlardan mısırözü, ayçiçeği vb.) Taze yapılmış pudingler, tart Tuz, salça (paketlenmiş bir kullanımlık) veya pişme öncesinde konulan lezzet vericiler	Paketlenmiş tatlılar Soğuk su ile yapılan pudingler Pişme sonrasında konulan lezzet vericiler Steril veya kaynamış su ile yapılmış jeller

### **Kemik iliği naklinden sonra hastaların diyetlerinde uyması gereken kurallar:**

- 1- Yiyeceklerinizin hepsinin iyi pişmiş olmasına dikkat ediniz. Yemekleri çoğunlukla düdüklü tencerede en az 10-15 dakika pişiriniz. Besinleri sıcak olarak servis ediniz (70 derece üzeri). Pişmemiş gıdaları yemeyiniz.
- 2- Besinleri piştikten sonra hemen tüketiniz ve artan yemekleri diğer bir öğünde yemeyiniz, tekrar ısıtmayınız, yenilmeyen yiyecek artıklarını atınız.
- 3- Pişirme veya yeniden ısıtma için mikrodalga fırın kullanmayınız
- 4- Yemek pişirilmesi sırasında kullanılacak tüm yiyeceklerin çok iyi yıkanmış olmalarına dikkat ediniz. Sebze ve meyveleri klor tabletleri ile hazırlanan sularla veya sirkeli su ile iyice yıkayınız.
- 5- Yemek pişirmede temiz yemek kapları ve plastik kesim aletleri kullanınız, tahta kesim aletleri kullanmayınız ( et tahtası vb. plastik olmalı ve kullanmadan önce ve sonra çok iyi yıkanmalıdır).
- 6- Yemek pişirmede kullanılan araç ve gereçleri (tabak, çatal, kaşık, bardak, tencere vb.) mümkünse bulaşık makinesinde en yüksek ısıda yıkayınız. Bulaşık makineniz yoksa yıkadıktan sonra iyi durulayınız.
- 7- Satın alacağınız besinlerin paketlenmiş, kutu içerisinde ve pastörize edilmiş besinlerden olmasına dikkat ediniz.
- 8- Yiyeceklerinizi günlük taze olarak, güvenilir bir markadan ve tüketim sıklığı fazla olan marketlerden alınız, içeriği bilinmeyen yiyeceklerden sakınınız.
- 9- Besinler üzerinde son kullanım tarihini kontrol ediniz ve kullanım tarihi sona ermiş, çürümüş, bozulmuş, küflenmiş, olgunlaşmamış yiyeceklerle, hasar görmüş paketleri, kutuları satın almayınız.
- 10- Paket halindeki yiyeceklerle, içecekleri açmadan önce alkolle veya dezenfektan bir madde ile temizleyiniz. Artan yiyecek ve içecekleri buzdolabında saklayınız ve 24 saat içerisinde tüketiniz.
- 11- İçme suyu olarak kaynamış su (kaynamaya başladıktan sonra 15 dakika daha kaynatınız) kullanınız. Artan suyun havayla temasını engelleyip saklayınız.
- 12- Sulandırılarak hazırlanan içecekler için de hazır su kullanınız (ayran vb.)
- 13- Yemeklerinize ilave etmek istediğiniz baharatları pişme esnasında ekleyiniz.
- 14- Buzdolabınızı temizleyin ve sıcaklığını yaz ve kış konumuna göre ayarlayınız.
- 15- Restoran veya dışarıdan yemek yemeyiniz.

### **Bitkisel Çaylar**

İlaçlarla etkileşimini ayırt edemediğimiz bitkisel çay ve ürünleri kullanmayınız. ***Kanser tedavisinde toplumun uygulayabildiği ve önerdiği ürünler (ısırgan otu vb.) yaşamınızı kaybetmenize neden olabilir.***

## KULLANABİLECEĞİNİZ İLAÇLAR

### **Prednisone**

Ağızdan ve damardan şekli mevcuttur. Oluşabilecek yan etki oluşumunu engellemek ya da tedavi amacıyla kullanılmaktadır.

- İlacı doktor önerisine uygun kullanınız.
- İlacın yemeklerden sonra alınımı mide ülserlerini ve gastriti engeller
- İlacın dozunu atlamayınız. İlaç kesilirken oluşabilecek bir krizi engellemek için azaltılarak kesilmektedir. Doktor önerisine göre azaltın ve kesin.
- Kısa dönemde kan basıncının artışı, kan şekerinin artışı, mide yanması, dikkatin azalması gibi yan etkiler oluşabilmektedir.
- Uzun dönem yan etkiler kemik erimesi, kan şekeri artışı, mide ağrısı, ülserler, katarakt, deride incelme ve hassasiyet, enfeksiyon, kas zayıflamasıdır.

### **Levofloxacin (Tavanic)**

Bakteriyel enfeksiyonları engellemek ve tedavi etmek amacıyla 24 saatte bir kez kullanılmaktadır. 250 mg ve 500 mg ı mevcuttur.

- Yemeklerden veya içeceklerden 1-2 saat önce ya da sonra almayınız.
- Antiasitlerle, aliminyum, kalsiyum ve vitamin gibi ilaçlarla birlikte almayınız. Aradan 1-2 saat geçmesini bekleyiniz.
- Ek besin olarak verilen (ensure gibi) mamalardan 1-2 saat önce ya da sonra verilebilir.

### **Fluconazole**

Mantar enfeksiyonlarını engellemek ve tedavisi amacıyla kullanılmaktadır. Günde 1 ya da 2 tablet alınmaktadır.

- Yan etki olarak mide bulantısı, kusma, ishal, karın ağrısı ve nadiren karaciğer testlerinde değişiklik meydana gelebilmektedir.

### **Zovirax ( Acyclovir)**

Viral enfeksiyonları engellemek ve tedavisi amacıyla kullanılır. Günde 2 ya da 3 kez kullanılır.

- Baş ağrısı, mide bulantısı, bilinç bulanıklığı gibi yan etkiler olabilmektedir.

## **Flagyl (Metronidazole)**

İshal ve diğer enfeksiyonların tedavisinde kullanılır. 250 mg ve 500 mg lık tabletleri mevcuttur. Günde 3 ya da 4 kez kullanılır.

- İlacı aldığınız sürece ve en az ilaç kesildikten 48 saat sonrasına kadar alkol içeren yiyeceklerden uzak kalınız.
- Ağızınızda metalik tat , mide bulantısı ve baş ağrısı gelişebilir.

## **Granisetron veya Diğer Setron Grubu İlaçlar**

Yemeklerden 45 dakika önce birer tablet şeklinde ya da damardan mide bulantısı için verilir. Kemoterapi gibi yoğun mide bulantısı yapan ilaçlarda kullanımı çok etkilidir.

- Baş ağrısı, kabızlık ve ishal yapabilir.

## **Ativan( Lorazepam)**

Mide bulantısı ve kusma için her 4 saatte bir tablet ihtiyaç olduğunda kullanılabilir. Ativan mide bulantısı yanında uyku ve sinirlilik gibi problemlere de yardımcı olur.

- Bilinç bulanıklığı ve güç nefes alma gibi sorunlar yan etkilerdir.

## **Beyaz Kan Hücrelerini Artıran İlaçlar (Filgrastim, Lenograstim) (Gronüosit stimüle edici faktör: G-CSF) (Neupogen/Granocyte vb.)**

G-CSF; insan kemik iliğindeki fonksiyonel nötrofil üretimi ve salınımını desteklemek amacıyla kullanılan bir proteindir. G-CSF' i 2 amaç için kullanırız: Birincisi kan değerleri (beyaz küre, nötrofil) düştüğünde, üretimi artırmaktır. İkincisi ise kök hücrelerini normal kanda çoğaltıp toplamak amacıyla. Kök hücresi toplanacak kişi hastanın kendisi veya vericisi olabilir. Her iki durumda da G-CSF uygulanmaktadır. Uygulama damardan veya cilt altına yapılmaktadır.

- Doktorunuzun belirlediği dozda ve saatte uygulayınız.
- Kök hücre toplanacaksa kan sulandırıcı ilaçlar kullanılmamalı (aspirin vb.).
- Kök hücre toplanacaksa romatizmal ilaçlar veya ağrı kesiciler kullanılmamalı (apranax vb).
- G-CSF buzdolabının meyvalık bölümünde veya kapağında saklanmalı.
- **Oda sıcaklığına ve buzdolabının dondurucu bölümüne konulmamalı.**
- Uygulamadan 5 dakika önce dışarıya çıkarıp oda sıcaklığında bekletmeniz, ilaç yapılırken ağrı oluşumunu önler.
- G-CSF tek kullanımlıktır, artan ilaç tekrar kullanılmamalı
- İlacı bağı kemiklerde ağrı ve gribe benzer kırgınlık hissedebilirsiniz size parasetamol önerilecektir.

**Not: Kapsüllü ilaçlar açılmamalı, çiğnenmemeli, ezilmemelidir.**

**HEMEN BİZİ ARAMANIZI GEREKTİREN DURUMLAR.**

- • 38 °C'nin üzerindeki ateş,
- • Aksırma, öksürme, ses kısıklığı,
- • İdrar yaparken yanma, sık sık idrara çıkma,
- • Genital bölgede yara, akıntı, koku, kanama,
- • Deride döküntü, kabarıklık, kırmızılık, morarma,
- • Ağız içinde yara, renk değişikliği, diş eti sorunları,
- • Makatta ağrı, kanama, deriden kabarık lezyon,
- • Baş dönmesi ve ağrısı,
- • Gelişebilecek diğer sorunlarda da ( göğüs ağrısı, nefes darlığı vb.) muhakkak hastaneye geliniz.

**Ulaşabileceğiniz Telefonlar**

- KİT polikliniği: 0.224.295 12 50 (st:08<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>)
- KİT ünitesi: 0.224.295 12 20

**(Acil durumda UÜTF Acil' e saat 17<sup>00</sup>- 08<sup>00</sup> arasında müracaat ediniz)**