



## HEMATOLOJİ HASTASI BİLGİLENDİRME

FR-HYE-04-408-04

Sayın Hematoloji Hastası,

Hastalığınız ve bu hastalık nedeniyle uygulanan kemoterapi nedeniyle bağışıklık sisteminiz zayıflamış olabilir. Bu nedenle enfeksiyonlara karşı daha duyarlı durumda olabilirsiniz. Başkalarında büyük sorun oluşturmayan enfeksiyonlar sizde daha ağır seyredebilir ve hastalığınız için uygulanan tedavinin aksamasına yol açabilir. Bu nedenle aşağıdaki bazı temel bilgilere dikkatinizi çekmek isteriz.

Enfeksiyonlar gözle görülemeyecek kadar küçük mikroorganizmalar tarafından oluşturulmaktadır. Bu mikroorganizmalar bakteri, mantar veya virüs türlerinden olabilir.

Enfeksiyona neden olan mikroorganizmalar çevreden (bulduğumuz ortam, yakın temasta bulduğumuz kimseler, gündelik eşyalar vb) gelebildiği gibi bizzat kendi vücudumuzda da bulunabilirler.

Enfeksiyonun en önemli belirtisi ateştir. Bunun yanı sıra ağızda yaralar, ishal, boğaz ağrısı, öksürük, yan ağrısı, nefes darlığı, ciltte kızarıklık, karın ağrısı, idrar veya büyük abdest yapma ile ilgili sıkıntılar söz konusu olabilir.

Enfeksiyondan şüphelenildiği durumda doktorunuz gerekli inceleme ve tedavileri hemen başlatacaktır. Fakat bu enfeksiyonlara yakalanma olasılığını azaltmak için sizin de dikkat edeceğiniz bazı noktalar mevcuttur. Bu amaçla yapabileceğiniz bazı uygulamalar aşağıda özetlenmiştir.

El yıkama enfeksiyonların önlenmesinde en etkili yöntemdir. Yemek öncesinde ve sonrasında, tuvalet öncesinde ve sonrasında, gazete dergi gibi eşyalara dokunduktan sonra, yabancılarla temastan sonra ve kirli olma olasılığı yüksek yüzeylerle temas ettikten sonra eller mutlaka yıkanmalıdır.

Ellerinizi su veya sabun kullanarak yıkayabilirsiniz. Doğru el yıkama yöntemi için doktorunuzdan ve hemşirenizden yardım alınız. Tuvalet sonrası temizlikte su ve sabunla el yıkamaya ek olarak antiseptik solüsyonların da kullanılması gerekmektedir. Ellerinizi kurulamak için havlu değil kağıt havlu veya peçete gibi bir kez kullanılıp atılan malzemeleri kullanınız.

Bazı durumlarda doktorunuz maske takmanızı isteyebilir. Ne zaman ve ne tür bir maske takmanız gerektiği doktorunuz tarafından söylenecektir.

Yemeklerden sonra önerilen ağız gargaralarını yapınız. Bir şey yiyip içtikten sonra ağız bolca su ile çalkalamak gıda artıklarını ve mikroorganizmaları uzaklaştırmak bakımından yararlıdır. Doktorunuz aksini söylemedikçe dişlerinizi günde en az iki kere yumuşak bir diş fırçası ile fırçalayınız. Sert diş fırçaları kanamalara yol açabildiğinden kullanılmamalıdır. Diş ipini

damaklarınızı zedelememek kaydıyla kullanabilirsiniz. Ağızınızda protez varsa temizliğine özen gösteriniz.

Özellikle mantar ve bazı bakteri enfeksiyonlarını kolaylaştırdığından odanızda taze veya kuru çiçek bulundurulmasına izin verilmemektedir.

Bulaşıcı hastalığı olan veya bulaşıcı hastalık taşıma riski olan kişiler sizi asla ziyaret etmemelidir. Sadece doktorunuzun izin verdikleri ile görüşünüz. Dışarıdan gelenler yatağınıza oturmamalı, eşyalarınızı kullanmamalı, gerektiğinde odanıza maske takarak girmelidir.

Her dışkılama sonrası makat bölgesi cilde zarar vermeyecek şekilde dikkatle temizlenmelidir (suyla yıkanmalı ve yumuşak tuvalet kağıdı veya kağıt peçete ile kurulmalıdır). Özellikle kadın hastalarda idrar yaptıktan sonraki temizliğin önden arkaya yapılması önemlidir.

Kabız kalmamanız gerekmektedir. Aksi taktirde makat bölgenizde zorlanmaya bağlı çatlaklar oluşabilir, basur (hemoroid) gelişebilir. Bunlar enfeksiyonları kolaylaştırır. Bu nedenle tuvaletinizi düzenli yapmaya çalışmalısınız. Büyük abdestinizi rahat yapabilmemiz için verilen ilaçların dozunu kabız veya ishal olmayacak şekilde doktorunuza danışarak ayarlayabilirsiniz.

Dışarıda hangi şartlarda hazırlandığı, ne sürede ve nerede bekletildiği belli olmayan gıdalar asla yenmemelidir. Özellikle etli ürünlerden (kokoreç, cantık, lahmacun vb) uzak durulmalıdır. Az pişmiş et (kırmızı et, tavuk, balık) yenilmemelidir. Çiğ veya az pişmiş yumurta yemeyiniz. Ayrıca çiğ ya da az pişmiş yumurta içeren mayonez veya salata sosları gibi gıdalardan da uzak durulmalıdır.

Toprakla temas eden sebze ve meyveler iyice yıkanmalı, kabukları soyulmalı, mümkünse tüm gıdalar pişirilerek yenilmelidir.

Doktorunuz yasaklamadıkça şişe veya kutu içinde satılan meşrubatlar, meyve suları, soda, çay, kahve ve pastörize edilmiş ürünleri tüketebilirsiniz.

İçme veya diş fırçalama amaçlı musluk suyu kullanılacaksa en az bir dakika kaynatılmalıdır.

Banyo yapmanızda, duş almanızda her hangi bir sakınca yoktur. Bu nedenle düzenli duş almaya özen gösteriniz. Böylece vücut yüzeyinde bulunan mikroorganizmaların bir bölümü sizden uzaklaştırılmış olur. Kateteriniz duş almanıza engel değildir. Duş sırasında kateter giriş yerinin ıslanmamasına dikkat ediniz; eğer ıslanırsa pansumanının değişmesi için doktorunuza haber veriniz.

Erkekler sakal traşı olurken cildin zedelenmemesine dikkat etmelidir. Bu nedenle elektrikli traş makineleri daha uygun olabilir. Gerektiğinde hastane berberi size yardımcı olabilir.

Bazı durumlarda tüm muayenelerinizin bir kez kullanılıp atılan eldivenlerle yapılması gerekebilir. Doktorunuz böyle bir uygulama başlattıysa yardım ve işbirliği yapınız.

Bazı durumlarda, geçici olarak, daha farklı ve daha fazla önlemlerin alınması gerekebilir. Bunlar söz konusu olduğunda doktorunuz tarafından bilgilendirileceksiniz. Enfeksiyonların oluşması ve yayılmasını engellemek bakımından bu kurallara uymada titiz davranmanız ve işbirliği yapmanız büyük önem taşımaktadır.