



## KEMOTERAPİ HASTA EĞİTİM REHBERİ

FR-HYE-04- 409-01

1. Kemoterapi nedir?
2. Kemoterapinin yan etki yapma sebepleri.
3. Kemoterapinin en sık görülen yan etkileri
4. Bulantı kusma ve öneriler
5. Saç dökülmesi ve öneriler
6. Enfeksiyon ve öneriler
7. Yorgunluk halsizlik kansızlık ve öneriler
8. İştahsızlık ve öneriler
9. İshal ve öneriler
10. Kabızlık ve öneriler
11. Ağız ve diş eti problemleri ve öneriler
12. Kanama ve öneriler
13. Cilt problemleri ve öneriler
14. Kemoterapi ilaçları cilt dışına sızması durumunda öneriler
15. Kas/Eklemlerde ağrı ve öneriler
16. Cinsel Fonksiyonlar ve öneriler
17. Acil Durumlar

### KEMOTERAPİ NEDİR?

Kemoterapinin kelime anlamı ilaç veya kimyasal maddelerle tedavidir. Vücudumuzdaki normal hücrelerin gelişmesi kontrollü bir şekilde olurken, tümör hücrelerinde ise hücre çoğalması ve büyümesinin kontrolü bozulmuştur.

KEMOTERAPİ insan vücudunda kontrolsüz bir şekilde büyüyüp çoğalan anormal hücrelerin büyüme ve çoğalmalarını engelleyen doğal veya sentetik biyolojik ajanlar ve hormonlarla yapılan tedavi şeklidir.

### KEMOTERAPİNİN YAN ETKİ YAPMA SEBEBİ

Kemoterapi ilaçları istenmeyen ve hızla büyüyüp çoğalan hücreleri yok ederken vücudun bir kısım normal, sağlıklı hücrelerini de etkiler.

Kemoterapiden en çok etkilenen hücreler kemik iliği, mide -bağırsak sistemi, saç kökü hücreleri gibi hızla çoğalan hücrelerdir. Bu nedenle en sık görülen yan etkiler kan hücrelerinin sayılarının azalması, bulantı, kusma, saç dökülmesi ve yorgunluktur.

Kemoterapi amacıyla yetmiş civarı ilaç tek başına veya birkaçı birlikte kullanılmaktadır. Yan etki belli bir ilaca vücudumuzun verdiği bireysel tepkidir. Bu nedenle yan etkiler her hastada aynı oranda veya sürede olmayabilir. Bir kemoterapi sonrası görülen yan etki diğer kemoterapiler sonrasında görülmeyebilir. Yada ilk birkaç kemoterapi sonrasında yan etki yaşamayıp daha sonrakilerde yaşayabilirsiniz.

Bu nedenle tedavi öncesinde ne kadar yan etki yaşanacağını tahmini yapılamaz. Belki de kemoterapiniz boyunca çok hafif yan etkilerle tedavinizi rahat tamamlayabilirsiniz.

Kemoterapi aldıktan sonra etkilenen normal hücrelerin çoğu hızla iyileşir. Yan etkiler de beraberinde kaybolur. Bazı yan etkiler hızla kaybolurken bazıları uzun süre devam eder ve giderek azalabilir.

### **KEMOTERAPİNİN EN SIK GÖRÜLEN YAN ETKİLERİ NELERDİR?**

- Bulantı- kusma
- Saç dökülmesi
- Enfeksiyona duyarlılık
- Yorgunluk, halsizlik, kansızlık
- İştahsızlık
- İshal / kabızlık
- Ağız ve dişeti problemleri
- Cilt problemleri
- Kanama
- Kas ve eklemlerde ağrı
- Cinsel problemler

### **BULANTI-KUSMA VE ÖNERİLER**

Bazen ilaçların yan etkisi nedeniyle bazen de ortamdaki kokulardan etkilenerek bulantı ve kusma gelişir. Bulantı ve kusma kontrol altına alınabilecek/azaltılabilecek yan etkilerdir.

Bulantı ve kusmayı azaltabilecek öneriler

a- Kemoterapiye gelmeden 4-6 saat önce sıvı yiyecekler almayınız. Ya da kısıtlı alınız.

b- Aşırı gıda almayınız. Hafif bir kahvaltı veya atıştırarak geliniz.

c- Sıcak yiyeceklerin kokusu bulantı hissini artırabileceği için soğuk veya oda sıcaklığındaki gıdaları tercih ediniz.

d- Az ve sık besleniniz. (5-6 öğün)

e- Yiyecekleri hızlı yemeyiniz, iyice çiğneyiniz. Yemek yerken sakın bir ortamda olmayı tercih ediniz.

f- Sıvıları alırken yavaş yudumlayarak içiniz.

g- Bulantı hissini artırabileceğinden tatlı, yağlı çok baharatlı ve ağır kokulu yiyeceklerden kaçınınız.

h- Sabah bulantınız oluyorsa yataktan kalkmadan tuzlu kraker veya tost yiyebilirsiniz.

ı- Eğer bulantınız rahatsız edici boyutta ise ve yiyeceklerle bastırılmayacak seviyede ise doktorunuzun önerdiği bulantı ilacını kullanınız.

i- Yemeklerden sonra dinleniniz veya yavaş aktiviteler yapınız.

j- Ağzınızda yara yoksa limon, turşu, limonata gibi ekşi yiyecekleri deneyiniz.

k- Ağzınızı limonlu su ile çalkalayabilirsiniz.

l- Kötü kokulardan uzak durmaya çalışınız. (sigara, parfüm vs.)

m- Yoğun bulantınız olduğunda sevdiğiniz yiyeceklerden tüketmeye çalışmayınız, daha sonra sevdiğiniz yiyeceğe karşı tiksintinin önlenmesi için önemlidir.

n- Kemoterapi sırasında ağzınızda hoş olmayan metalik veya ilaç tadı algılamasını azaltmaya yardımcı olan naneli şekerlemeler yemeyi deneyiniz.

o- Hoşlandığınız müzik, televizyon programları, elektronik oyunlar ve kitap okuma gibi uğraşlara yoğunlaşarak bulantı hissinizi azaltabilirsiniz.

ö- Müzikle birlikte derin nefes alıp vererek kaslarınızı gevşek bırakıp rahatlatmayı, aşırı bulantı hissettiğiniz dönemlerde ise uyumayı deneyiniz.

p- Rahat giyecekler giyiniz.

r- Evde gelişebilecek bulantınızı önlemek için, kendinizi yorgun hissetmiyorsanız yürüyüş ve egzersiz yapabilirsiniz.

s- Ağız bakımınızı düzenli yaparsanız hem yara gelişimini önleyecek hem de rahatlamış olacaksınız.

Tüm bunlara rağmen bulantı-kusmanız devam ediyor ve 24 saat boyunca ağızdan hiç sıvı alamıyor iseniz, mutlaka doktor veya hemşirenize bu konuda danışın bilgilendirin.

## **SAÇ DÖKÜLMESİ**

Bazı kemoterapi ilaçları geçici olarak, kısmi yada tam saç kaybına neden olabilir. Saç dökülmesi kemoterapi aldıktan 10-21 gün sonra başlayabilir. 1-2 ay içinde de tam saç kaybı meydana gelebilir. Saçlar bazen kemoterapi bitmeden de çıkmaya başlayabilir. Kemoterapi tamamlandıktan bir süre sonra saçlar yeniden çıkacaktır. Ancak yapısında, renginde stilinde değişiklikler olabilir. Kemoterapiden önce saçlarınızın dökülüp dökülmeyeceği konusunda bilgi alabilirsiniz. Saç kaybı sadece kafada olmayabilir, vücudun diğer bölümlerindeki tüyler de dökülebilir. (Kirpik, kaş, koltuk altı vs....)

## **DÖKÜLEN SAÇ MİKTARINI AZALTMAK İÇİN ÖNERİLER**

1. Saçlar sık sık yıkanmalı, fazla şampuan kullanılmamalı ve güzelce durulanmalıdır. Besleyici ve yumuşatıcı şampuan kullanılmalıdır.
2. Tedaviye başlamadan önce saçlar bakımı kolay olacak şekilde kestirilebilir. Kısa saç stili saçlarınızı daha dolgun ve kalın gösterecektir.
3. Saçlarınızı aşırı tarama ve fırçalamadan kaçınınız.
4. Elektrikli saç kurutma makinesi, bigudi, saç boyaları tokaları ve bantlar kullanmayınız.

5. Saç kurutma makinesi kullanılacaksa en düşük ayarda kullanılmalıdır.
6. Gerekirse kaş kalemi ve takma kirpik kullanabilirsiniz.
7. Kafa derinizin, güneş ışınlarını hassas hale gelebileceğini ve korumanız gerektiğini unutmayınız. Şapka, eşarp, bandana veya isteğe göre peruk kullanabilirsiniz.

**Saç kaybının geçici bir yan etki olduğunu unutmayınız.**

## **ENFEKSİYON**

Kemik iliğinde üretilen beyaz kan hücreleri (akyuvarlar veya beyaz küreler) vücudunuzun mikroplara karşı savunmasında önemli rol oynarlar. Bu nedenle sayıca azalmaları enfeksiyonların ortaya çıkmasına neden olur. Kemoterapinin bir yan etkisi de beyaz kan hücrelerinde azalmaya neden olması ve enfeksiyona karşı duyarlılığı artırmasıdır.

### **Enfeksiyondan kendinizi korumak için önemler**

1. Gün içinde ellerinizi temiz tutup sabunla yıkamaya özen gösteriniz.
2. Özellikle yemek öncesi, sonrası, tuvalet önce ve sonrası
3. Nezle, grip suçiçeği veya kızamık gibi bulaşıcı hastalığı olduğunu bildiğiniz kişilerden uzak durunuz.
4. Derece kullanmayı mutlaka öğreniniz. Hemşirelerinizden bu konuda mutlaka yardım isteyin.
5. Vücut temizliğinize dikkat ediniz.
6. Yakın temastan mümkün olduğunca kaçınınız. (Özellikle kan sayımınızın düşük olduğu dönemde.)
7. Kalabalık, tozlu, havasız ortamlarda bulunmaktan kaçınınız. Odanızı sık sık havalandırınız .
8. Yakın zamanda çocuğunuz suçiçeği, çocuk felci, kabakulak gibi aşıları yapıldı ise almanız gereken önemleri doktorunuzdan öğreniniz
9. Çiğ sebze meyve yemeyiniz. (vücudunuzda enfeksiyon olabileceği düşünüldüğü dönemde.)
10. Sebzeleri bol su ile yıkayıp pişiriniz.
11. Meyveleri iyice yıkayarak ve kabuğunu soyarak ya da mikserden geçirerek suyunu içebilir yada komposto şeklinde yiyebilirsiniz.
12. Sularınızı kaynatarak içiniz.
13. Kuruyan ve çatlayan cilt bölgelerinize yumuşatıcı losyonlar ve kremler kullanınız.
14. Cildinizi banyoda nazik hareketlerle temizleyiniz.
15. Diş etlerinizi korumak için yumuşak diş fırçası kullanınız. Ağız temizliğinize dikkat ediniz.
16. Doktorunuzun haberi olmadan aşı yaptırmayınız.
17. Enfeksiyon kaynağı olabileceğinden odanızda canlı çiçek, ev bitkileri, kuş kafesi, akvaryum ,kedi köpek bulundurmayınız, varsa başka odaya alınız.
18. Tırnaklarınızı çok kısa kesmeyiniz, manikür yaptırmayınız. Mümkünse kuaföre giderken kendi özel eşyalarınızı götürünüz.
19. Pişmemiş yumurta, et veya deniz ürünleri yemeyiniz.
20. Cinsel ilişkiden kaçınınız. (sadece enfeksiyona yatkın olduğunuz kan sayımınızın düşük olduğu dönemde.)

## **Tüm bu önlemlere rağmen:**

Ateş ,titreme, üşüme hissi, yeni ortaya çıkan öksürük, balgam yada boğaz ağrısı, idrar yaparken ağrı ve yanma hissi, vajinal akıntı ve kaşıntı hissi, günde 3 defadan fazla sulu dışkılama, ağız içinde dudakta, uçuk, yara veya beyaz alanlar, vücudunuzun her hangi bir yerinde şişlik, kızarıklık hassasiyet **gibi şikayetlerinizi mutlaka doktorunuza veya hemşirenize bildiriniz.**

## **YORGUNLUK - HALSİZLİK KANSIZLIK**

Halsizlik ve yorgunluk hastalığın kendisi kadar kemoterapinin yan etkisi olarak da görülebilir. Hastalarda bu durumun ortaya çıkması beklenmekle beraber geçici bir etkidir. Tedavi sonlandığında yavaş yavaş azalır ve düzelir.

Kırmızı kan hücreleri (eritrosit) içerisinde bulunan hemoglobın bütün dokulara oksijen (O<sub>2</sub>) taşır. Oksijen kas ve organlarımızın çalışması için gereklidir. Kırmızı kan hücreleri sayıca azaldığında O<sub>2</sub> taşıyan hemoglobın de azalacaktır. Dokulara yeterli O<sub>2</sub> taşınmadığından halsizlik, yorgunluk, nefes darlığı, baş ağrısı ve baş dönmesi gibi kansızlık belirtileri görülür.

## **Önlemler:**

1. Tedavi öncesi ve sonrası iyice dinlenin. Dinlenme dönemlerinizi planlamaya çalışınız.
2. Günlük aktivitelerinizi sınırlayın, sizin için en önemli olanları yapınız.
3. Gereksinim duyduğunuzda yardım almaktan çekinmeyiniz.
4. İyi ve dengeli beslenmeye özen gösteriniz. Yeterli dengeli beslenme vücudunuz normal işleyişini sağlayan vitamin, protein ve diğer besinlerden oluşur.
5. Diğer bireylerle ilişkilerinizi mutlaka devam ettiriniz. Kendinizi yatağa bağlı hissetmeyiniz. Bu sizi yalnızlık duygusundan uzaklaştıracaktır.
6. Yeterli sıvı alımı son derece önemlidir. Toksik maddelerin (ilaçlar ve atık maddelerin) hızlı atılabilmesi için gereklidir.
7. Belirlenen kan tahlillerinizi düzenli yaptırıp sonuçları takip ediniz. Doktor istemine göre belirlenen kan alma işlemlerinizi titizlikle yaptırınız.
8. Otururken veya sırt üstü yatarken aşamalı olarak ayağa kalkmanız baş dönmesini önleyecektir.

## **İŞTAHSIZLIK**

İştahsızlık kemoterapinin bir diğer yan etkisidir. Her kişide veya her tedavide görülmeyebilir. Besin gereksinimi kişiden kişiye değişir. Tedavi süresince doktor hemşire ve diyetisyen işbirliği halinde olduğunuz sürece besin gereksininiz belirlenip giderilmeye çalışılır. Tedavi nedeniyle yaşadığınız iştahsızlık, bulantı, kusma, tat hissi kaybı yada değişikliği, ağızda yara, hazımsızlık, gaz, ishal yada kabızlık gibi yan etkiler beslenmenizi olumsuz yönde etkileyebilir .Bu tür yan etkiler meydana geldiğinde tedavi ekibinize mutlaka iletmeniz gerekir. Diyet değişikliği, besin desteği yada ilaç gibi önerilerle butür yan etkiler kontrol altına alınabilir.

## **İştahı artırmak için**

1. Gün içinde az ve sık yemeye çalışın.
2. Peynir, süt, yoğurt, çökelek, yumurta, et, balık, kuru fasulye (gaz probleminiz yoksa) nohut, bezelye, mercimek, soya fasülyesi, sütlü tatlılar gibi proteinli yiyecekleri tercih edin.

3. Yemekle beraber ve yemeklerden önce fazla sıvı almamaya çalışın. Midede dolgunluk ve doyma hissine neden olabilir.
4. Tat almada değişiklik hissediyorsanız yemeklerinizi değişik soslarla deneyin.
5. Yemeklerinizi yemek kokularının olmadığı temiz ve havalandırılmış ortamlarda yemeğe çalışın.

## İSHAL

Tedavide aldığımız ilaçların bağırsak hareketlerini doğrudan etkilemesiyle gelişir. İshal geliştiğinde doktorunuza haber veriniz. Doktorunuzun haberi olmadan herhangi bir ilaç kullanmayınız.

### Ne Yapmalı?

1. İshal nedeniyle kaybettiğiniz sıvıyı yerine koymak amacıyla su, elma suyu, ayran açık çay gibi içecekleri tercih ediniz.
2. Bunların oda ısısında ve ılık olmasına dikkat ediniz.
3. İshal ve krampınızı artırabileceğinden lifli yiyecekler yerine beyaz ekmek, pirinç veya makarna, muz, kabuğu soyularak ezilmiş yada pişirilmiş meyve, kaşar peyniri, yoğurt, yumurta, kaynatılmış ezilmiş kabuksuz patates, derisi çıkarılmış tavuk, hindi veya balık eti gibi düşük lifli gıdalar tercih edin.
4. İshalle beraber kaybettiğiniz potasyumu yerine koymak amacıyla muz, patates ve armut gibi potasyumu yüksek besinleri tüketiniz.
5. Kızartılmış, yağlı, baharatlı gıdalar tüketmeyiniz.
6. Çay, kahve, alkollü içecekler ve tatlılardan kaçınınız.
7. İshalinizi artırıyorsa süt ve süt ürünlerinden kaçınınız.
8. Günde en az 8 – 10 bardak su veya sıvı gıdalar içmeye gayret ediniz.
9. Gaz yapıcı yiyeceklerden uzak durunuz.
10. Sık dışkılama tahrişlere neden olacağından anal bölgenizin temizliğine daha fazla dikkat ediniz.
11. Hemoroid yakınmanız varsa ve şikayet yaratıyorsa mutlaka doktorunuzla görüşünüz.
12. Her boşaltımdan sonra bölge iyice temizlenmeli ve ılık su ile durulanıp kurulanmalı. Sert ve tahriş edici tuvalet kağıtları kullanılmamalıdır.
13. Dışkılamanın rengi miktarı, sıklığı, kıvamı kanama durumu gözlenmelidir.

## KABIZLIK

Kabızlık kemoterapiye bağlı ortaya çıkabileceği gibi aktivite azalması, yetersiz beslenme, kullanılan ağrı kesiciler ve bol sıvı alamama nedeniyle de gelişebilir.

## 2 GÜNDEN FAZLA GAZ VE DIŞKI ÇIKARAMIYORSANIZ DOKTORUNUZA DANIŞINIZ.

1. Bağırsak hareketlerinizi artırmak için bol sıvı içmeye çalışın
2. Özellikle ılık ve sıcak sular faydalı olacaktır.
3. Lifli yiyecekler bağırsak hareketlerini uyaracağından kepekli veya yulafli ekmek, taze sebze, fındık, mısır, taze ve kurutulmuş meyve gibi yiyecekleri tüketmeye çalışın.
4. Günde en az 8 – 10 bardak su için.
5. Herhangi bir engel yoksa yürüyüş veya egzersizle hareketlerinizi artırmaya çalışın. (Fiziksel aktivite dışkıların bağırsaklardan geçişini kolaylaştırır.)

6. Öğünlerinizi aynı saatte yemeğe çalışın.
7. Her gün aynı zamanda tuvalete gitmeye alışkanlık haline getirmeye çalışın.
8. Yatak içinde pasif egzersizlerle faydalı olabilir.
9. Taze meyve suları ve ılık su sabah uyanınca da içilirse faydalı olacaktır.

## AĞIZ VE DİŞ ETİ PROBLEMLERİ

Kemoterapiye bağlı ağız içinde, boğazda kızarma ve yaralar gelişerek yanmalara neden olabilir. Bunun gelişimini önlemede ağız bakım ve son derece önemlidir.

### Ağız Sağlığımız İçin:

1. Eğer mümkünse kemoterapiye başlamadan önce çürük, apse gibi problemlerinizi varsa diş doktorunuza danışarak çözümü için gerekenleri yapınız.
2. Kemoterapi sırasında diş çekimi yaptırmayınız. Diş sorunuz olduğunda doktorunuza danışınız.
3. Her yemekten sonra ve yatmadan önce dişlerinizi yumuşak bir diş fırçasıyla fırçalayın. (Yumuşaklığı artırmak için fırça sıcak suya batırılabilir)
4. Diş macunu olarak karbonat ve floruid içeren ürünlerin kullanılması yararlı olacaktır. Hazır ağız diş temizlik suları da kullanılabilir. (ipanol vb.)
5. Dişlerinizi fırçaladıktan sonra gargara yapınız.
6. Dudaklarınızı kremlerle nemlendirmeyi ihmal etmeyiniz.
7. Doktorunuzun önerisi dışında ticari gargaralar kullanmayınız.
8. Günde en az 4 kez ağız gargarası yapmalısınız. (tuzlu, karbonatlı veya hazır gargara)
9. Kullandığınız gargarada %6'dan fazla alkol içeriği olmamasına özen gösteriniz.
10. Takma dişler tahrişe ve ağız enfeksiyonlarına ortam hazırlayabileceğinden protezler yemeklerden sonra çıkarılıp mutlaka fırçalanmalıdır.
11. Sigara, alkollü ve asitli içecekler, çok baharatlı, sıcak veya soğuk, acı, çiğnenmesi güç, sert yiyeceklerden kaçınınız.
12. Yumuşak gıdaları tercih ediniz. (puding, sütlaç, yumuşak peynir, haşlanmış patates vs.)
13. Bol sıvı almayı ihmal etmeyiniz.

## KANAMA

Kemoterapinin kemik iliğini etkilemesiyle pıhtılaşmayı sağlayan hücreler (trombosit) azalabilir. Trombositler azaldığı zaman kanama eğilimi artar. **Eğer vücudunuzda morluklar oluşuyor, ciltte kırmızı lekeler beliriyor, kırmızı renkli idrar çıkarıyorsanız siyah veya kırmızı dışkıyorsanız, burun ve dişeti kanamalarınız oluyorsa mutlaka doktorunuza bilgi veriniz.**

### Alınacak Önlemler Nelerdir?

1. Erkek hastalar tıraş olurken elektrikli tıraş makinesi kullanılmalıdır. Böylece olası kesilerden korunmuş olacaktırlar.
2. Tırnak bakımında törpü kullanılmalı, tırnak dipleri derin kesilmemelidir.
3. Doktor veya hemşirenize danışmadan aspirin yada bu grup ağrı kesicileri almayınız.
4. Doktorunuzun onayını almadan alkollü içecekler almayınız.

5. İğne, makas bıçak gibi kesici aletleri kullanırken çok dikkatli olunuz.
6. Yaralanmaya neden olabilecek hareketlerden kaçınınız.  
Dişlerinizi zorlamadan ve çok yumuşak bir diş fırçasıyla fırçalayınız.
7. Burnunuzu zorlamadan temizleyiniz.
8. Gerekmedikçe enjeksiyon yapılmamalı, yapılırsa bölgeye 10dk basınç uygulanmalı, kanama açısından gözlenmelidir.
9. Herhangi bir nedenle vücudunuzu yakmamaya özen gösteriniz.
10. Kabızlığı önlemek için gerekli girişimleri uygulayınız.

## **CİLT PROBLEMLERİ**

Kemoterapi aldığınız süre içinde cildinizde kızarıklık, kaşıntı, kuruluk, soyulma gibi çeşitli problemler görülebilir. Tırnaklarınızda kolay kırılma çizgilenme ve koyulaşma olabilir. Bazı kemoterapi ilaçları cildinizin rengini koyulaştırabilir. İlacın verildiği damar boyunca koyu bir renk veya sertlik oluşabilir. Renk değişikliği zamanla kaybolur.

### **Öneriler:**

- a- Kaşıntıyı gidermek için ılık veya serin su ile duş yapabilirsiniz
- b- Bol ve pamuklu giyecekler kullanmaya çalışın.
- c- Kaşınan bölgeye 20dk da bir serin ıslak kompres uygulayabilirsiniz.
- g- Doktorunuzun tavsiyesine göre kaşıntı için uygun krem veya pomatları kullanabilirsiniz.
- h- Sivilce çıkıyorsa cildinizi temiz ve kuru tutunuz.
- ı- Kuruma oluyorsa cildinize nemlendirici krem veya losyonlar kullanabilirsiniz.
- i- Sık ve kısa süren duşlar yapabilirsiniz.
- j- Damar boyunca meydana gelen sertlik ve koyulaşma için de tedavi ekibinizin önerebileceği kremi veya normal bir nemlendirici kullanabilirsiniz.
- k- Alkol içeren kolonya, parfüm tıraş losyonlarından kaçınınız.
- l- Tırnaklarınızı korumak için, iş yaparken eldiven kullanınız. (bulaşık, temizlik vb. yaparken)
- m- Güneş ışınları kullanılan ilaçların cildiniz üzerine olan yan etkisini artırabilir. Bu nedenle güneşten korununuz
- n- Gerekirse güneşe karşı koruyucu losyonlar, koruma faktörü 20 ve üzeri olanları tercih ediniz.
- o- Şapka ve uzun kollu giysiler kullanabilirsiniz.
- ö- Tedavi gördüğünüz gün veya günlerde güneşlenmekten denize girmekten kaçınınız.



p- Tedaviden sonraki 7 – 10 gün boyunca kemoterapiye bağılı olarak bazı kan değerleriniz olması gerekenden daha alt seviyelere inebilir. Bunun sonucu kendinizi daha halsiz hissedersiniz ve bulaşıcı, ateşli hastalıklara karşı açık hale gelirsiniz.

r- Bu nedenle kan sayımınızın düşük olduğu bu dönemde güneşlenmekten ve denize girmek ten kaçınmalısınız.

s- Ancak kan sayımınız normal sınırlar içinde ise doktorunuza danışarak güneşlenebilir ve denize girebilirsiniz.

ş- Güneşlenmek için güneş ışınlarının dik gelmediği ve daha az zararlı olduğu sabah 11:00'e kadar akşam 15:00 den sonraki saatleri tercih ediniz.

**\* Kemoterapi ilaçları damar dışına kaçarsa:**

Ciddi hasarlara, ağırlı yaralara, kemiğe kadar inebilen ciddi yanıklara neden olabilir. Bu nedenle:

**İlaç alırken intraket takılı olan elinizle herhangi bir işlem yapmaya çalışmayınız. Mümkün olduğunca az hareket ettiriniz. İntraketin takılı olduğu bölgeden herhangi bir şikâyetiniz olursa hemen tedavi hemşirenize bildiriniz. (Ağrı, şişlik, kızarıklık, kaşıntı, yanma)**

a- Hemşireniz yanınıza gelene kadar mayiinizin klempini kapatınız.

b- Sakin olunuz.

c- Gereken acil müdahale hemen yapılacaktır.

d- Gerekirse evde önerilen krem veya pomatları kullanınız.

e- Hemşirenizin uyarılarını dikkate alır ve tedavinize yardımcı olursanız, herhangi bir sorun yaşanmadan uygulamanız sonlanacaktır.

**KAS / EKLEMLERDE AĞRI**

Kas / eklemlerdeki ağrı özellikle tedaviyi takiben 48–72 saat sonra ilaca bağılı gelişen bir sorundur. Kas / eklemlerde hissededeğiniz ağrı hafif veya şiddetli olabilir. Ağrıya bağılı yataktan veya sandalyeden kalkmakta zorlanabilirsiniz. Bu ağrıyı her tedavide hissetmeyebilirsiniz. Bu sorunun oluşmasını engellemek için neler yapabilirsiniz: İlk önce kas /eklemlerdeki ağrının tedaviyi takiben 48–72 saat sonra oluştuğunu ve 4–7 güne kadar devam ettiğini unutmamalısınız. İlaça bağılı gelişen bir sorun olduğundan bu sorunun oluşmasını engellemek oldukça zordur, bu dönem içinde kendinizi daha rahat hissetmek için hekiminizin size önerdiği ağrı kesiciyi kullanabilirsiniz.

Öneriler:

Sorunla karşı karşıya kaldığınızda ise kendinizi daha rahat hissetmek ve bu sorunla baş etmek için:

- a- Hekiminizin size önerdiği ağrı kesiciyi kullanmalısınız,
- b- İstirahat ediniz ve günlük aktivitelerinizi genel durumunuza göre planlayınız,
- c- Ağaran bölgeye cildinizi yakmayacak şekilde günde birkaç kez 5–10 dakika sıcak uygulama yapabilirsiniz,
- d- Küveti cildinizi yakmayacak şekilde sıcak su ile doldurarak içinde yatarak gevşemeye çalışabilirsiniz,
- e- Ağaran bölgeye masaj yapabilirsiniz,
- f- Yeterli ve dengeli beslenmelisiniz,
- g- Gevşeme egzersizlerini (derin nefes alma, güzel bir ortamda kendinizi hayal etme gibi) yapınız,

Eklem / kas ağrınız çok fazla ise hekiminizle görüşerek önerilerine uymalısınız ve bir sonraki tedaviden önce ilaç verilmeden ağrınızın çok şiddetli olduğunu hekiminize hatırlatmalısınız.

## CİNSEL FONKSİYONLAR

Kemoterapide kullanılan ilaçlar yaşınız ve genel sağlık durumuna bağlı olarak bazen hem kadınlarda hem de erkeklerde cinsel organların fonksiyonlarını etkileyebilir. Yaşamı tehdit eden bir etki olmadığından gözden kaçabilir. Ayrıca rahatlıkla tartışılmamaktadır.

### **Hastalığınız kesinlikle cinsel yolla bulaşmaz.**

**ERKEKLER:** Erkeklerde sperm sayısı ve fonksiyonları üzerine etki ederek geçici veya kalıcı kısırlık yapabilir. Cinsel istek üzerine etkisi yoktur. Olanak varsa erkekler ileride çocuk sahibi olabilmek için tedavi öncesi dönemde sperm bankasına başvurabilir. (Ülkemizde yasal prosedürü açık değildir.)

**KADINLAR:** Kemoterapi ilaçları yumurtalıklarınızı ve üretilen hormonlarınızı etkileyebilir. Bu nedenle normal adet gören kadınlarda kemoterapi sonrası adet düzensizliği başlayabilir veya tamamen kesilebilir. Normal cinsel yaşamınıza devam edebilirsiniz, enfeksiyon kapmamak için cinsel organ temizliğine dikkat etmelisiniz.

Kemoterapinin hormonal etkileri nedeniyle menopoz şikayetleri olabilir. Yumurtalıklar üzerine olan etkileri kalıcı veya geçici kısırlığa neden olabilir. Buna rağmen kemoterapi alırken **hamile kalma riskine dikkat ediniz**. Cinsel yaşamınızda yukarıda anlatılan özel durumlar dışında bir kısıtlama yoktur. Ancak **kullanılan ilaçların bebek üzerine olan ciddi yan etkilerinden dolayı (özürlü doğum vb) mutlaka doğum kontrolü yöntemlerinden birini uygulamanız gerekir**. Doktorunuza danışarak bilgi alabilirsiniz.

Diğer sorunlarınızı doktor ve hemşirenizle paylaştığımız gibi cinsel sorunlarınızı da çekinmeden paylaşabilirsiniz.

## ACİL DURUMLAR

Her kemoterapi alan hasta bu durumları önceden doktoruyla konuşmalı ve bu tür durumlarla karşılaştığı

zaman vakit kaybetmeden telefon veya şahsen doktoruyla temas kurmalıdır ve doktorunun vereceği

tavsiyelere göre hareket etmelidir.

Randevu günün beklemeden acilen başvurmanız gereken durumlar şunlardır.

\*38 derecenin üstünde ateş yükselmesi

\*herhangi bir yerinizde kanama;

- Aşırı burun kanaması
- Ciltte oluşan morluklar
- İdrarda kanama
- Diş etlerinde aşırı kanama
- Hazneden normal adet dışı kanamalar
- Dışkıda taze kanama veya dışkının katran gibi siyah olması
- Kusarak kahve telvesi gibi veya kırmızı kanama
- Vücutta toplu iğne başı büyüklüğünde döküntüler
- Öksürürken aşırı miktarda kanın gelmesi (Balgamda hafif kırmızılık görülmesi önemli değildir).

\*Daha önce olmayan nefes darlığı veya var olan nefes darlığında artış

\*Daha önce olmayan nefes darlığı veya 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

**HASTALIĞINIZ VE TEDAVİNİZ KONUSUNDA ANLAMADIKLARINIZ VEYA  
TEDAVİNİN OLASI YAN ETKİLERİ KONUSUNDA ÖĞRENMEK  
İSTEDİKLERİNİZİ ÇEKİNMEDEN DOKTOR VEYA HEMŞİRELERİNİZE  
SORUNUZ.**