



T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANELERİ



Hasta ve Hasta Yakınları İçin **KEMOTERAPİ** Bilgilendirme Kitapçığı

YAYIN NO : 21

K-Q
TSE-EN-ISO
9000

1.BÖLÜM;KEMOTERAPİ UYGULAMASI

☀ **Tümör nedir?**

Vücudumuz en küçük birim olan hücrelerden oluşmaktadır. Bu hücreler normalde uyum içinde çalışırlar ve belli bir süre sonra görevleri sona erdiğinde yaşlanırlar. Sonra bir şekilde parçalanırlar ve yeni hücrelerin yapı taşı oluşturlar. Herhangi bir nedenle hücreler ölümsüz olduklarında (malign transformasyon); kontrolsüz olarak bölünürler ve sonrasında tümör oluşumu gerçekleşir.

☀ **Kemoterapi nedir?**

- ➡ Kemoterapinin kelime anlamı 'ilaçla tedavi'dir.
- ➡ Kontrolsüz nitelik kazanan tümör hücrelerinin, büyüme ve çoğalmasını engellemek için doğal veya yapay olarak elde edilmiş ilaçlar kullanılır.
- ➡ Kemoterapide birçok değişik ilaç kullanılmaktadır.
- ➡ Tedavinizde tek bir ilaç kullanılabileceği gibi birçok kez daha yüksek etki sağlamak için birkaç ilaç birlikte kullanılabilir.

☀ **İlaçlar nasıl etki eder?**

Kemoterapi ilaçları hangi yol ile verilirse verilsinler kan ile tüm vücuda dağılarak etki ederler.

Tümörlü hücrelerin bölünüp çoğalmalarını engellerler. Kemoterapi ilaçları tümörlü hücreleri öldürürken vücudun normal hücrelerini de etkileyebilir. Bu durum çoğunlukla geçici olan yan etkilere neden olabilir. Vücudumuzdaki saç dibi,mide-bağırsak sistemi ve kemik iliği hücreleri gibi hızlı bölünen normal vücut hücreleri kemoterapiden en çok etkilenen hücrelerdir. Ancak bu hücrelerin etkilenme düzeyi ilaçlara ve kişiye göre değişiklik gösterir.

☀ İlaçlar nasıl etki eder?

- ➔ Kemoterapi ilaçları hangi yol ile verilirse verilsinler kan ile tüm vücuda dağılarak etki ederler.
- ➔ Tümörlü hücrelerin bölünüp çoğalmalarını engellerler.
- ➔ Kemoterapi ilaçları tümörlü hücreleri öldürürken vücudun normal hücrelerini de etkileyebilir. Bu durum çoğunlukla geçici olan yan etkilere neden olabilir. Vücudumuzdaki saç dibi, mide-bağırsak sistemi ve kemik iliği hücreleri gibi hızlı bölünen normal vücut hücreleri kemoterapiden en çok etkilenen hücrelerdir. Ancak bu hücrelerin etkilenme düzeyi ilaçlara ve kişiye göre değişiklik gösterir.

☀ Kemoterapinin amacı nedir;

- ➔ Hastalığı tedavi etmek.
- ➔ Hastalığın yayılması önlemek
- ➔ Ameliyat sonrası nüks olasılığını azaltmak
- ➔ Ameliyat veya radyoterapi öncesi tümörü küçültmek
- ➔ Radyoterapiye duyarlılığı arttırmak
- ➔ Hastalığa bağlı rahatsızlıkları, şikayetleri azaltmak
- ➔ Yaşam kalitesini arttırmak

☀ Uygulanacak kemoterapi ilaçları nasıl seçilir?

- ➔ Her hastanın tedavisi hastalığına göre planlanır.
- ➔ Hastalığın türü
- ➔ Hastalığın yerleştiği vücut bölgesi
- ➔ Hastalığınızın vücudunuzun fonksiyonlarına etkisi
- ➔ Genel sağlık durumunuz göz önüne alınarak size uygun tedavi modeli seçilir

☀ İlaçların uygulanış yolları;

- ➔ Ağızdan tablet veya kapsül şeklinde (sadece bol su ile)
- ➔ Kas içine yada cilt altına enjeksiyon yolu ile
- ➔ Damardan direkt ve serum içinde infüzyon ile
- ➔ Vücut boşluklarına doğrudan uygulama. (bölgesel olarak)
- ➔ Bazen ilaç verilirken iki ya da üç yol birlikte kullanılabilir.
- ➔ İlaçların nasıl uygulanacağı doktor ve hemşireniz tarafından sizlere anlatılacaktır.
- ➔ Kemoterapileriniz sizlere deneyimli hemşireler tarafından uygulanacaktır.

☀ Kemoterapi uygulama sırasında ve sonrasında ağrı hissedilir mi?

Damardan kan alma veya herhangi bir enjeksiyon uygulamasından daha fazla ağrı ya da acı hissetmeyeceksiniz.

Ancak bazen ilacın damar dışına sızması gibi durumlara karşılaşılabiliyor. İğnenin takılı olduğu damar çevresinde şişlik, kızarıklık, acı yada yanma hissederseniz hemen hemşirelere haber vermelisiniz.

Kemoterapi uygulamasından sonra bazen ilacın verildiği damarda renk koyuluğu, sertleşme veya ağrı meydana gelebilir. Bu çoğu kez beklenen bir durumdur ve kemoterapi tedaviniz tamamlandıktan sonra zamanla azalacaktır.

☀ Tedavi nerede uygulanır?

Tedaviyi nerede alacağınızı, tedavi şeklinizi, doktorunuzun tedavi politikası ve hastane kuralları belirler.

Sizin güvenliğiniz açısından hastanede yatarak ya da gündüz tedavi ünitesinde kemoterapinizi alabilirsiniz.

☀ **Kemoterapi uygulama süresi ve sıklığı ne kadardır?**

Kemoterapinizin süresi, ilaçların dozu ve veriliş sıklığı hastalığınızın türüne, kullandığınız ilaçlara ve vücudunuzun ilaçlara verdiği tepkiye bağlıdır.

Kemoterapi günlük, haftalık, aylık gibi değişik sürelerde verilebilir.

Kemoterapi ilaçlarının istenmeyen yan etkilerinden vücudu korumak amacı ile her tedaviyi bir dinlenme dönemi takip eder.

Dinlenme dönemlerini en iyi şekilde değerlendirmeniz (iyi ve dengeli beslenme, bulaşıcı hastalıklardan korunma gibi) tedavi dönemlerini daha rahat geçirmenizi sağlar.

☀ **Tedaviye gelirken aç mı olmalıyım?**

Aç gelmeniz gerekmez, ancak yemeğinizi tedaviden 1-2 saat önce yemiş olmanız ve hafif yiyecekleri tercih etmeniz tedavinizi rahat geçirmenizi sağlayacaktır.

Tedavi arasında yemek için kraker, su, meyve suyu veya meyveli şekerler getirebilirsiniz.

☀ **Kemoterapi alırken başka ilaçlar kullanabilir miyim?**

Bazı ilaçlar kemoterapi ilaçları ile etkileşebilir ve birbirlerinin etkisini bozabilirler.

Aspirin, soğuk algınlığı ve müsil ilaçlarının kemoterapi ile etkileşebileceğini unutmanız gerekir.

Ancak düzenli almanız gereken ilaçlarınız varsa doktorunuza danışarak kullanabilirsiniz.

'Tedavi sırasında dışarıdan insanların yada televizyon ve internet aracılığı ile kullanmanız tavsiye edilen bitkisel çay ve ilaçları kullanmadan önce mutlaka doktorunuza yada hemşirenize danışmalısınız .Kemoterapi uygulanan esnada bu tarz bir tedavi uygulamanız sizi sıkıntıya sokabilir.'

☀ **Kemoterapi sırasında çalışabilir miyim?**

Kemoterapi sırasında bir çok kişi alışkın oldukları hayat düzenini devam ettirebilir.

Ancak hastalığın türüne , yapılan tedaviye ve ortaya çıkan yan etkilere bağlı olarak bir kısım hastanın tedavi süresince çalışma hayatını sürdürmesi mümkün olmaz. Bu durum mesleğiniz ve çalışma düzeninizle ilgili olabilir.

Bazı durumlarda tedavi sırasında dinlenebilir, tedavi arası dönemlerde çalışabilirsiniz.

Tedavi sırasında mümkün olduğu kadar sosyal yaşantınızı sürdürünüz.

Tedaviniz sırasında kendiniz, hastalığınız ve çevrenizle ilgili olumlu tutum takının, umutlu, güvenli, sakin ve dayanıklı olmanız vücut direncinizi ve hastalığı yenme gücünüzü arttıracaktır.

☀ **Kemoterapi sırasında tatil yapabilir miyim?**

Tedavinizi aksatmamak kaydıyla tatil yapabilirsiniz.

Mutlaka bu konuda doktorunuza bilgi veriniz ve bilgi alınız. Size uygun kısıtlamaları öğreniniz. (güneşten korunma, denize ve havuza girme vs.....)

☀ **Tedavi ve takip sırasında nelere dikkat etmeliyim?**

Tedavi günlerinizi ve muayenelerinizi kesinlikle aksatmayın.

Hastaneden ayrılmadan önce bir sonraki kemoterapi tarihinizi ve muayene randevunuzu öğrenmeden ayrılmayın.

2.BÖLÜM;KEMOTERAPİNİN YAN ETKİLERİ

☀ Niçin yan etki yapar?

İlaçlar tümörlü hücrelere zarar verirken vücudun normal hücrelerindeki etkiler.

Kemoterapiden en çok etkilenen normal vücut hücreleri kemik iliği, mide-bağırsak sistemi ve saç kökü hücreleri gibi en hızlı bölünen hücrelerdir. Bu nedenle en sık rastlanan yan etkiler bulantı,kusma,yorgunluk ve saç dökülmesidir.

☀ Yan etkisi ne kadar sürer ?

Yan etkilerin iyileşme zamanı alınan ilaca ve genel sağlık durumunuza bağlıdır. Kemoterapi aldıktan sonra normal hücrelerin çoğu hızla iyileşeceği için bir çok yan etkide beraberinde kaybolur.

Bunların sorun yaratmaması veya erken müdahale edilebilmesi için tedavi öncesinde, tedavi sırasında ve sonrasında önerilere tam uymak ve tedavi sonrasında düzenli takip edilmek gerekir.

Bulantı-kusma;

Kemoterapi ilaçlarının bir kısmı beyindeki kusma merkezini ve mideyi etkileyerek bulantı ve kusma yapabilir. Bulantı ve kusma tedaviden hemen sonra başlayabileceği gibi 8-12 saat sonra da başlayabilir. Bazı hastalarda tedaviden önce başlayan beklenti bulantısı ya da öğrenilmiş bulantı adını verdiğimiz bulantı olabilir.

Bulantı-kusma kontrol altına alınabilir yada azaltılabilir. İlaçların bulantı- kusma yapıcı etkisi kişiye göre değişir. Doktorunuz bulantıyı önlemek için kemoterapiden önce bazı ilaçlar önerecektir.

☀ Bulantı kusma konusunda;

- ➔ Bulantı sırasında derin nefes alıp veriniz
- ➔ Sıcak yiyeceklerin kokusu bulantı hissini arttırabileceği için, soğuk yiyecekler sıcak yiyeceklerden daha iyi tolere edilebilir. Bu nedenle sandviç, peynir, tahıllar, tatlılar gibi oda sıcaklığında veya soğuk servis yapılabilen besinleri yemeyi tercih ediniz
- ➔ Bulantıyı azaltmak için sıvı ve yumuşak bir diyet uygulayınız. Elma suyu, nektarlar, çay, limonata, kızılçık suyu gibi sıvılar ile ezilmiş patates, elma püresi, şerbet, kraker, tost ve peynir gibi yiyecekler genellikle iyi tolere edilir. Ancak bu sıvılar hızlı içildiğinde midede dolgunluk hissi ve bunun sonucunda bulantı-kusmaya neden olabileceğinden sıvıları yavaşça yudumlayarak içiniz.
- ➔ Ağızınızda yara yoksa limon, turşu, katı şekerleme veya limonata gibi ekşi yiyecekleri deneyiniz ve kusma sonrası ağızınızı limon suyu ve su karışımı ile çalkalayınız. Bulantı hissini arttırabileceğinden tatlı, yağlı, çok baharatlı ve ağır kokulu yiyeceklerden kaçınınız
- ➔ Bulantı hissini başlatabilecek kötü koku, bulantısı olan yada kusan kişiler, yemek yiyen kişiler ya da yemek pişirilen ortam gibi uyarılardan, görüntü,ses veya kokulardan kaçınınız
- ➔ Bulantınız olduğunda yemek yapma konusunda başka birinden yardım almaya çalışın. Böyle bir şansınız yoksa kemoterapi almadan önce çeşitli yemekler hazırlayıp, buzdolabında yada derin dondurucuda saklayabilir ve kemoterapiden sonra bulantınız olduğu dönemlerde ısıtıp yiyebilirsiniz.
- ➔ Taşıt tutma sorununuz var ise kemoterapi sonrası yola çıkmayın.

- Kemoterapi sırasında ağzınızda hoş olmayan, metalik veya ilaç tadı algılamasını azaltmaya yardımcı olan, sert veya yumuşak, naneli ve ekşi şekerlemeler yemeyi deneyiniz
- Yoğun bulantınız olduğunda sevdiğiniz gıdalardan kaçınınız. Çünkü gelişebilecek bir tiksintinin önlenmesi için bu önemlidir
- Hoşlandığınız müzik, televizyon programları, elektronik oyunlar ve kitap okuma gibi uğraşlar bulantı hissinden sizi uzaklaştırabilir.
- Bulantı hissettiğiniz dönemlerde uyumayı deneyiniz.
- Vücudunuzu zorlamayacak şekilde egzersiz yapabilir, kendinizi iyi hissediyorsanız açık havada yürümeyi deneyebilirsiniz
- Düzenli bir ağız bakımı uygulamanız hem ağızda yara gelişmesini önleyecek hem de sizi rahatlatacaktır
- Yemekten sonra en az 2 saat yatmayınız
- Yemekle birlikte değil en az bir saat önce ve sonrasında sıvı alınız.
- Bol ve rahat kıyafetleri tercih edin

Uyandığınızda bulantı hissediyorsanız size önerilen bulantı ilacını yataktan kalkmadan alın ve 30-60 dk kadar dinlendikten sonra kahvaltınızı yapın. İlacı aldıktan sonra ilacın adını ve ne kadar sürede bulantınızı kestiğini kaydedin.

****Tüm bunlara rağmen bulantı-kusmanız devam ediyor ve 24 st boyunca ağızdan hiç sıvı almıyor iseniz, doktor ve hemşirenize danışınız.**

Sindirim sistemindeki değişiklikler iştahınızı azaltabilir. Bunu önlemek amacıyla yüksek kalorili ve bol proteinli yiyeceklerden az ve sık aralıklarla yiyebilirsiniz. (et,süt ve süt ürünleri, yumurta, tavuk, balık, mevsiminde yetişen meyve ve sebze çeşitleri)

☀ Kemik iliğine etkileri

Kemoterapi ilaçları kemik iliğini etkileyerek kan hücrelerinin yapısını azaltabilir

Enfeksiyon; Kemoterapi enfeksiyona yatkınlık oluşturur. Yaklaşık 1 hafta sonra kan değerlerinde düşme gözlenir. Kemik iliğinde üretilen beyaz kan hücreleri (akyuvarlar) vücudunuzun mikroplara karşı savunmasında önemli rol oynarlar. Bu nedenle akyuvarların sayıca azalması enfeksiyonların ortaya çıkmasına neden olabilir

Enfeksiyon oluşumunu engellemek için

- Ellerinizi özellikle yemek öncesi, tuvalet öncesi ve sonrası, hayvanlarla temas sonrası yıkayınız.
- İçme suyunuzun temizliğinden emin olun. Gerekirse kaynatarak tüketin.
- Kalabalık ortamlardan, bulaşıcı hastalığı (suçiçeği,grip,nezle,kızamık) olan kişilerden uzak durunuz.
- Çiğ sebze ve meyveler yemeyiniz. Sebzeleri bol su ile iyice yıkadıktan sonra kabuklu meyveleri soyarak ya da mikserden geçirerek suyunu içebilir veya pişirerek komposto şeklinde yiyebilirsiniz.
- Enfeksiyon kaynağı olabileceğinden odanızda canlı çiçek, ev bitkileri, kuş kafesi, akvaryum kedi ve köpek bulundurulmamalı; varsa başka bir odaya almalısınız. Hayvan dışkısında büyük miktarda bakteri ve mantar bulunduğundan, dışkının bulaştığı alanlardan uzak durmalısınız.
- Her gün ılık duş şeklinde banyo yapabilirsiniz. Cildinizi yumuşak hareketlerle temizleyiniz, sert bir şekilde ovmayınız.
- Traş olurken jilet yerine traş makinesi kullanınız.
- Tırnaklarınızı düz kesin, kenarlarını koparmayınız.

- ➔ Sivilcelerinizi sıkmayın.
- ➔ Danışmadan herhangi bir ilaç almayın ve aşı olmayın.

Şu durumlarda doktorunuza danışmalısınız;

- ➔ Ateş(38° ve üzeri)
- ➔ Üşüme hissi ve titreme
- ➔ İshal, sık idrara çıkma ve idrarda yanma olursa
- ➔ Şiddetli öksürük, balgam, boğaz ağrısı varsa
- ➔ Kadınlarda kokulu ve farklı renkte vajinal akıntı ve kaşıntı olursa
- ➔ Baş ağrısı, basınç hissi, kulak ağrısı hissediliyorsa
- ➔ Dudak ve deride su dolu kabarcıklar oluşmuşsa
- ➔ Ağız içi yaralar fark edilirse
- ➔ Kolostomi çevresinde , rektal bölgede, kateter yerinde akıntı, kızarıklık,
- ➔ hassasiyet ortaya çıkarsa doktorunuza danışmalısınız.

☀ Anemi / Yorgunluk

Alyuvarlar içerisinde bulunan hemoglobin bütün dokulara oksijen taşır. Oksijen vücudumuz için yakıt gibidir, kas ve organlarımızın çalışması için enerji sağlar.

Alyuvarlar sayıca azaldığında oksijen taşıyan hemoglobinin sayısı da azalacaktır. Bu durumda dokulara enerji için gerekli oksijen taşınamayacağından ; halsizlik, yorgunluk, nefes darlığı, sıcağa tahammülsüzlük, göğüs ağrısı, baş ağrısı ve baş dönmesi gibi anemi olarak adlandırılan kansızlık belirtileri görülür.

☀ Anemiye bağlı halsizlik ve yorgunluk hissini azaltmak için;

- ➔ Bolca dinlenmeye çalışarak enerjinizi koruyunuz.
- ➔ Günlük aktivitelerinizi sınırlayınız; sizin için en önemli olanları yapınız.
- ➔ Gereksinim duyduğunuzda yardım almaktan çekinmeyiniz.
- ➔ İyi ve dengeli beslenmeye önem veriniz, özellikle demir içeren besinleri (ispanak, kırmızı et gibi) bolca tüketmeye çalışınız.
- ➔ Otururken veya sırt üstü yatarken aşamalı olarak ayağa kalkmanız baş dönmesi veya denge kaybını önleyecektir.

Kendinizi yorgun hissettiğinizde dinlenin. Gün içerisinde kısa aralıklarla uyumak veya gece erken yatmak yararlı olabilir.

Kanama(Trombositopeni)

- ➔ Kemoterapi ilaçları kemik iliğini etkileyerek trombositlerin sayısını azaltır. Trombositler herhangi bir kanama durumunda pıhtı oluşumunda rol oynayarak kan kaybını önleyen hücrelerdir.
- ➔ Trombositlerin sayısı yeterli olmadığında küçük bir çarpma ya da yaralanmada bile normalden daha kolay morarma veya kanamanız olabilir.

Bu nedenle ;

- ➔ cildinizde beklenmedik bir morarma ,
- ➔ toplu iğne başı büyüklüğünde kırmızı lekeler,
- ➔ dişetlerinden yada burundan kan gelmesi,
- ➔ idrarda kırmızılık,
- ➔ dışkıının kanlı ya da siyah renkli olması gibi kanama **belirtilerini mutlaka**

doktor veya hemşirenize bildiriniz.

☀️ **Trombosit sayısı düşük olduğunda kanama oluşumunu önlemek için aşağıdaki önerilere uymalısınız;**

- ➡️ Doktor ve hemşirenize danışmadan aspirin ya da aspirin içeren ilaçları kesinlikle kullanmayınız
- ➡️ Alkol içeren içecekler kullanmayınız.
- ➡️ İğne, makas ve bıçak gibi kesici aletleri kullanırken çok dikkatli olunuz.
- ➡️ Yemek pişirirken yada ütü yaparken herhangi bir yerinizi yakmamaya dikkat ediniz ve mutfakta fırın veya ocaktan tencere veya tepsi alırken kalın eldiven kullanınız.
- ➡️ Yaralanmaya neden olacak hareketlerden kaçınınız.
- ➡️ Eğer trombosit sayınız düşüğe tıraş olurken ya da istenmeyen tüyleri alırken jilet kullanmayınız, yerine elektrikli traş makinesi veya tüy dökücü krem tercih ediniz.
- ➡️ Kuvvetli sümkürme ve öksürükten kaçınınız
- ➡️ Yumuşak diş fırçası kullanın
- ➡️ Enjeksiyondan ve diş çektirmekten sakınınız.

☀️ **Hangi sıklıkta kan sayımı yaptırmalıyım?**

Her ilaç tedavisi öncesinde tam kan sayımı yaptırmanız gerekir.

Kan değerlerinizde herhangi bir anormallik olduğu zaman kemoterapi arasındaki dinlenme süreciniz uzatılır ve kan değerleriniz normale döndüğü zaman kemoterapinize kalınan yerden devam edilir.

☀️ **Ağız, dişeti ve boğaz problemleri**

Sağlığınıza korumada ağız bakımı önemli bir rol oynar. Kemoterapi ilaçları ya da radyoterapi bazen ağızda yara veya mukozyt oluşumuna neden olur.

☀️ **Anemiye bağlı halsizlik ve yorgunluk hissini azaltmak için;**

Ağızda oluşan yara ağrılı olmasının yanında enfeksiyon oluşumu için de büyük bir risk taşır. Aynı zamanda ağızda kuruluk ve tahriş nedeniyle kanama meydana gelebilir. Kemoterapi yada radyoterapi sırasında oluşan enfeksiyonlar ciddi sorunlara neden olacağından bu problemlerin oluşmadan önlenmesi gerekir. Ağız yarası yada mukozyt oluşumunu önlemede iyi bir ağız bakımı son derece önemlidir.

- ➡️ Ağızınızı nasıl temiz ve nemli tutacağınız
- ➡️ Tahrişe neden olabilen şeylerin neler olduğu
- ➡️ Diş hekimine ne zaman başvurmanız gerektiğini öğrenmeniz oldukça önemlidir.
 - ▶️ Yemeklerden sonra ve yatmadan önce dişlerin yumuşak kıllı bir diş fırçasıyla fırçalanması gerekiyor.
 - Yumuşaklığı arttırabilmek için diş fırçası sıcak suya batırılabilir.
 - Diş macunu olarak floroid ve sodyum bikarbonat içeren ürünlerin kullanılması önerilmektedir.
 - ▶️ Dişlerinizi fırçaladıktan sonra ağız gargarası yapınız.
 - Yarım litre (500ml) kaynatılıp soğutulmuş suya bir çay kaşığı tuz katarak hazırladığınız bir karışım kullanabilirsiniz. Bu karışımı kullanarak günde en az dört kez (sabah, öğle, akşam yemeğinden sonra 30 dk içerisinde ve gece yatmadan) ağız gargarası yapılmalıdır.
 - Gargara için bir çay bardağı kaynatılıp soğutulmuş su içerisine bir silme çay kaşığı karbonat (yemek sodası) ilave ederek hazırladığınız karışımı da kullanabilirsiniz.
 - Ticari ağız gargaralarının içeriğindeki alkol ağız mukozasını kurutabilir ya da tahriş edebilir bu nedenle kullandığınız gargaranın alkol içeriğinin %6'dan

fazla olmamasına dikkat etmeli ve doktorunuzun önerisi dışında ticari ağız gargarası kullanmamalısınız.

-Dudakların uygun bir kremle nemli tutulması gerekir.

► Takma dişleriniz varsa

-Dişlerinizi çıkarıp fırçaladıktan sonra takma dişlerinizi temizleme solüsyonunda (diş hekiminiz tarafından herhangi bir solüsyon kullanmanız önerilmediyse ağız gargarası için hazırladığınız tuzlu su solüsyonunu bu amaçla da kullanabilirsiniz) birkaç dakika bekletin ve solüsyondan çıkardıktan sonra iyice durulayınız.

-Damağınıza iyice oturmayan takma dişlerinizi kullanmayıp diş doktorunuza başvurunuz.

-Ayrıca gece yatarken takma dişlerinizi çıkarmayı unutmayın.

► Tahrişe neden olabileceği için

-Limonlu ve asitli içecekler

-%6'nın üzerinde alkol içeren ticari ağız gargaraları

-Çok sıcak, baharatlı ya da asitli yiyecek ve içecekler

-Tütün çiğneme ya da sigara içmek

-Aşırı alkol kullanımından kaçınılmalıdır.

-Çok soğuk ve çok sıcak içecek ve yiyeceklerden kaçının.

► Diş hekimine

-Kemoterapiye başlamadan önce dişlerinizi kontrol ettirmek için diş hekimine başvurun

-Diş temizliği ve kontrol için yılda en az bir kez hekimine başvurun.

► İzlem

-Kırmızılık

-Ağrı ya da acı

-Uçuk, yara, şişlik, beyaz alanlar

-Ateş

Ağız içerisinde bu belirti ve bulgulardan herhangi biri olursa

Tüm bu önlemlere rağmen ağızınızda, görünüm, his veya tat yönünden bir değişiklik olduğunda doktorunuza ve hemşirenize danışın.

☀ **İştahsızlık**

Kemoterapi ilaçları iştah azalmasına neden olabilir. Yeme isteğinin azalması kilo kaybına, bu da halsizlik ve yorgunluğa yol açabilir. Genel olarak kemoterapi süresince kilo kaybetmemeye çalışmalısınız.

► İştahınızı arttırmak için;

-Gün içerisinde 5-6 kez küçük öğünler şeklinde az ve sık yemeye çalışınız.

-Peynir, süt, yoğurt, yumurta et ve sütlü tatlılar gibi proteinli yiyecekleri tercih ediniz. Yemek aralarında yüksek kalorili ve proteinli besinleri yemeye çalışınız.

-Midede dolgunluk ve doyma hissine neden olacağı için yemekle birlikte sıvı alımı azaltılmalı ve gaz yapıcı yiyeceklerden de kaçınılmalıdır.

-Bazı kişiler kemoterapi sırasında tat alma dokularındaki değişiklikler nedeniyle kırmızı et yeme isteğini kaybedebilirler.

-Bu şekilde bir tat değişimi nedeniyle iştahsızlığınız var ise değişik soslar kullanabilirsiniz.

Bu önlemlere rağmen iştahsızlığınız devam ediyor ve kilo kaybediyorsanız zaman geçirmeden doktor ve hemşirenize danışarak bir diyetisyenden yardım alabilirsiniz.

İshal

Kemoterapi ilaçları iştah azalmasına neden olabilir. Yeme isteğinin azalması kilo kaybına, bu da halsizlik ve yorgunluğa yol açabilir. Genel olarak kemoterapi süresince kilo kaybetmemeye çalışmalısınız.

- Doktorunuza sormadan herhangi bir ilaç kullanmayın.
 - İshal nedeniyle kaybettiğiniz sıvıyı yerine koymak için su, elma suyu, açık çay gibi içecekleri tercih ediniz. Ancak bunların oda ısısında veya ılık olmasına özen gösteriniz.
 - İshal ve krampinizi arttırabileceğinden lifli yiyecekler yerine beyaz ekmek, pirinç veya makarna muz, kabuğu soyularak ezilmiş veya pişirilmiş meyve, kaşar peyniri, yoğurt, yumurta, kaynatılmış veya ezilmiş kabuksuz patates, derisi çıkarılmış tavuk, hindi veya balık eti gibi düşük lifli yiyecekleri tercih ediniz.
 - İshal nedeniyle kaybettiğiniz potasyumu yerine koymak için muz, patates, şeftali ve armut gibi potasyum içeriği yüksek besinleri tüketiniz.
 - Kahve, koyu çay, alkollü içeceklerden kaçınmalı, kızartılmış, yağlı ve aşırı baharatlı yiyeceklerden de kaçınmalısınız
 - İshaliniz artıyorsa süt ve süt ürünlerinden de uzak durmalısınız.
 - Ellerinizi ve genital bölgenizi iyice temizlemeli, bol sabunla yıkamalısınız.
- Bütün bu önlemlere rağmen ishaliniz devam ediyorsa mutlaka en kısa zamanda doktorunuza ve hemşirenize danışmanız gereklidir.

Bütün bu önlemlere rağmen ishaliniz devam ediyorsa mutlaka en kısa zamanda doktorunuza ve hemşirenize danışmanız gereklidir.

Kabızlık

Bazı kemoterapi ilaçları, hareketsizlik, bol lifli gıda alınması, az sıvı alınması ve bazı ağrı kesiciler nedeniyle kabızlık sorunu yaşayabilirsiniz. Bu dönemde doktorunuzun haberi olmadan kendi kendinize laksatif veya müshil kullanmayın.

- Öncelikle diyet ve egzersiz ile bu sorununuzun üstesinden gelmeye çalışın
- Bağırsak hareketlerinizi arttırmak için bol sıvı almaya çalışın (sabahları, aç karnına özellikle ılık su)
- Lifli yiyecekler bağırsak hareketlerini uyuracağından kepekli veya yulafli ekmek, taze sebze, fasulye, fındık, mısır, taze ve kurutulmuş meyve gibi liften zengin yiyecekleri tercih ediniz. (doktorunuza danışarak)
- Yürüyüş veya hafif egzersizler yaparak hareketinizi arttırmaya çalışınız.

Tüm bu önlemlere rağmen kabızlığınız devam ediyor ise doktor ve hemşirenize danışın ve onların önerileri doğrultusunda dışkı yumuşatıcı ilaçlar kullanabilirsiniz.

İdrar değişiklikleri

Renkli ilaç alıyorsanız, idrarınızın o ilacın renginde olabilir. İdrarınızın rengini zamanla açılacaktır.

(İlacınız kırmızı renkte ise idrarınızın rengi kırmızı, mavi renkte ise idrar renginiz mavi olabilir.)

Bunun dışında kanlı veya ağrılı idrar yapma durumunda mutlaka doktorunuza danışın.

☀️ Cilt sorunları nelerdir?

Bazı kemoterapötik ilaçlara bağlı olarak damarlar boyunca ve ilacın verildiği yerde renk koyulaşması meydana gelebilir. Bu değişimler tırnakları, mukozayı ve saç diplerini de içerebilir. Renk değişiklikleri zamanla kaybolacaktır.

İlaç verilen damar ve etrafına kolonya gibi alkol içeren solüsyonlar sürmeyiniz. Çünkü bu solüsyonlar o bölgede yanıklara neden olabilir. Bu nedenle, derinizde herhangi bir değişiklik gördüğünüzde (kızarıklık, şişlik vs..) herhangi bir şey uygulamadan önce doktor veya hemşirenize danışınız.

Kullanılan bazı kemoterapi ilaçlarından dolayı cildiniz özellikle güneş ışığına karşı daha hassas hale gelecektir. Bu yüzden iyi bir güneş kremi dışarıya çıkmadan önce açıkta kalan vücut alanlarına sürerseniz cildinizdeki güneş ışınlarından kaynaklanan koyulaşmadan da korunmuş olursunuz. Ayrıca şapka, rahat ve uzun kollu pamuklu kıyafetler tercih ederseniz cilt tahrişlerini de önlemiş olacaksınız.

Tırnaklarda oluşacak batma ve kanamalara karşı dikkatli olun.

Tırnaklarınızı çok kısa ve yuvarlak kesmeyin. Küt kesimler tırnak batmalarını önleyecektir. Tırnak yeme alışkanlığınız var ise enfeksiyona davetiye çıkarttığınızı unutmayın. Bazı ilaçlar tırnak renginizde değişiklikler yaratabilir. Tırnaklar uzadıkça bu renk değişikliği düzelecektir.

☀️ Saç Dökülmesi

Bazı kemoterapi ilaçları geçici olarak kısmi veya tam saç kaybına neden olabilir. Saç dökülmesi kemoterapiyi aldıktan 10-21 gün sonra başlayabilir. 1-2 ay içerisinde de tam saç kaybı meydana gelebilir. Saçlar bazen kemoterapi bitmeden önce de çıkmaya başlayabilir. Ancak saçın yapısında, renginde, stilinde

bazı değişikliklerin ortaya çıkabileceği unutulmamalıdır (daha önceden düz olan saçlar tekrar çıktığında kıvrıkcık olabilir) . Kemoterapi tamamlandıktan bir süre sonra saçlar yeniden çıkacaktır.

Saç kaybı yalnızca kafa derisinde olmaz, aynı zamanda vücudun diğer kısımlarındaki tüyler (kaş, kirpik, koltuk altı, bacak ve pubik bölgedeki tüyler) de dökülebilir.

Saç kaybını önlemek mümkün değildir. Saç kaybını önlemek ya da azaltmak için bazı yöntemler vardır (buz şapkası gibi yöntemler ile saç derisine kan akımı azaltılarak kemoterapinin bu bölgeye ulaşmasını engeller). Ancak verilen kemoterapinin kan yolu ile saç derisine ulaşması istendiği için, günümüzde bu yöntemlerin kullanılması önerilmektedir.

Saç kaybı duygusal olarak sizi olumsuz etkileyebilir. Düşüncelerinizi ve duygularınızı doktor ya da hemşirenizle paylaşmaktan çekinmeyiniz.

Saç kaybını veya saç kaybı nedeniyle yaşayabileceğiniz duygusal sıkıntıyı azaltmaya yardımcı bazı öneriler

- Kemoterapiye başlamadan önce veya saçlarınız tamamen dökülmeden önce size uygun peruk, bandana, bere, şapka veya eşarp temin edebilirsiniz.
- Saçlarınızı proteinli bir şampuanla yıkayıp ardından saç kremi uygulayınız. Fazla şampuan kullanımından kaçınılmalı, saçlarınızı iyice durulamalı ve nazıkçe kurulamalıdır. Mümkünse elektrikli saç kurutma makinesi kullanmadan saçlarınızı doğal şekilde kurutmaya çalışınız. Saç kurutma makinesi kullanmanız gerekli ise sıcaklık düzeyini düşük ayarlayınız.

- ▶ Saç kırılmasına yol açabileceğinden elektrikli saç kıvrırma aletleri, lastik bant, metal veya plastik saç tokası kullanımı ile saç spreyi, saç boyası gibi uygulamalardan kaçınılmalıdır.
- ▶ Gerekirse kaş kalemi veya takma kirpik kullanabilirsiniz.
- ▶ Kafa derinizin güneş ışınlarına hassas hale gelebileceği ve korumanız gerektiğini unutmayınız. Saç kaybının kemoterapinin geçici bir yan etkisi olduğunu daima hatırlayınız.

☀ Alerjik reaksiyonlar

Nadir olarak bazen ilacın verilmesi esnasında değişik alerjik reaksiyonlar meydana gelebilir.

- ▶ Fenalık hissi
- ▶ Nefes darlığı
- ▶ Kaşıntı, deride kabarma ve döküntü olursa mutlaka kemoterapinizi uygulayan hemşirenize haber veriniz.

▶ Bütün kemoterapi ilaçları bu etkiyi göstermeyebilir. Kemoterapi almaya gelirken içmeniz gereken ilaçlar olduğu söylenmişse lütfen buna uyunuz.

☀ Işığa karşı hassasiyet

Almış olduğunuz kemoterapi ilaçlarına bağlı olarak bir süre gün ışığına karşı hassasiyetiniz olabilir. Bu dönemde koyu renk camlı gözlükler kullanmanız faydalı olacaktır. Ancak bütün kemoterapi ilaçları aynı etkiyi göstermez. Bu konuda doktor ve hemşirenize danışabilirsiniz.

☀ Uyku

Düzenli uyku sağlığınız ve enerji depolamanız için oldukça önemlidir.

Uyku probleminiz olursa doktor ve hemşirenize mutlaka bilgi verin. Size uygun ilaçlarla bu problem çözülebilir.

☀ Ağrı

Hastalığınıza bağlı ve kullanmakta olduğunuz bazı ilaçlarla ilgili olarak ortaya çıkabilen bir durumdur.

Ağrının özelliği çok önemlidir,

- ▶ Sıklığı
- ▶ Devam süresi
- ▶ Arttırıp-azaltan durumlar
- ▶ Eşlik eden durumlar
- ▶ Eller ve ayaklarda uyuşma, batma
- ▶ Ağız içinde acı ve boğulma hissi gibi durumlar olduğu zaman

mutlaka doktor ve hemşirenize bildiriniz.

Sürekli bir ağrı şikayetiniz var ise size önerilen ilaçları önerilen miktarda ve zamanda içiniz.

☀ Böbrekler üzerine olan etki

Günde en az 3 litre yani yaklaşık olarak 10-15 bardak sıvı alımı kemoterapinin böbrekler üzerindeki etkisini azaltacaktır. Kahve, koyu çay, alkollü içecekler, baharatlı yiyecekler idrar torbanızı tahriş edebilir. İdrar miktarında ve renginde oluşan değişiklikler, idrarda kan görülmesi, bacaklarda şişme olduğu zaman doktor ve hemşirenize danışmalısınız.

☀️ **Kas ve sinir sistemi değişiklikleri**

- ▶ Karıncalanma
- ▶ Yanma hissi
- ▶ Zayıflık
- ▶ Uyuşukluk
- ▶ Yorgunluk
- ▶ Denge bozukluğu
- ▶ Giysileri düğmelemede ve cisimleri yerden almada güçsüzlük
- ▶ Titreme
- ▶ Yürüme bozukluğu
- ▶ Çene ağrısı
- ▶ Karın ağrısı ve kabızlık kas ve sinir sistemine olan yan etkiler sonucunda ortaya çıkabilir.

Bu tarz şikayetleriniz olduğu zaman doktor ve hemşirenize mutlaka danışın.

- ▶ Soğuktan koruyucu kıyafetler giyinin
- ▶ Lastik tabanlı ayakkabıları tercih edin
- ▶ Merdivenleri trabzanalardan tutarak çıkın
- ▶ Çok sıcak ve çok soğuk duş almayın
- ▶ Çok sıcak ve çok soğuk gıdalardan kaçının
- ▶ Bu şikayetlerin giderilmesi için verilen ilaçlarınızı önerilen dozda ve zamanda düzenli olarak alın.

☀️ **Kemoterapide üreme sistemi ve cinsel yaşam**

Kemoterapi ilaçlarının bazıları kadın ve erkekte cinsel organ ve fonksiyonları etkileyebilir. Kullanılan ilaca, bireyin yaşına ve genel durumuna göre değişebilir. Halsizlik, yorgunluk gibi durumlara bağlı cinsel istekte azalma olabilmekle beraber, doktor ve hemşireniz aksini belirtmediği sürece cinsel yaşamınıza kısıtlama getirmenize gerek kalmayacaktır.

☀️ **Erkekler**

Bazı kemoterapi ilaçları

- ▶ Sperm hücrelerinin sayısını
- ▶ Hareket yeteneğini azaltabilir veya diğer hücre anormalliklerine neden olabilir. Bunun sonucunda kalıcı veya geçici kısırlık oluşabilir.
- ▶ Kısırlık erkeğin çocuk sahibi olmasını etkileyebilir ancak cinsel ilişkide bulunma yeteneğini etkilemez.
- ▶ Kemoterapi ilaçlarının kromozomlar üzerine zararlı etkisi olması nedeniyle, kemoterapi alan erkeklerin tedavi süresince etkin bir korunma yöntemi kullanmaları gerekmektedir.
- ▶ Çocuk sahibi olmak isteyen kişiler bu durumu doktoruna mutlaka söylemelidir. Sperm bankalarına başvurulabilir.

☀️ **Kadınlar**

Kemoterapi ilaçları kadının yumurtalıklarını etkiler ve hormon üretimini azaltabilir. Kemoterapi alan kadınların adet düzenleri bozulabilir veya ilaç alırken adetten kesilebilir. Yumurtalıklardaki hasar sonucu kalıcı veya geçici kısırlık oluşabilir. Kısırlık kadının hamile olma özelliğini etkileyebilir ancak bu durum kadının yaşına, aldığı ilaca ve ilaç dozuna bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

Kemoterapinin anne karnındaki gelişen bebeğe zararlı etkileri nedeniyle hamile kalınması tavsiye edilmediği için doğum kontrolüne devam edilmesi gerekir.

Ayrıca kadınlarda kemoterapinin hormonal etkileri nedeniyle sıcak basması, vajinal kuruluk veya yanma gibi menapoz benzeri belirtiler görülebilir.

Bebek düşünen bayanların bu durumu doktoruna bildirmesi gereklidir. Pahalı bir yöntem olmasına rağmen kadınlar araştırma laboratuvarlarında oosit saklayabilme durumuna sahiptirler.

Kadınlar su bazlı kayganlaştırıcılar veya hormon takviyesi ile vajinal kuruluk şikayetlerini azaltabilirler.

Enfeksiyon riski açısından cinsel ilişki konusunda dikkatli olunmalıdır.

☀️ Hıçkırık

Midenizin fazla dolu olması, hastalığınız ve kemoterapi hıçkırmanıza neden olabilir. Hıçkırık beslenmenizi ve uyku düzeninizi etkileyebilir.

- ▶ Bir çay kaşığı toz şeker yutmak
- ▶ Dış kulağa masaj yapmak
- ▶ Bir parça ekmek yemek
- ▶ Limon çiğnemek
- ▶ Kese kağıdına üfleme
- ▶ Su içmek hıçkırığınızı geçirebilir.

Tüm bunlara rağmen hıçkırık şikayetiniz devam eder ise doktor ve hemşirenize danışın. Bu durumunuza yönelik uygun tedavi başlanacaktır.

☀️ BESLENME

Tedavi süresince iyi ve dengeli beslenmeniz oldukça önemlidir. Böylece;

- ▶ Kendinizi daha iyi hissedersiniz
- ▶ Gücünüzü ve enerjinizi korursunuz
- ▶ Kilonuzu ve vücudunuzun besin depolarını korursunuz
- ▶ Tedaviye bağlı yan etkileri daha rahat atlattırınız
- ▶ Enfeksiyon riskiniz azalır
- ▶ Mümkün olan en kısa sürede iyileşmenize yardımcı olursunuz

Almanız gereken temel besin grupları

Proteinler

Vücut dokularının yenilenmesi, büyüme ve bağışıklık sisteminiz için gerekli temel maddedir. Hastalık süresince protein ihtiyacı artar.

- ▶ Et
- ▶ Balık
- ▶ Yumurta
- ▶ Süt ve süt ürünleri
- ▶ Kuru fasulye
- ▶ Nohut
- ▶ Bezelye
- ▶ Mercimek
- ▶ Soya tüketerek bu ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.

Karbonhidrat ve yağlar

Vücudun ana enerji kaynaklarıdır. Bireyin kalori gereksinimi yaşına ve aktivite düzeyine göre değişir.

- ▶ Meyve
- ▶ Sebze
- ▶ Ekmek, pasta
- ▶ Buğday ve tahıl
- ▶ Tereyağ
- ▶ Margarin
- ▶ Fındık
- ▶ Et, balık ve tavuktaki doğal yağlar

Vitamin ve mineraller

Büyüme, gelişme ve yiyeceklerden alınan enerjinin kullanımı için gereklidir. Günlük gereksiniminiz olan protein ve kaloriyi içeren yiyeceklerle besleniyorsanız vitamin ve mineral gereksiniminizde karşılanıyor demektir. Ancak tedavi sırasında çeşitli nedenlerle beslenmeniz yetersiz ise doktorunuz tarafından vitamin ve mineral desteği kullanmanız önerilebilir

Su ve sıvılar

Vücudunuzun normal fonksiyonlarını sürdürebilmesi için günde en az 8-10 su bardağı sıvı almanız yeterlidir. Kemoterapi süresince fazla sıvı almaya gayret etmeniz gerekmektedir. Tedaviye bağlı kusma ya da ishaliniz varsa ve yeterli miktarda sıvı alamıyorsanız dehidrate durumu (vücudunuz için gerekli olan sıvı ve elektrolitlerin azalması) gelebilirsiniz. Doktor veya hemşirenize

dehidratasyonu önlemek için ne kadar sıvı almanız gerektiğini sorabilirsiniz.

Almanız gereken günlük sıvıyı su ,meyve suyu, açık çay, çorba, ayran, yoğurt gibi sıvılar olarak alabilirsiniz.

Besin gereksinimi kişiden kişiye değişir. Tedavi süresince doktor, hemşire ve diyetisyenle birlikte işbirliği halinde çalışarak besin gereksiniminizi belirlemeyi ve gidermeyi sağlayabilirsiniz.

Günlük yaşantınızda

Kemoterapi aldığınız dönemlerde ilaçlara bağlı bazı yan etkiler yaşasanız bile bu yan etkilerin kontrolüne yönelik önlemler alarak günlük yaşantınıza devam edebilirsiniz.

- ▶ Gripal bir enfeksiyonu veya bulaşıcı hastalığı olan kişilerden uzak durun
- ▶ Havasız, tozlu, sigara dumanı olan kalabalık ortamlardan uzak durun
- ▶ Mümkün olduğunca sarılma ve öpüşme gibi yakın ilişkilerden kaçınin
- ▶ Yaşadığınız alanın havadar olmasına dikkat edin
- ▶ Durgun suda mikroplar çabuk üreyebileceğinden vazo içinde çiçek bulundurmayın
- ▶ Duygularınızı paylaşabileceğiniz insanlarla görüşün, arkadaş ziyaretleri gerçekleştirin. Böylece yalnızlık hissinden kurtulmuş olursunuz.
- ▶ Mümkünse tatil yapmayı ihmal etmeyin (doktorunuza danışın)
- ▶ Sigara kullanıyorsanız bırakın
- ▶ Günde 5-6 öğün şeklinde az ve sık yemek yemeye çalışın
- ▶ Meyve ve sebzeleri mutlaka iyice yıkayın, sütü kaynatarak yada pastörize tüketin.



- Çiğ sebze tüketirken temizliğine dikkat edin
- Her gıdadan abartmadan tüketin
- Temiz ve taze olduğundan kuşku duyduğunuz hazır yiyecekleri yemeyin, Dışarıda yemek yiyecekseniz güvenilir alanları tercih edin.
- Kola ve asit içeren gıdalardan uzak durun
- Ellerinizi her zaman sabunla yıkayın
- Banyonuzu düzenli olarak yapın
- Kuaföre gidecekseniz şampuan ve tarağınızı yanınızda götürün, manikür ve pedikür yaptırmayın
- Traş olurken jilet kullanmamaya çalışın
- Giydiğiniz kıyafetlerin sıkmayan, rahat, bol ve terletmeyen kumaştan olmasına özen gösterin. Güneşin dik geldiği saatlerde dışarı çıkmayın.
- Vücut ısısının normal değerleri(36-37°C) ve derece kullanmasını öğrenin. Ateşinizi sık aralıklarla kontrol edin ve yükseldiği zaman evde herhangi bir müdahalede bulunmadan bir sağlık kuruluşuna başvurun ve onkoloji hastası olduğunuzu-kemoterapi aldığınızı belirtmeyi unutmayın.
- Bir gün içerisinde 5-6 kereden fazla sulu dışkılamanız oluyorsa evde herhangi bir müdahalede bulunmadan bir sağlık kuruluşuna başvurun ve onkoloji hastası olduğunuzu-kemoterapi aldığınızı belirtmeyi unutmayın.
- Kendinizi zorlayıcı, yorucu aktivitelerden kaçının fakat kendinizi de sürekli yatağa mahkum etmeyin .Kendinizle ilgili (gargara hazırlamak,yemek hazırlamak..vs) aktiviteleri kendiniz gerçekleştirin.
- Düzenli olarak yürüyüş ve egzersizler yapın.
- Evde aspirin, gripin, novalgine, vermidon gibi ilaçları kullanmayın. Sadece doktorunuzun önerdiği ilaçları kullanın.

<http://onkoloji.hast.erciyes.edu.tr/>



İLETİŞİM

EĞİTİM ODASI : 0352 437 49 37/27353

Dök. No: F-BH-236 Yayın Tar.: Aralık 2010 Rev. No: -/- Rev. Tar.: -