

MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ HASTANELER KOMPLEKSİ

GENEL HASTANE
KALP-DAMAR CERRAHİSİ HASTANESİ
ONKOLOJİ HASTANESİ
AĞIZ, DIŞ VE ÇENE HASTALIKLARI HASTANESİ

DAHİLİ TIP BİRİMLERİ

- ▶ ACİL TIP ▶ AİLE HEKİMLİĞİ ▶ BESLENME VE DİYETETİK
- ▶ ÇOCUK (ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI, NEONATOLOJİ, İMMÜNOLOJİ VE ALERJİ, ENFEKSİYON HASTALIKLARI, ENDOKRİNOLOJİ, GASTROENTEROLOJİ, GÖĞÜS HASTALIKLARI, HEMATOLOJİ VE ONKOLOJİ, METABOLİZMA HASTALIKLARI, NEFROLOJİ, NÖROLOJİ, ÜROLOJİ) ▶ DERİ VE ZÜHREVİ HASTALIKLAR ▶ ENFEKSİYON HASTALIKLARI ▶ ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA HASTALIKLARI ▶ FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON ▶ GÖĞÜS HASTALIKLARI ▶ HAVA VE UZAY HEKİMLİĞİ ▶ İÇ HASTALIKLARI (İÇ HASTALIKLARI, GASTROENTEROLOJİ, HEMATOLOJİ-KEMİK İLİĞİ TRANSPLANTASYONU, NEFROLOJİ, TIBBİ ONKOLOJİ, ROMATOLOJİ, GERİATRİ, İMMÜNOLOJİ) ▶ KARDİYOLOJİ ▶ NÖROLOJİ ▶ NÜKLEER TIP ▶ RADYASYON ONKOLOJİSİ ▶ PSİKİYATRİ ▶ SPOR HEKİMLİĞİ

CERRAHİ TIP BİRİMLERİ

- ▶ ANESTEZİYOLOJİ VE REANİMASYON ▶ BEYİN CERRAHİSİ
- ▶ ÇOCUK CERRAHİSİ ▶ GENEL CERRAHİ ▶ GÖĞÜS CERRAHİSİ
- ▶ GÖZ HASTALIKLARI ▶ IVF ▶ KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- ▶ KALP VE DAMAR CERRAHİSİ ▶ KBB HASTALIKLARI VE BAŞ-BOYUN CERRAHİSİ ▶ ORGAN NAKLİ ▶ ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ ▶ PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ ▶ ÜROLOJİ

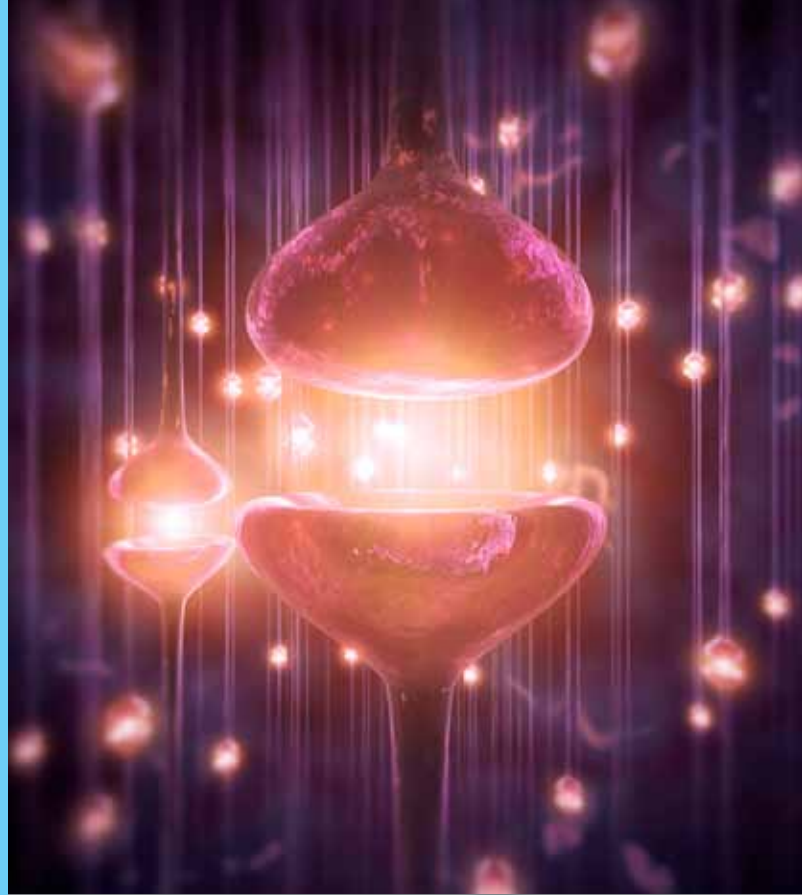
DIŞ HEKİMLİĞİ

- ▶ AĞIZ, DIŞ VE ÇENE CERRAHİSİ ▶ DIŞ HASTALIKLARI VE TEDAVİSİ
- ▶ PROTETİK DIŞ TEDAVİSİ ▶ ORTODONTİ ▶ AĞIZ, DIŞ VE ÇENE RADYOLOJİSİ ▶ ENDODONTİ ▶ PEDODONTİ ▶ PERİODONTOLOJİ

HEM/YRD02/R0

05.01.2013

Kemoterapi Alan Hastalar İçin Yaşamsal Öneriler



ONKOLOJİ HASTANESİ





Kemoterapi Nasıl Uygulanır?

Kemoterapi ilaçları çoğu kez damardan serum gibi birkaç saatte verilir. Tedavi sonrası size bir ya da birkaç haftalık bir toparlanma süresi verilir ve ilaçlar önceden belirlenmiş bir takvime göre birkaç ay boyunca düzenli aralıklarla tekrarlanır. Hastanede, tedavi için geldiğiniz birkaç saat dışında, yatmak zorunda kalmazsınız. Bazı önemli değişikliklerle normal hayatınıza devam edebilirsiniz.

Kemoterapi Sonrası Evde Karşılaşılan Sorunlar

Kemoterapi alınan dönemlerde ilaca bağlı bazı yan etkiler görülebilir. Bu dönemde alınacak önlemler, tedavinin başarısına katkıda bulunacağı gibi tedavi döneminin daha rahat geçirilmesine de yardımcı olacaktır.

► Yorgunluk

Kemoterapiyi izleyen hafta her zaman olduğundan daha kolay yorulabilirsiniz. Bu normaldir. Dinlenmenin vücudun kendisini tamir etmesi için bir çeşit ilaç olduğunu hatırlayarak bu yorgunluğa direnmeyiniz. İhtiyaç duyuyorsanız, daha geç kalkınız, öğleden sonraları biraz uyumaya çaba gösteriniz, bir iş yaparken dinlenme araları veriniz ve kısaca vücudunuzun sesini dinlemeyi öğreniniz. Yeterince dinlendikten sonra aktif olmayı da bırakmayınız. Kendinizi çok yormadan düzenli günlük yürüyüşler yapınız. Fiziksel olarak aktif kalmak kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

► Bulantı ve İştahsızlık

Bazı kemoterapi ilaçları verildikleri gün ve bazen tedaviden sonraki birkaç gün iştahsızlık ve bulantı yapabilir. Bu normaldir. Ayrıca tat duyunuz geçici olarak değişebilir ve yemeklerden alıştığınız tadı almayabilirsiniz. Bu durum bazen tedavi boyunca da sürebilir. Endişe etmeyiniz, tedavi sonunda her şey normale dönecektir.

Beslenme konusunda dikkat edilmesi gerekenler:

- 1- Günde 5-6 öğün şeklinde az ve sık yemek yenmelidir.
- 2- Sıcak yiyeceklerin kokusu bulantı hissini artırabileceğinden soğuk servis yapılan yiyecekler tercih edilmelidir.
- 3- Sıvı ve yumuşak gıdalar tercih edilmelidir.

4- Çok tatlı, yağlı, çok baharatlı ve ağır kokulu gıdalar bulantı hissini artıracak için bu gıdalardan uzak durulmalıdır.

5- Kemoterapi sırasında ağızda oluşacak hoş olmayan metalik veya ilaç tadını azaltmaya yardımcı sert veya yumuşak naneli ve ekşi şekerlemeler yenilebilir.

6- Bulantı olduğu dönemde yemek yapma konusunda başka birinden yardım alınması daha iyi olabilir. Herhangi bir nedenle sıvı kısıtlaması önerilmediyse; günde en az üç litre su veya sıvı gıdalar (çorba, ayran, süt, komposto vb.) alınabilir. Yaz aylarında terleme nedeniyle vücutta sıvı kaybı olacağından, alınan sıvı 4-5 litreye çıkabilir. Sıvı gıdaların en az bir litresi su olarak alınmalıdır.

7- Kemoterapi alınan dönemde lökosit değerleri (beyaz küreler) düşerse (50.000/mm³ altına düşmesi) çiğ meyve ve sebzeler tercih edilmemelidir.

8- Temiz ve taze olduğundan kuşku duyulan hazır yiyecekler enfeksiyon riski nedeniyle yenilmemelidir. Dışarıda yemek yenilecekse, güvenilir ve temiz yerler olmasına dikkat edilmelidir.

9- Gıda alışverişi yapılırken gıdaların son kullanma tarihi kontrol edilmeli ve alınan ürünlerin paketlerinin ezilmiş, yırtılmış olmamasına dikkat edilmelidir.

10- Kemoterapi ilaçları ile etkileşime girdiği için tedavi boyunca greyturt ve suyunu tüketmeyiniz.

► Ateş

Birçok kemoterapi ilacı, vücudunuzda mikroplarla savaşmakla sorumlu savaşçı kan hücrelerinin sayısını geçici olarak azaltır. Akyuvar ya da lökosit denilen bu hücrelerin sayısı azaldığında mikroplara karşı savunmanız azalabilir. Eğer aldığınız ilaçlar bu gruptaysa doktorunuz sizi uyaracaktır.

Kemoterapi sonrası aşağıdaki uyanlara uyulması çok önemlidir:

- 1- Evinizde mutlaka bir termometre bulundurunuz ve üşüme ya da titremez olursa, kendinizi sıcak ya da hasta hissederseniz ateşinizi ölçünüz.
- 2- Ateşiniz 38 derece ve üzerinde olursa mutlaka Onkoloji birimine başvurunuz. O anda kendinizi iyi hissediyor olsanız da, sabaha karşı ya da gece yarısı bile olsa beklemeyiniz, mutlaka arayınız. Savunma hücrelerinizin sayısı düşük olduğundan hastalık alıştığınızdan çok daha hızlı ilerleyebilir ve damardan tedavi gerekebilir.



3- Tedavi sırasında doktorunuzun izni olmadan ateşi düşürebilecek ağrı kesiciler almayınız. Ateş gelişmekte olan bir hastalık için çoğu kez ilk uyarı görevi gördüğü için ateşi düşüren ilaçlar alırsanız bu erken uyarı maskelenebilir. Bu tip ilaçlar arasında Minoset, Parol, Aspirin, Apranax ya da Voltaren gibi ilaçlar sıralanabilir. Bu listeye daha birçok ilaç eklenebileceği için en doğru kural doktorunuza danışmadan ilaç kullanmamaktır.

4- Kemoterapi aldığınız aylar boyunca hasta olduğunuzu bildiğiniz kişilerden uzak durunuz. Örneğin; eşiniz hastaysa, iyileşene kadar mümkünse yataklarınızı ayırınız. Küçük çocuklar kreş veya okulda sık hastalık kapabilirler. Bu nedenle öpmek ya da kucaklamak gibi çok yakın temastan kaçınınız. Sizi ziyarete gelenleri öperek karşılamaya alışkanlığına da son veriniz.

5- Hastalıklar çoğu kez hasta bir kişinin dokunduğu kapı tokmağı gibi yüzeylere dokunduktan sonra elinizi ağzınıza ya da burnunuza veya gözlerinize sürdüğünüz zaman kapılır. Bundan kaçınınız ve yemek yemeden önce mutlaka ellerinizi yıkayınız.

6- Kendinizi dış dünyadan izole etmenize ya da maske kullanmanıza, doktorunuz tarafından özellikle istenmediği sürece, gerek yoktur. Ancak belediye otobüsü gibi çok kalabalık ortamlara girmekten kaçınınız.

7- Ev ortamında bulunan küçük çocukların aşı olmaları sizin için genellikle sorun yaratmaz. Ancak ağızdan verilen Polio (çocuk felci) aşısı tedavi sırasında yapılırsa 1 ay aynı ev ortamında bulunmamak gerekir.

► Kanama

Kanama bazı kemoterapi ilaçlarının çok nadir rastlanan bir yan etkisidir. Kanınızın pıhtılaşmasını sağlayan ve trombosit adı verilen hücrelerin geçici olarak kemoterapi yüzünden azalması buna yol açabilir. Bu problem oldukça nadir görülse de aşağıdaki sorunları yaşarsanız mutlaka doktorunuza haber veriniz:

- 1- Bir yerinizi kestiğinizde kanama durmuyorsa
- 2- Diş etleriniz fırçaladıktan sonra uzun süre kanıyorsa
- 3- Çarpma ya da iğne olma gibi nedenler olmaksızın vücudunuzda birçok yerde morluklar çıkıyorsa
- 4- Katranı andıran siyah ve cıvık dışkı çıkıyorsa
- 5- Kustuğunuz zaman çıkan şey kahve telvesini andırıyorsa

► İshal

Bazı kemoterapi ilaçları ishal yapabilir. İshal olursanız önleyici ilaçları kullanmak bazı durumlarda gerekebilir; ancak bazı durumlarda bu istenmeyebilir. Bu nedenle doktorunuza danışmadan ilaç almayınız. İshal sırasında ağızdan bol sıvı almanız ve kaybettiğiniz sıvıyı telafi etmeniz çok önemlidir. İshal şiddetliyse, örneğin günde 6-7 kez ve bol miktarda çıkıyorsanız, hele de bulantı yüzünden ağızdan yeterince sıvı alamıyorsanız vücudunuz susuz kalabilir. Bu durumda mutlaka doktorunuza haber veriniz. İshal nedeniyle kaybedilen potasyumu yerine koymak için muz, patates, şeftali ve armut gibi potasyum içeriği yüksek besinler tüketilmelidir. Kahve, çay, alkollü içeceklerden kaçınılmalıdır.

► Kabızlık

Bazı kemoterapi ilaçlarının kullanımı kabızlık yapabilir. Normalden az yemek yeme ya da hareketsizlik nedeniyle de kabızlık görülebilir. Bağırsak hareketini artırmak için bol sıvı içmeye çalışılmalıdır. Özellikle ılık ve sıcak sular kabızlık durumunda tercih edilebilir. Lifli yiyecekler bağırsak hareketlerini uyacağından kepekli ve yulafli ekmek, kurutulmuş meyve, fasulye, fındık, mısır gibi liften zengin yiyecekler tercih edilmelidir.

► Ağız yaraları

Tedaviye bağlı ağızda çıkabilecek küçük ülserleri önlemenin ya da azaltmanın en iyi yolu her yemekten sonra karbonatlı suyla ağızınızı çalkalayıp tükürmektir. Bunun için bir çay bardağı suya bir çay kaşığı karbonat atıp karıştırınız ve bu karışımı kullanarak 30 saniye ağızınızı çalkalayınız. Ayrıca yumuşak bir diş fırçası kullanınız ve diş ipi kullanma alışkanlığınız varsa tedavi boyunca kullanmayınız. Ağızınızın hassas olduğu dönemlerde sert ya da çok sıcak yiyeceklerden uzak durunuz.

Yumuşak püre kıvamında yiyecekler tercih edilmeli; domates, portakal, limon gibi asitli yiyeceklerden kaçınılmalıdır.

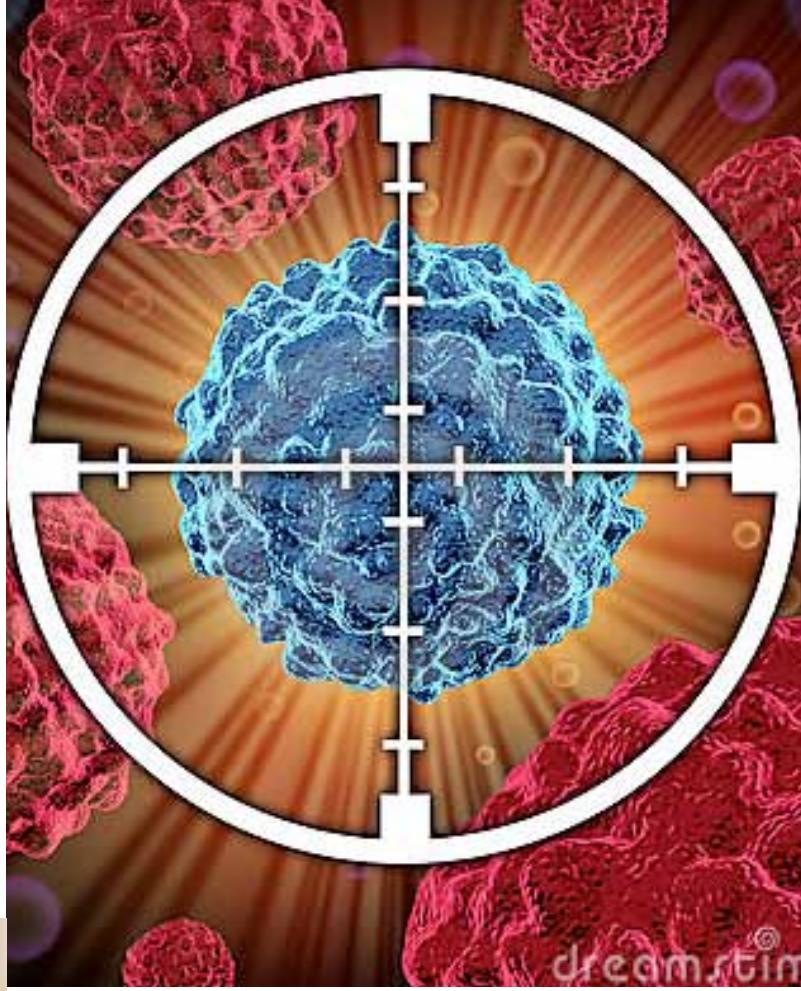


► Saç Dökülmesi

Her kemoterapi ilacı saçları dökmez. Saç dökülmesi bekleniyorsa doktorunuz bunu size söyleyecektir. Tedaviye bağlı saç dökülmesi genellikle 3. haftadan sonra başlar ve saçlar kimi zaman eskisinden de gür olarak tedavi sonlandıktan sonra yeniden çıkmaya başlar. Dökülme başladığında saçlarınızı çok kısa kestirmek ve bu sizin için önemliyse hiç beklemeden peruk gibi kozmetik önlemler almak moralinize iyi gelecektir. Birçok hasta için bekleyip saçlarının yavaş yavaş seyreltiğini görmek çok daha moral bozucu olur. Peruk kullanma kararı vererseniz çoğu kez kendi saçınıza benzeyen bir peruk seçmeniz doğal hissetmenizi sağlar. Bandana, eşarp ya da bere gibi seçenekleri de yine daha başlangıçta düşünmenizi öneririz.

Kemoterapi Yapılan Hastalarda Cinsel Yaşam

- 1- Uygulanan kimyasal tedavi, ışın tedavisi ile hastalık sürecinde yaşanan zorluklar, seksüel istekte azalma ve libido kaybına neden olabilir. Seksüel ilişki sırasında ağrı vb. etkiler kemoterapinin ciltte yarattığı kuruluk gibi nedenler yüzünden ortaya çıkabilir.
- 2- İlişkiyi kolaylaştıracak nemlendirici jeller ve kremler kullanılması yararlı olabilir.
- 3- Cinsel ilişki kurulabilmesi için trombosit sayısının 50.000/mm³ üzerinde olması gereklidir.
- 4- Transplantasyon sonrası kadınlarda bazen aylarca normal siklus ve menstruasyon kanaması görülmeyebilir. Böyle durumlarda bir jinekoloğa başvurulmalıdır.



Kemoterapi Yapılan Hastalarda Temel Gereksinimler

- 1- Enfeksiyondan korunmak için eller her zaman sabunlu su ile yıkanmalı ve biriyle birlikte yaşayan kişiler de el yıkamaya dikkat etmelidir.
- 2- Haftada en az iki kez banyo yapılması enfeksiyon riskini azaltmak açısından önemlidir. Her gün banyo yapılmasında da bir sakınca yoktur.
- 3- Kemoterapi alınan dönemde güneş ışınları ciltte koyulaşma ve lekeler yapabilir. Güneşin dik geldiği saatlerde dışarı çıkılmamalıdır. Zorunlu durumlarda ise uzun kollu kıyafet giyilmeli, şapka ya da şemsiye kullanılmalı, güneş ışınlarının zararlı etkilerinden koruyan yüksek koruma faktörlü güneş kremleri sürülmelidir.
- 4- Rahat, bol, sıkımayan ve terletmeyen kumaştan yapılmış kıyafetler tercih edilmelidir.
- 5- Cilt hassas ve kuru olduğundan nemlendirici kremler sürülebilir.
- 6- Tırnaklar kuru sert görümlü olabilir ve büyüme hızları yavaşlayabilir. Bu dönemde tırnaklara vazelin sürülerek kuruluk önlenmeye çalışılabilir.
- 7- Hekiminizin bilgisi dahilinde koruyucu amaçlı grip aşısı olmanızın bir sakıncası yoktur.
- 8- Bu dönemde ayrıca sigara ve alkol kullanımı bırakılmalıdır.