

Kemoterapi ve Siz

Değerli hasta ve hasta yakınlarımız; bu kitapçıklar sizlere Hematoloji Uzmanlık Derneği tarafından hastalık sürecinde karşınıza çıkabilecek sorunların çözümünde yardımcı olabilmek amacıyla hazırlanmıştır.

Hematoloji Uzmanlık Derneği , Hematoloji uzmanları tarafından kurulan , kar amacı gütmeyen bir sivil toplum kuruluşu örgütüdür.

Derneğimizin temel amaçlarından birisi hematoloji alanında farkındalık yaratmak , bilgiyi tabana yaymaktır.

Bu amaçla derneğimiz gerek yazılı gerekse de görsel medyada Türkçe içerik yaratıp, hasta bilgilendirme toplantıları , destek gurupları kurup sizlere yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Derneğimiz tarafından hazırlanan www.kanhastaliklari.net adresinden değişik hematoloji hastalıkları ve bunların tedavileri konusunda geniş bilgilere ulaşabilir , sorularınıza bir uzman tarafından yanıt bulabilirsiniz.

Bu kitapçıkların hazırlanmasında Amerika “NCI” (Ulusal Kanser Enstitüsü) tarafından hazırlanan hasta bilgilendirme broşürlerinden yararlanılmıştır. Kendilerine teşekkür ederiz.

Hematoloji Uzmanlık Derneği Adına

Doç.Dr.Birol Güvenc
Genel Sekreter

Prof.Dr.Süleyman Dinçer
Başkan

Bu kitap kanserli hastalar için hazırlanan bedava kitaplardan yalnızca biridir. Faydalı bulabileceğiniz diğer kitaplar şunlardır:

- Biyolojik Tedavi
- Radyasyon Tedavisi ve Siz
- Beslenme Önerileri
- Kanser Tedavisi Araştırma Çalışmalarında Yer Almak
- Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Hakkında Düşünceler: Kanserli Hastalar İçin Rehber
- Ağrı Kontrolü: Kanserli Hastalar İçin Rehber
- Kanser Nüksettiğinde
- Zaman Kazanmak: Kanserli Hastalar İçin Destek

Kitap Hakkında

Bu Kitap Hakkında

Kemoterapi ve Siz kitabı kanser için kemoterapi almaya başlayacak ya da almakta olan sizler için yazılmıştır. Aileniz, arkadaşlarınız ve diğer yakınlarınız da bu kitabı okumak isteyebilir.

Bu kitap kemoterapi tedaviniz sırasında yararlanacağınız bir rehberdir. Kemoterapi ve yan etkileri hakkındaki olguları içerdiği gibi, kemoterapi öncesinde, esnasında ve sonrasında kendinize bakmanızla ilgili ilginç noktaları da içerir.

Kitabın içeriği:

- Kemoterapi hakkında sorular ve cevaplar. Kemoterapi nedir ve kanser hücrelerini nasıl etkiler gibi genel soruları yanıtlar.
- Yan etkiler ve onlarla başa çıkma yolları. Kemoterapiden kaynaklanan yan etkileri ve diğer sorunları açıklar. Bu bölüm ayrıca sizin ve doktorunuz ya da hemşirenizin bu yan etkilerle baş etme yolunu anlatır.
- Doktorunuz ya da hemşirenizle görüşmek için ipuçları. Üzerinde düşünüp, doktorunuz, hemşireniz ya da kanser tedavinize dahil olan diğer kişilerle tartışacağınız soruları içerir.
- Daha çok şey öğrenmenin yolları. Kemoterapi ve bu kitapta tartışılan diğer başlıklar hakkında yazılı, internette çevrimiçi ve telefonla daha fazla bilgi almanın yollarını listeler.
- Kelime bilgisi. Bu kitapta kalın harflerle yazılmış bütün sözcükleri açıkça anlatan bir sözlük.

Kemoterapi sırasında neler bekleyebileceğiniz hakkında doktorunuz ya da hemşirenizle konuşun. Bu kitabın belli bölümlerini okumanızı ya da yan etkilerle baş etmek için bazı yöntemler önerebilirler.

İçindekiler

Kemoterapi hakkında soru ve cevaplar	4
Doktorunuz veya hemşirenizle görüşme için ipuçları	9
Sorulacak sorular	10
Kemoterapi esnasındaki duygularınız	10
Yan etkiler ve Başa Çıkma Yolları	11
Bir bakışta yan etkiler	12
Kansızlık	13
İştah değişiklikleri	14
Kanama	14
Kabızlık	16
İshal	17
Halsizlik	18
Saç dökülmesi	19
Enfeksiyon	20
Kısırlık	22
Ağız ve Boğaz Değişiklikleri	23
Bulantı ve Kusma	25
Sinir Sistemi Değişiklikleri	26
Ağrı	27
Cinsel Değişiklikler	28
Cilt ve Tırnak Değişiklikleri	30
Böbrek, İdrar Yolları ve Mesane Değişiklikleri	32
Diğer Yan Etkiler	32
Yan Etkilere Yararı Olan Gıdalar	33
Berrak sıvılar	33
Sıvı Gıdalar	34
Kalori ve Proteinden Zengin Gıda ve İçecekler	35
Yüksek Lifli Gıdalar	36
Düşük Lifli Gıdalar	36
Ağız Boğaz Yarasında Rahatlatıcı Gıdalar	37
Mideyi Rahatlatıcı Gıda ve İçecekler	38

Kemoterapi hakkında sorular ve cevaplar

Kemoterapi nedir?	Kemoterapi kanser hücrelerini yok etmek için ilaçların kullanıldığı bir kanser tedavi şeklidir.
Kemoterapi nasıl etki eder?	Kemoterapi; hızlıca büyüyen ve bölünen kanser hücrelerinin büyümesini durdurarak ya da yavaşlatarak etki eder. Bununla birlikte hızlı bölünen ağzınızı, bağırsaklarınızı döşeyen ya da saçınızı uzatan sağlıklı hücrelere de zarar verir. Sağlıklı hücrelere verilen zarar yan etkilere neden olur. Sıklıkla bu yan etkiler kemoterapi bittikten sonra azalır ya da kaybolur.
Kemoterapi ne yapar?	Sizin kanserinizin tipine ve ne kadar ilerlemiş olduğuna bağlı olarak; • Kanser iyileştirir - Kemoterapi kanser hücrelerini doktorunuzun vücudunuzda onları artık tespit edemeyeceği ve tekrar büyüymeyecekleri kadar yok ettiği zaman. • Kanser kontrol eder – Kemoterapi kanserin yayılmasını engellediği, büyümesini yavaşlattığı veya vücudun diğer kısımlarına yayılan kanser hücrelerini yok ettiği zaman. • Kanser semptomlarını hafifletir (hafifletici tedavi de denir) – Kemoterapi ağrı ve baskıya yol açan tümörü küçülttüğü zaman.
Kemoterapi nasıl kullanılır?	Bazen kemoterapi kanser tedavisinde tek seçenek olarak kullanılır. Daha sıklıkla ise, kemoterapiyi cerrahi, radyasyon tedavisi veya biyolojik tedavi ile birlikte alırsınız. Kemoterapi: • Cerrahi veya radyasyon tedavisi öncesi tümörü küçültebilir. Buna neo-adjuvan kemoterapi denir. • Cerrahi veya radyasyon tedavisi sonrası kalan kanser hücrelerini tahrip edebilir. Buna adjuvan kemoterapi denir. • Radyasyon tedavisi veya biyolojik tedavinin daha iyi etkilemesine yardım eder. • Tekrar çoğalan (reküran kanser) veya vücudunuzun diğer bölgelerine yayılan (metastatik kanser) kanser hücrelerini tahrip eder.
Doktorum hangi kemoterapi ilaçlarını kullanacağına nasıl karar verir?	Bu seçim şunlara dayanır: • Kanserinizin tipi. Bazı kemoterapi ilaçları pek çok kanser çeşidinde kullanılır. Diğerleri ise bir ya da iki tip kanser için kullanılır. • Daha önce kemoterapi alıp almamanız. • Diyabet veya kalp hastalığı gibi diğer kalp hastalıklarının olup olmaması.

Kemoterapi için nereye giderim?	Kemoterapiyi hastanede yatarken, evde, doktorun muayenehane veya kliniğinde ya da bir hastanenin gündüz bakım servisinde (gece hastanede kalmak zorunda olmadan) alabilirsiniz. Kemoterapiyi nerede alırsanız alın, doktorunuz ve hemşireniz yan etkileri gözleyip gerekli ilaç değişikliklerini yapacaktır.
Ne sıklıkta kemoterapi alacağım?	Kemoterapi için tedavi şemaları çok değişkendir. Ne sıklıkta ve ne kadar süre kemoterapi alacağınız şunlara bağlıdır: • Kanserinizi tipi ve ne kadar ilerlemiş olduğu, • Tedavinin amaçları (kanserinizi iyileştirmek, büyümesini kontrol altına almak veya semptomları hafifletmek) • Kemoterapinin tipi, • Vücudunuzun kemoterapiye cevabı. Kemoterapiyi kürler (CYCLE) halinde alabilirsiniz. Bir kür: bir kemoterapiyi bir dinlenme döneminin izlemesidir. Örneğin bir haftalık bir kemoterapi sonrası üç haftalık bir dinlenme dönemi olabilir. Bu dört hafta bir kürü oluşturur. Dinlenme dönemi vücudunuza yeni sağlıklı hücreler oluşturma şansı verir.
Kemoterapinin bir dozunu atlayabilir miyim?	Bir kemoterapi uygulamasını atlamak iyi değildir. Ancak bazen doktorunuz veya hemşireniz kemoterapi çizelgesini değiştirebilir. Bu durum sizde görülen yan etkilere bağlı olabilir. Bu durumda doktorunuz ya da hemşireniz ne yapacağınızı ve ne zaman yeniden tedaviye başlayacağınızı size açıklayacaktır.
Kemoterapi nasıl uygulanır?	Kemoterapi pek çok değişik yoldan uygulanabilir. • Enjeksiyon. Kemoterapi kolunuz, uyluğunuz, kalçanızdaki kas içine ya da kolunuz, bacağınız veya karnınızda cilt altındaki yağlı bölgeye tek enjeksiyonla yapılır. • Atardamar içine (IA). Kemoterapi doğrudan kanseri besleyen atardamarın içine uygulanır. • Periton içine (IP). Kemoterapi doğrudan periton boşluğu içine uygulanır (bu alan bağırsaklar, mide, karaciğer ve yumurtalıklar gibi organları içerir). • Toplardamar içine (IV). Kemoterapi doğrudan toplardamara verilir. • Topikal. Kemoterapi krem şeklinde cildinize sürülür. • Oral (Ağızdan). Kemoterapi hap, kapsül veya sıvı şeklinde yutulur.

Kemoterapiyi bir toplardamardan (IV) alma konusunda bilinmesi gerekenler

Kemoterapi sıklıkla elinizin üstündeki ya da ön kolunuzdaki bir toplardamarın içine yerleştirilen ince bir iğneden doğru uygulanır. Hemşireniz her tedavinin başında iğneyi yerleştirir ve bitince çıkarır. Damardan kemoterapi alırken ağrı veya yanma hissederseniz doktorunuz veya hemşirenize hemen bildirin.

IV kemoterapi çoğunlukla kateterler ve portlar aracılığıyla, bazen de bir pompa yardımıyla verilir.

- Kateterler. Kateter yumuşak, ince bir tüptür. Kateterin bir ucunu bir cerrah, büyük bir toplardamara,

sıklıkla göğüs bölgesindekilere yerleştirir. Kateterin diğer ucu vücudunuzun dışında kalır. Pek çok kateter kemoterapinizin tümü bitene kadar yerinde kalır. Kateterler kemoterapi dışındaki ilaçlar ve kan vermek için de kullanılabilir. Kateter etrafında enfeksiyon belirtileri olup olmadığını takip etmelisiniz. Daha fazla bilgi için sayfa 20'ye bakın.

- **Portlar.** Port plastik veya metalden yapılmış, küçük yuvarlak bir diskir ve cilt altına yerleştirilir. Bir kateter portu çoğunlukla göğsünüzdeki büyük bir toplardamara bağlar. Hemşireniz kemoterapi ya da kan vermek için porta bir iğne takabilir. Bu iğne bir günden fazla süren kemoterapi uygulamaları sırasında yerinde kalabilir. Port etrafında enfeksiyon belirtileri olup olmadığını takip etmelisiniz. Daha fazla bilgi için sayfa 20'ye bakın.
- **Pompalar.** Pompalar sıklıkla kateterlere ve portlara bağlanır. Kateter veya porta kemoterapinin ne miktarda ve ne hızda gideceğini ayarlarlar. Pompalar vücut içinde ya da dışında olabilir. Harici pompalar vücut dışında durur. Pek çok insan bu pompayı yanında taşıyabilir. Dahili pompalar ise cilt altına cerrahi esnasında yerleştirilir.

Kemoterapi esnasında nasıl hissedeceğim?

Kemoterapi insanları değişik biçimlerde etkiler. Nasıl hissedeceğiniz kemoterapi öncesinde ne kadar sağlıklı olduğunuz, kanserinizi tipi, ne kadar ilerlemiş olduğu, aldığınız kemoterapinin türü ve dozuna bağlıdır. Doktorlar ve hemşireler kemoterapi sırasında nasıl hissedeceğinizi kesin bilemezler.

Bazı insanlar kemoterapiden hemen sonra kendilerini iyi hissetmezler. En sık görülen yan etki halsizlik, tükenmişlik, yıpranmış olma halidir. Halsizliğe karşı hazırlık yapabilirsiniz:

- Birinin sizi arabayla kemoterapiye getirip götürmesini ayarlayın,
- Kemoterapi günü ve ertesi gün istirahat etmeyi ayarlayın,
- Kemoterapi günü ve en azından ertesi gün yemek yapma ve çocuk bakımı konusunda yardım ayarlayın.

Kemoterapi yan etkileriyle baş etmede yardımcı pek çok yol vardır. Daha fazla bilgi için sayfa 15'de başlayan bir Bakışta Yan Etkiler bölümünü inceleyin.

Kemoterapi sırasında çalışabilir miyim?

Programlarını nasıl hissettiklerine göre kendileri ayarlayabildiği sürece pek çok insan kemoterapi sırasında çalışabilir. Çalışıp çalışamayacağınız ne tür bir iş yaptığınıza bağlıdır. İşiniz izin veriyorsa kötü hissettiğiniz günler part time ya da evden çalışmayı deneyebilirsiniz.

Pek çok işveren kanser tedavisi sırasında sizin gereksinimlerinizi karşılamak için çalışma programınızı değiştirmekle kanunen yükümlüdür. Kemoterapi sırasında işinizi düzenleme yolları konusunda işvereninize konuşun. Bu yasal düzenlemelerle ilgili daha fazla bilgi almak için bir sosyal hizmet uzmanıyla görüşebilirsiniz.

Kemoterapi alırken reçetesiz ya da reçete edilmiş başka ilaç kullanabilir miyim?

Bu durum kemoterapinizin tipine ve almayı planladığınız ilaçların türüne bağlıdır. Yalnızca doktorunuz veya hemşireniz tarafından kabul edilen ilaçları kullanın. Doktorunuz veya hemşirenize bağırsak yumuşatıcılar, alerji ilaçları, soğuk algınlığı ilaçları, ağrı kesiciler, aspirin ve ibuprofen dahil kullandığınız reçetesiz ya da reçete edilmiş tüm ilaçları söyleyin.

Doktorunuz veya hemşirenizin bu ilaçlar hakkında bilgi sahibi olmasının bir yolu tüm ilaç kutularını getirmenizdir. Doktorunuz veya hemşireniz;

- Her ilacın ismini,
- İlacı alma nedenini,
- Kaç tane aldığınızı,
- Ne sıklıkta aldığınızı bilmek ihtiyacındadır.

Herhangi bir reçetesiz ya da reçete edilmiş ilacı, vitamini, minerali, beslenme ürünü veya bitkisel ürünü almadan önce doktorunuz veya hemşirenize söyleyin.

Kemoterapi alırken vitamin, mineral, beslenme ürünü veya bitkisel ürün alabilir miyim?

Bu ürünlerden bazıları kemoterapinin etkilerini değiştirebilir. Bu nedenle kemoterapiye başlamadan önce aldığınız tüm vitamin, mineral, beslenme ürünü veya bitkisel ürünü doktorunuz veya hemşireniz söylemeniz önemlidir. Kemoterapi sırasında da bu ürünlerden herhangi birini almadan önce doktorunuzla konuşun.

Kemoterapimin işe yaradığını nasıl anlayacağım?

Doktorunuz sizi muayene edecek ve bazı tahliller yapacaktır (kan tahlilleri, filmler vb.). Size nasıl hissettiğinizi soracaktır.

Kemoterapinin etkisini yan etkilerine göre değerlendiremezsiniz. Bazı insanlar ciddi yan etkilerin varlığını kemoterapinin işe yaradığı biçiminde düşünebilir ya da yan etkilerin yokluğunu kemoterapinin işe yaramadığı biçiminde yorumlayabilir. Doğrusu yan etkilerin kemoterapinin kanserinize nasıl mücadele ettiğiyle bir ilgisi olmadığıdır.

Kemoterapi maliyetli midir?

Kemoterapinin maliyetinin ne kadar söylemek zordur. Şunlara bağlıdır;

- Kullanılan kemoterapinin tipi ve dozu,
- Kemoterapinin verileceği sıklık ve süre,
- Kemoterapiyi evde, klinikte veya muayenehanede ya da hastanede yatarak alma durumu,
- Yaşadığınız bölge.

Sağlık sigortam kemoterapiyi öder mi?

Sağlık sigortanızın neler için ödeme yaptığını öğrenin. Sorulacak sorular:

- Sigortam ne için ödeme yapacak?
- Ben ya da doktorumun kuruluşu her tedavi öncesi ödeme için sigorta şirketini aramak zorunda mıyız?
- Neler için ödeme yapmak zorundayım?
- İstediğim herhangi bir doktoru seçebilir miyim yoksa bir listede önerilenlerden mi seçeceğim?
- Bir uzmana görünmek için yazılı sevke ihtiyacım var mı?
- Her randevuda ödeyeceğim bir katılım payı var mı?
- Sigortam ödeme yapmadan önce ödemem gereken belli bir miktar (tenzili muafiyet) var mı?
- Reçete edilmiş ilaçlarımı nereden almalıyım?
- Ayaktan ya da yatarak tedavide sigortam tüm tahliller ve tedavilerimi ödeyecek mi?

Sağlık sigortamı en iyi nasıl kullanabilirim?

- Tedaviye başlamadan önce neyi ödeyip neyi ödemediğini anlamak için poliçenizi okuyun.
- Tüm tedavi giderlerinizin ve sigorta taleplerinizin kayıtlarını saklayın.
- Sigorta şirketinizin istediği tüm belge ve evrakları gönderin. Bu evraklar doktor vizite faturaları, reçeteler, laboratuvar sonuçları olabilir. Bir kopyalarını kendi kayıtlarınız arasında saklamayı unutmayın.
- Gerekğinde sigorta evrakları ile ilgili yardım isteyin. Bir arkadaşınız, aileden biri, sosyal hizmet uzmanı veya gönüllü kuruluşlar olabilir.
- Sigortanız ödemesi gerektiğini düşündüğünüz bir şey için ödeme yapmıyorsa nedenini öğrenin. Sonra doktorunuz veya hemşireniz ile ne yapmak gerektiğini konuşun. Kararı temyiz yollarını veya diğer yapılacakları önerebilirler.

Klinik denemeler nedir ve benim için bir seçenek olabilir mi?

Kanser klinik denemeleri (kanser tedavi çalışmaları veya araştırma çalışmaları da denir) kanserli insanlar için yeni tedavileri dener. Bunlar yeni kemoterapi tiplerinin araştırma çalışmaları, başka tedavi tipleri veya kombine tedavilerin yeni biçimleri olabilir. Bu klinik denemelerin tümünde amaç kanserli hastalara yardım edecek daha iyi yollar bulmaktır.

Doktor veya hemşireniz klinik denemelere katılmanızı önerebilirler. Siz de katılmayı önerebilirsiniz. Bir klinik denemede yer almayı kabul etmeden önce şunları öğrenin:

- Yararları. Tüm klinik denemeler kaliteli kanser bakımı önerir. Bu çalışmanın size ve diğerlerine nasıl yararlı olacağını öğrenin. Örneğin yeni bir tedavinin ya da ilacın ilk uygulanacağı insanlardan biri olabilirsiniz.
- Riskleri. Yeni tedaviler her zaman daha iyi ya da standart tedaviler kadar iyi değildir. Ayrıca bu yeni tedavi iyi olsa bile sizde yararı olmayabilir.
- Ödeme. Sigorta şirketiniz klinik denemenin bir parçası olan tedaviyi ödeyebilir veya ödemeyebilir. Denemede yer almayı kabul etmeden önce sigorta şirketinizin bu tedaviyi ödeyeceğinden emin olun.

Klinik denemeler hakkında daha fazla bilgi almak için ilgili servislere başvurabilirsiniz. Sayfa 59'da iletişim bilgilerini bulabilirsiniz.

Doktorunuz veya hemşirenizle görüşme için ipuçları

- Her görüşmeden önce sorularınızı listeleyin.
- Bazı insanlar güncel bir liste tutar ve aklına gelen her yeni soruyu alta ekler. Doktorunuz ya da hemşirenizden aldığınız yanıtları yazmak için arada boşluk bırakmayı unutmayın.
- Tıbbi görüşmeye bir aile bireyini ya da güvendiğiniz bir arkadaşınızı getirin. Bu kişi doktor veya hemşirenin ne söylediğini anlamanıza yardım eder ve görüşmeden sonra sizinle konu hakkında konuşabilir.
- Bütün sorularınızı sorun. Aptal soru diye bir şey yoktur. Bir cevabı anlamadıysanız, anlayana kadar sormaya devam edin.
- Not alın. Yazabilir ya da kayıt cihazı kullanabilirsiniz. Daha sonra notlarınızı gözden geçirip neler söylendiğini anımsarsınız.
- Sizin kanserinizi tip ve kemoterapisi hakkında yazılı isteyin.
- Doktorunuz veya hemşirenizin sizin ne kadar bilgi istediğinizi, ne zaman öğrenmek istediğinizi, ne zaman yeterli öğrendiğinizi anlamalarını sağlayın. Bazı insanlar kanser ve tedavisi hakkında öğrenebilecekleri her şeyi öğrenmek isterler. Diğerleri ise yalnızca biraz bilgi isterler. Seçim sizindir.
- Acil bir durumda doktorunuz veya hemşirenizle nasıl haberleşeceğinizi öğrenin. Kimi arayacağınızı, nereye gideceğinizi öğrenin.

Sorulacak sorular

Kanserim Hakkında	Ne çeşit kanserim var? Kanserimin evresi nedir?
Kemoterapi Hakkında	Neden kemoterapiye ihtiyacım var? Bu kemoterapinin amacı nedir? Kemoterapinin yararları nedir? Kemoterapinin riskleri nedir? Benim kanser tipimi tedavi etmek için başka yöntemler var mı? Benim kanser tipimin standart tedavisi nedir? Benim kanser tipim için herhangi bir klinik deneme var mı?
Tedavim Hakkında	Kaç kür kemoterapi alacağım? Her kür ne kadar sürecek? Kürlerin arasında ne kadar zaman olacak? Ne çeşit kemoterapi alacağım? Bu ilaçlar nasıl verilecek? Bu tedaviyi nerede alacağım? Her tedavi ne kadar sürecek? Tedavi için birinin beni getirip götürmesi gerekecek mi?
Yan Etkiler Hakkında	Şimdi ne tür yan etkiler beklemeliyim? Daha sonra ne tür yan etkiler beklemeliyim? Bu yan etkiler ne kadar ciddi? Bu yan etkiler ne kadar sürecek? Tedavi bittiğinde tüm yan etkiler de bitecek mi? Bu yan etkilerle başa çıkmak ya da hafifletmek için neler yapabilirim? Bu yan etkilerle başa çıkmak ya da hafifletmek için doktorum veya hemşirem neler yapabilir? Bu yan etkilerle ilgili doktorumu veya hemşiremi ne zaman aramalıyım?

Kemoterapi esnasında duygularınız.

Kemoterapi esnasında bir noktada şu duyguları hissedebilirsiniz;

- Endişeli
- Çökmüş
- Korkmuş
- Kızgın
- Hüsrana uğramış
- Aciz
- Yalnız

Kemoterapi alırken duygularınızın değişkenlik göstermesi normaldir. Unutulmamalıdır ki, kanserle yaşamak ve kemoterapi almak sıkıntı vericidir. Bunların yanı sıra duygularınızla başa çıkmayı daha zorlaştıracak olan halsizlik de hissedebilirsiniz.

Kemoterapi sırasında duygularıyla nasıl başa çıkabilirim?

- Rahatlayın. Biraz boş zaman bulun ve sevdiğiniz bir yerde kendiniz hakkında düşünün. Yavaş yavaş nefes alıp verin veya yatıştırıcı bir müzik dinleyin. Bu sizi daha sakin ve daha az sıkıntılı yapabilir.
- Egzersiz. Pek çok insan hafif egzersizin kendilerini daha iyi hissettirdiğini görmüştür. Egzersiz yapmak için pek çok seçenek vardır; yürüyüş, bisiklete binmek, yoga yapmak gibi. Yapabileceğiniz egzersizle ilgili doktorunuz veya hemşirenizle konuşun.
- Başkalarıyla konuşun. Güvendiğiniz biriyle duygularınız hakkında konuşun. Size odaklanabilecek yakın arkadaş, aile bireyi, din görevlisi, hemşire veya sosyal hizmet uzmanı gibi birini seçin. Kemoterapi alan biriyle konuşmak da yararlı olabilir.
- Bir destek grubuna katılın. Kanser destek grupları kanserli insanlara destek olur. Bu gruplar sizin benzer sorunları olan diğer insanlarla görüşmenizi sağlar. Duygularınızdan bahsetme ve başka insanların duygularını dinleme şansınız olacaktır. Başka insanların kanserle, kemoterapiyle ve yan etkilerle nasıl başa çıktığını öğrenebilirsiniz. Doktorunuz, hemşireniz ya da sosyal hizmet uzmanınız yaşadığınız yere yakın bölgedeki destek gruplarını bilebilir. Bazı destek grupları internet üzerinden de görüşebilir ki seyahat edemiyorsanız size çok yararlı olacaktır.
- Doktorunuz veya hemşirenizle sizi endişelendiren, keyfinizi bozan şeyler hakkında konuşun. Bir rehberlik uzmanıyla görüşmeyi isteyebilirsiniz. Duygularınızla başa çıkmakta çok zorlanırsanız doktorunuz size ilaç da önerebilir.

Kemoterapi alırken duygularınızın değişkenlik göstermesi normaldir. Unutulmamalıdır ki, kanserle yaşamak ve kemoterapi almak sıkıntı vericidir.

Yan Etkiler Ve Başa Çıkma Yolları

Yan etkiler nedir?	Yan etkiler kanser tedavisinin neden olduğu sorunlardır. Kemoterapi kaynaklı bazı genel yan etkiler: halsizlik, bulantı, kusma, kan hücrelerinin sayısında azalma, saç dökülmesi, ağız yaraları ve ağrıdır.
Yan etkilere ne sebep olur?	Kemoterapi hızlı büyüyen kanser hücrelerini öldürmek için düzenlenmiştir. Ama hızlı büyüyen normal hücreleri de öldürür. Bu hücreler ağız ve bağırsakların yüzeyini döşeyen hücreler, kemik iliğindeki kan hücresi yapan hücreler, saçınızı uzatan hücrelerdir. Kemoterapi bu sağlıklı hücrelere zarar verdiğinde yan etkilere yol açar.

Kemoterapide yan etki ile karşılaşacak mıyım?	Pek çok yan etkiyle karşılaşabileceğiniz gibi, biraz ya da hiç yan etki de olmayabilir. Bu durum aldığınız kemoterapinin tipi ve miktarı ile sizin vücudunuzun tepkisine bağlıdır. Kemoterapiye başlamadan önce doktorunuz veya hemşirenizle hangi yan etkilerin beklendiğini konuşun.
Yan etkiler ne kadar sürer?	Yan etkilerin ne kadar süreceği sağlığınız ve aldığınız kemoterapiye bağlıdır. Kemoterapi bitince yan etkilerin çoğu kaybolur. Fakat bazen yan etkilerin kaybolması ayları hatta yılları bulabilir. Bazen kemoterapi kaybolmayan uzun dönemli yan etkilere yol açar. Bunlar kalbinizin, akciğerinizin, sinirlerinizin, böbreklerinizin veya üreme organlarınızın hasarlanması olabilir. Uzun dönemli yan etkilerle karşılaşma olasılığınız konusunda doktorunuz veya hemşirenizle görüşün.
Yan etkilerle ilgili ne yapılabilir?	Doktorların kemoterapi yan etkilerini önlemek veya tedavi etmek ve her tedavi seansından sonra iyileşmenize yardım etmek için pek çok yöntemi vardır. Doktorunuz veya hemşirenizle hangilerini bekleyeceğinizi ve bu konuda ne yapılacağını konuşun. Fark ettiğiniz her değişikliği -ki bunlar yan etkilerin belirtileri olabilir- doktorunuz veya hemşirenizin öğrenmesini sağlayın. Sonraki sayfada yer alan tablo özel yan etkiler hakkında daha fazla bilgi bulmak için kitabın neresine bakacağınızı göstermektedir.

Bir bakışta yan etkiler

Aşağıda kemoterapinin neden olabileceği yan etkilerin bir listesi vardır. Herkes her yan etkiyle karşılaşmaz. Hangileriyle karşılaşacağınız kemoterapinin tipine, dozuna, şeker hastalığı, kalp hastalığı gibi diğer sağlık sorunlarının olup olmadığına bağlıdır.

Pek çok yan etkiyle karşılaşabilirsiniz, birazı olabilir ya da hiç olmayabilir.

Bu listedeki yan etkiler hakkında doktorunuz veya hemşirenizle konuşun. Hangilerinin sizi etkileyebileceğini öğrenin. Karşılaşabileceklerinizi işaretleyin ve daha fazla bilgi için listedeki sayfalarına bakın.

Yan etkiler	Sizi etkileyebilecek yan etkiler	Daha fazla bilgi içeren sayfalar
Anemi (Kansızlık)		16
İstah değişikliği		18
Kanama		20
Kabızlık		22
İshal		24
Halsizlik		26
Grip benzeri tablo		51
Sıvı birikimi		51
Saç dökülmesi		28
Enfeksiyon		30
Kısırlık		33
Ağız ve boğaz değişiklikleri		35
Bulantı kusma		38
Sinir sistemi değişiklikleri		40
Ağrı		42
Cinsel değişiklikler		44

Cilt ve tırnak değişiklikleri	47
Göz değişiklikleri	51
Böbrek, idrar yolları ve mesane değişiklikleri	50

Anemi (Kansızlık)

Nedir ve niye oluşur

Alyuvarlar vücudunuza oksijen taşırlar. Anemi (kansızlık) alyuvarların vücudunuzun ihtiyaç duyduğu oksijeni taşıyamayacak kadar az sayıda olmasıdır. Vücudunuz yeterli oksijen almazsa kalbiniz daha fazla çalışır. Bu durum kalbinizin çok hızlı attığını hissettirir. Anemi aynı zamanda nefes yetmezliği, zayıflık, baş dönmesi, cansızlık ve çok yorgun hissetmenize neden olur.

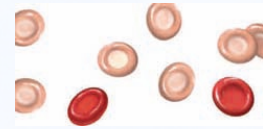


Normal alyuvarlar sayıdaki

Bazı kemoterapi tipleri kemik iliğinin yeni alyuvar oluşturmalarını zorlaştırdığı için anemiye neden olurlar.

Başa çıkma yolları

- Bolca dinlenin. Her gece en az 8 saat uyumayı deneyin. Gün boyunca da 1-2 kısa şekerleme yapın (1 saat veya daha az).
- Aktivitelerinizi sınırlayın. Bu, sizin için en önemli aktiviteleri yapın demektir. Örneğin işe gidebilirsiniz ama evi temizlemeyin. Akşam yemeği yapmak yerine yemek siparişi verebilirsiniz.
- Yardım alın. Aileniz ya da arkadaşlarınız yardım önerdiğinde kabul edin. Çocuk bakımında size yardım edebilirler, bakkala gidebilirler, getir götür işlerini yapabilirler, sizi doktora götürebilirler ya da sizin yapmak için çok yorgun hissettiğiniz diğer günlük işleri yapabilirler.
- İyi dengeli bir diyetle beslenin. Vücudunuzun gerek duyduğu tüm kalori ve proteini içeren bir diyet uygulayın. Kaloriler kilonuzu korumaya yardım edecek, fazladan protein ise kanser tedavisi sırasında zarar gören dokuları tamir etmeye yarayacaktır. Size uygun bir diyet için doktorunuzla, hemşirenizle veya diyetisyen ile konuşun (Daha fazla bilgi için sayfa 18'deki İştah Değişiklikleri konusuna bakın).
- Yavaş ayağa kalkın. Çok hızlı ayağa kalkarsanız başınız dönebilir. Yatar vaziyetten doğrulurken, ayağa kalkmadan önce bir dakika kadar oturun.



Aneminiz olduğundaki alyuvarlar

Yatar vaziyetten doğrulurken, ayağa kalkmadan önce bir dakika kadar oturun.

Doktorunuz veya hemşireniz kemoterapi sırasında sizin kan hücre sayısını kontrol edecektir. Alyuvarlarınızın sayısı çok azalırsa kan transfüzyonuna ihtiyacınız olabilir. Doktorunuz alyuvarların çoğalmasını destekleyecek bir ilaç yazabilir veya size demir ve diğer vitaminleri önerebilir.

Doktorunuz veya hemşirenizi arayacağınız durumlar:

- Halsizlik düzeyiniz değişir veya günlük işlerinizi yapamaz hale gelerseniz,
- Başınız dönüyor, bayılacak gibi hissediyorsanız,

- Nefes darlığı çekiyorsanız,
- Kalbinizin çok hızlı çarptığını, çarpıntı olduğunu hissederseniz.

Aneminin yol açtığı halsizlikle başa çıkmak için daha fazla bilgi istiyorsanız sayfa 26'ya bakın.

İştah değişiklikleri

Nelerdir ve neden oluşurlar?

Kemoterapi iştah değişikliklerine yol açabilir. Bulantı (kusacakmış gibi hissedersiniz) yüzünden iştahınız kaybolabilir, ağız ve boğaz problemleri nedeniyle yemek yemek ağrılı olur, kullandığınız ilaçlar yemeklerin tadını almamanıza neden olur. Bunlar aynı zamanda sıkıntılı ve yorgun hissetmeniz nedeniyle de olabilir. İştah kaybı bir günde düzeleceği gibi haftalar, hatta aylar sürebilir.

İştahınız olmadığı zaman bile iyi yemek önemlidir. Bu; protein, vitamin ve kaloriden zengin gıdalar yiyip içmek demektir. İyi yemek, vücudunuzun enfeksiyonla mücadelesine ve kemoterapinin yol açtığı hasarın onarılmasına yardım eder. İyi yemek ise kilo kaybı, zayıflık ve halsizliğe yol açar.

Bazı kanser tedavileri kilo alımı ve iştahta artışa yol açar. Doktorunuz, hemşireniz veya diyetisyeninize ne tür iştah değişikliği beklemeniz gerektiğini ve nasıl başa çıkacağınızı sorun.

Başta çıkma yolları

- Her gün 3 büyük öğün yerine 5-6 öğün ve atıştırma biçiminde yemek yiyin. Kalori ve protein içeriği yüksek gıdalar seçin. Bu gıdaların listesi için sayfa 34'e bakın.
- Yemek ve atıştırma için günlük bir tablo yapın. Kendinizi aç hissettiğiniz zaman değil yemek saati geldiğinde yiyin. Kemoterapi esnasında kendinizi aç hissetmeyebilirsiniz fakat hala yemeye ihtiyacınız vardır.
- Kendinizi katı gıda yiyecek gibi hissetmiyorsanız milkşeyk, meyve içeceği, meyve suyu, çorba için. Bu tür içecekler vücudunuzun ihtiyaç duyduğu protein, vitamin ve kaloriyi sağlamada yardımcı olur. Sıvı gıdaların bir listesi için sayfa 34'e bakın.
- Plastik çatal kaşık kullanın. Bazı kemoterapi tipleri ağızınızda metal tat bırakır. Plastik çatal kaşıkla yemek metal tadını azaltmaya yardımcı olabilir. Cam kapta ve güveçte pişirmek de işe yarayabilir.
- Aktif bir şeyler yaparak iştahınızı artırın. Örneğin yemek öncesi kısa bir yürüyüş iştahınızı artırabilir. Ayrıca yemek öncesinde ve yemekte çok fazla sıvı alarak iştahınızı azaltmamaya dikkat edin.
- Alışkanlıklarınızı değiştirin. Farklı bir yerde, mesela mutfak yerine yemek odasında yemek yiyebilirsiniz. Yalnız yemek yerine başkalarıyla bir arada yemek yiyebilirsiniz. Yalnız yiyorsanız, radyo dinleyebilir, televizyon seyredebilirsiniz. Yeni gıdalar ve tarifeler deneyerek diyetinizi değiştirebilirsiniz.
- Doktorunuz, hemşireniz veya diyetisyeninizle konuşun. Sizden ilave vitamin ya da beslenme ürünü (örneğin yüksek proteinli içecekler) kullanmanızı isteyebilir. Uzun zamandır yiyemiyor ve kilo kaybediyorsanız, iştahınızı artıracak ilaçlar alabilir veya damardan ya da beslenme tüpüyle besin alabilirsiniz.

Kanama

Nedir ve niçin oluşur?

Trombositler kanama olduğunda kanınızın pıhtılaşmasını sağlayan hücrelerdir. Kemoterapi trombosit sayısını azaltabilir çünkü kemik iliğinin trombosit yapma özelliğini etkiler. Trombosit sayısının düşüklüğüne trombositopeni denir. Bu durum eziklere morluklara (herhangi bir şeye vurma çarpma olmasa bile),

burun ve ağız kanamalarına, döküntü şeklinde ince kırmızı noktalara neden olabilir.

Başa çıkma yolları

Yapın

- Dişlerinizi çok yumuşak diş fırçasıyla fırçalayın.
- Dişlerinizi fırçalamadan önce diş fırçasının kıllarını sıcak suya tutarak yumuşatın.
- Burnunuzu yavaşça temizleyin.
- Makas, bıçak ve diğer keskin eşyaları dikkatli kullanın.
- Traş bıçağı yerine elektrikli traş makinesi kullanın.
- Bir kesik olduğunda nazik ama sağlam bir biçimde kanama durana kadar bası uygulayın.
- Evde veya hastanede olsanız da her zaman ayakkabı giyin.

Yapmayın

- Diş ipi ya da kürdan kullanmayın.
- Sakatlanmanıza neden olabilecek spor veya başka aktivite yapmayın.
- Tampon, lavman, fitil veya rektal derece kullanmayın.
- Dar yakalı, bilekli ya da kemerli giysi giymeyin.

Yapmadan önce doktorunuz veya hemşirenize danışın:

- Bira, şarap veya başka bir alkollü içecek içme,
- Cinsel ilişki,
- Vitamin, şifalı bitki, mineral, beslenme ürünleri, aspirin ve diğer reçetesiz ilaçları kullanma.

Vitamin, şifalı bitki, mineral, beslenme ürünleri, aspirin ve diğer reçetesiz ilaçları kullanmadan önce doktorunuz veya hemşirenizle görüşün.

Eğer kabızlık çekiyorsanız doktorunuza söyleyin.

Tuvalete gittiğinizde ıkınma ve rektal kanama olmasını engellemek için doktorunuz size bir bağırsak yumuşatıcı yazabilir.

Doktorunuz veya hemşireniz trombosit sayınızı sık sık kontrol edecektir.

Trombosit sayınız çok düşükse tedaviye başlamanız, trombosit verilmesi veya kemoterapi uygulamasının ertelenmesi gerekebilir.

Aşağıdaki belirtilerden herhangi biri varsa doktorunuz veya hemşirenizi arayın:

- Özellikle herhangi bir yere çarpmadığınız halde yara bere olması,
- Cildinizde küçük kırmızı noktalar olması,
- Kırmızı ya da pembe renkli idrar,

- Siyah ya da kanlı dışkı,
- Dışetlerinde ya da burunda kanama,
- Adet döneminde aşırı kanama ya da uzamış adet kanaması,
- Adet dönemi dışında kanama,
- Baş ağrısı ya da görmede değişiklik,
- Kolunuz ya da bacağınızda sıcaklık hissi,
- Çok uykulu ya da sersem hissetme.

Kabızlık

Nedir ve niye oluşur?

Kabızlık bağırsak hareketlerinin daha az ve dışkının sert, kuru ve zor çıkarılır olmasıdır. Bağırsak hareketleriniz ağrılı olabilir, şişkinlik ve bulantı hissedebilirsiniz. Geğirme, bol miktarda gaz çıkarma, mide krampları, makatta ağrı hissi olabilir.

Kemoterapi ve ağrı ilaçları kabızlığa yol açabilir. Ayrıca kişi aktif değilse ve vaktinin önemli bir bölümünü oturarak ya da yatarak geçiriyorsa da olabilir. Kabızlık düşük lifli gıdalar yemek ve az sıvı almak yüzünden de olabilir.

Başa çıkma yolları

- Bağırsak hareketlerinizi kaydedin. Bu kaydı doktorunuz veya hemşirenize gösterin ve normal olup olmadığını öğrenin. Bu durum kabız olup olmadığınızı daha kolay anlamana yardımcı eder.
- Her gün en az 8 bardak su veya diğer sıvılardan için. Pek çok insan çay, kahve gibi ılık ve sıcak içeceklerin kabızlıkta yardımcı olduğunu görmüştür. Kuru erik suyu gibi meyve suları da yararlı olabilir.
- Her gün hareket edin. Yürüyebilir, bisiklete binebilir, yoga yapabilirsiniz. Yürüyemiyorsanız sandalyede ya da yatarken yapabileceğiniz egzersizleri öğrenin. Doktorunuz veya hemşirenizle daha hareketli olmanın yollarını konuşun.
- Doktorunuz, hemşireniz ya da diyetisyeninizden yüksek lifli gıdaları öğrenin. Yüksek lifli gıdalar yemek ve bol sıvı almak dışkınızı yumuşatmaya yardımcı eder. Lif içeren gıdalar; tam buğday ekmeği, tahıllı gevrekler, kuru fasulye ve bezelye, çiğ sebzeler, taze ve kuru meyveler, kuruyemiş, baklagiller ve patlamış mısırdır. (Daha fazlası için 55. sayfadaki yüksek lifli gıdalar listesine bakın.)
- İki gündür bağırsak hareketi yoksa doktorunuz veya hemşirenize bilgi verin. Doktorunuz size lifli ürünler, müshil, dışkı yumuşatıcı veya lavman önerebilir. Bu tedavileri doktorunuzla veya hemşirenizle görüşmeden kullanmayın.

Lifli ürünler, müshil, dışkı yumuşatıcı veya lavman kullanmadan önce doktorunuz veya hemşirenizle görüşün.

İshal

Nedir ve niye oluşur?

İshal (Diyare) yumuşak, cıvık veya sulu olabilen sık bağırsak hareketleridir. Kemoterapi ince ve kalın bağırsak içini döşeyen sağlıklı hücrelere zarar verdiği için ishale neden olabilir. Bağırsaklarınızı da hareketlendirebilir. İshal ayrıca enfeksiyonlar ya da kabızlık tedavisinde kullanılan ilaçlar nedeniyle olabilir.

Başa çıkma yolları

- Üç büyük öğün yerine 5-6 öğün küçük öğün ve atıştırma biçiminde beslenin.
- Doktorunuz veya hemşirenizden sodyum, potasyum gibi tuzlardan zengin gıdaları öğrenin. İshal olduğunuzda vücudunuz bu tuzları kaybeder ve bunları yerine koymak önemlidir. Sodyum, potasyum gibi tuzlardan zengin gıdalar muz, portakal, armut, kayısı suyu ve haşlanmış veya püre patatestir.
- Her gün 8-12 bardak berrak sıvı alın. Bunlar; su, et suyu çorbası, zencefilli gazoz, spor içecekleridir. Yavaş için ve oda sıcaklığında içecek seçin. Gazlı içecekleri içmeden önce gazının çıkması için bir süre bekleyin. İçecekler sizi susatıyor veya bulantı yapıyorsa biraz su ilave edin.
- Düşük lifli gıdalar yiye. Yüksek lifli gıdalar ishali daha kötü yapabilir. Düşük lifli gıdalar olarak muz, kabuksuz pirinç, beyaz ekmek, sade veya vanilyalı yoğurt sayılabilir. Diğer düşük lifli gıdaların listesi için sayfa 56'ya bakın.
- İshaliniz 24 saatten fazla sürerse, ishalin yanında ağrı veya kramplar varsa doktorunuz veya hemşirenizi arayın. Doktorunuz ishali düzeltecek ilaç yazabilir. Bunun yanında kaybettiğiniz sıvı ve besinleri karşılamak için damardan sıvı verilmesi de gerekebilir. Önce doktorunuz veya hemşirenize danışmadan ishal için ilaç almayın.

İshal için ilaç kullanmadan önce doktorunuz veya hemşirenize danışın.

- Tuvaletten sonra silip temizlenirken yumuşak olun. Tuvalet kağıdı yerine temizlik için bebek bezi veya püskürtme başlıklı sprey şeklinde su kullanın. Rektal bölgenizde (makatta) ağrı, kanama varsa veya hemoridiniz varsa doktorunuz veya hemşirenize haber verin.
- Doktorunuza berrak sıvı diyeti uygulamanız gerekip gerekmediğini sorun. Bu diyet bağırsaklarınıza dinlenme fırsatı verecektir. Çoğu insan bu diyeti en fazla 5 gün uygular. Berrak sıvıların listesi için sayfa 33'e bakın.

Uzak duracaklarınız:

- Çok sıcak ya da çok soğuk içecekler,
- Bira, şarap ya da diğer alkollü içkiler,
- Süt ve dondurma, milkşeyk, krema, peynir gibi süt ürünleri,
- Acılı sos, kırmızıbiber, salsa, köri gibi baharatlı gıdalar,
- Patates kızartması, hamburger, köfte gibi yağlı ve kızartılmış gıdalar,
- Kahve, siyah çay, kola, çikolata gibi kafein içeren yiyecek ve içecekler,
- Kuru fasulye, lahana, brokoli, soya yağı ve diğer soyalı ürünler gibi gaz yapıcı yiyecek ve içecekler,
- Kuru fasulye, çiğ sebze ve meyve, kuruyemiş, tam buğday ekmeği ve tahıllı gevrekler gibi yüksek lifli gıdalar.

Halsizlik

Nedir ve niye olur?

Kemoterapiden kaynaklanan halsizlik hafif yorgunluktan çok aşırı yorgunluğa kadar değişebilir. Pek çok kişi halsizliği zayıf, bezgin, bitkin, ağır ya da yavaş hissetmek olarak tarif eder. Dinlenme her zaman işe yaramaz.

Pek çok insan kemoterapi sırasında ve kemoterapi bittikten haftalar hatta aylar sonra bile halsizlik hissettiğini söylemektedir. Halsizlik kemoterapinin tipinden, sık sık doktora gitme çabasından, stresli, endişeli, sıkıntılı hissetmekten kaynaklanabilir. Kemoterapinin yanı sıra radyasyon tedavisi de alıyorsanız halsizlik daha da ciddi olabilir.

Diğer halsizlik nedenleri:

- Kansızlık (sayfa 13)
- Ağrı (sayfa 42)
- İlaç tedavisi
- İştah değişikliği (sayfa 18)
- Uyku problemi
- Hareket eksikliği
- Nefes problemi
- Enfeksiyon (sayfa 30)
- Aynı anda çok şey yapma
- Diğer tıbbi sorunlar

Halsizlik birden ortaya çıkabileceği gibi yavaş yavaş da görülebilir. İnsanlar değişik biçimlerde halsizlik hisseder. Aynı tip kemoterapi alan diğer hastalara göre daha az ya da daha çok halsizlik hissedebilirsiniz.

Başa çıkma yolları

- Rahatlayın. Rahatlamak ve sıkıntınızı azaltmak için meditasyon, dua, yoga, görsel imaj ya da başka yöntemler kullanabilirsiniz.
- İyi yiyecek ve içecek. Burada bahsedilen 3 büyük öğün yerine 5-6 küçük öğün ve atıştırma. Konserve çorbalar, donmuş yemekler, yoğurt ve süzme peynir gibi kolay ulaşılabilir gıdalar bulundurun. Her gün en az 8 bardak su veya diğer içecekten için.
- Dinlenme zamanı ayarlayın. Gün içinde dinlenir ya da kısa bir süre kestirirseniz daha iyi hissedeceksiniz. Pek çok insan daha uzun süreli uykular yerine 10-15 dakikalık kestirmelerin daha dinlendirici olduğunu söylemektedir. Kestirme yapacaksınız 1 saatten az uyumaya çalışın. Kısa kestirmeler gece daha iyi uyumanızı da sağlar.
- Hareketli olun. Araştırmalar egzersizin halsizliği azalttığını ve gece daha iyi uyumaya yardım ettiğini göstermektedir. 15 dakikalık bir yürüyüş, yoga ya da egzersiz bisikletini deneyebilirsiniz. Enerjinizin en çok olduğu zamanlar hareket etmeyi planlayın. Kemoterapi alırken hareket konusunu doktorunuz veya hemşirenizle konuşun.
- Çok şey yapmamaya çalışın. Halsiz olduğunuzda yapmak istediğiniz her şeye yetecek enerjiniz olmayacaktır. Aralarında istediklerinizi seçin ve diğerlerini başkasının yapmasına izin verin. Okumak, örgü örmek, kasetten yabancı dil öğrenmek gibi sakın aktiviteler seçin.
- Her gece en az 8 saat uyuyun. Bu süre kemoterapi öncesinde ihtiyaç duyduğunuza göre daha fazla olabilir. Gündüz aktif olduğunuz zaman gece daha iyi uyursunuz. Yatağa gitmeden önce gevşemek de yardımcı olabilir. Örneğin kitap okuyabilir, bulmaca çözebilir, müzik dinleyebilir ya da başka bir sakın aktivite yapabilirsiniz.
- Size uygun bir çalışma programı yapın. Halsizlik işiniz için gereken enerjinizi etkileyebilir. Mesainizi tamamlayacak kadar enerjik hissedebilirsiniz. Günde ancak birkaç saat ya da haftada birkaç gün

olacak biçimde daha az çalışma ihtiyacı da hissedebilirsiniz. İşiniz uygunsa işvereninizle evden çalışma konusunu görüşmeyi düşünebilirsiniz. Kemoterapi alırken istirahat kullanmayı da isteyebilirsiniz.

- Yardım etmelerine izin verin. Halsizlik hissettiğinizde aile bireyleri ya da arkadaşlarınızdan yardım isteyin. Ev işlerinde yardım edebilecekleri gibi sizi doktor muayenelerine götürüp getirebilirler. Ayrıca alışverişte de yardım edip yemeniz ya da dondurup saklamanız için yemek yapabilirler.
- Diğer kanserlilerden bilgi alın. Diğer kanserli kişiler halsizlikle başa çıkma yolları konusunda öneriler verebilir. Kanserli kişilerle görüşmek için bizzat ya da internet yoluyla destek gruplarına katılabilirsiniz. Daha fazla bilgi için doktorunuz veya hemşirenizle konuşun.
- Her gün nasıl hissettiğinizi günlüğe yazın. Bu size zamanınızı en iyi biçimde kullanmak için yardımcı olacaktır. Günlüğünüzü hemşirenizle paylaşın. Enerji düzeyinizdeki değişiklikleri, çok enerjik ya da çok yorgun olup olmadığınızı doktorunuz veya hemşirenize haber verin.
- Doktorunuz veya hemşirenizle konuşun. Doktorunuz halsizliğinizi azaltacak, kendinizi daha iyi hissettirecek, iştahınızı artıracak ilaç yazabilir. Halsizliğiniz kansızlıktan kaynaklanıyorsa doktorunuz buna yönelik tedavi verebilir. (Kansızlık hakkında daha fazla bilgi için sayfa 16'ya bakabilirsiniz)

Kıl (saç) dökülmesi

Nedir ve niye oluşur?

Kıl dökülmesi kılların bir kısmının ya da tamamının kaybıdır. Baş, yüz, kollar, bacaklar, koltukaltları, kasıklar olmak üzere vücudunuzun her yerinde olabilir. Pek çok insan kıl dökülmesi nedeniyle çok bozulur ve bunu kemoterapinin en zor bölümü olarak değerlendirir.

Bazı kemoterapi tipleri kıl büyümesine neden olan hücreleri tahrip eder. Kıl dökülmesi kemoterapi başladıktan 2-3 hafta sonra başlar. Başlangıçta kafa deriniz ağrıyabilir. Sonra kıllar dökülmeye başlar, bu azar azar olabileceği gibi öbekler halinde de olabilir. Tüm kılların dökülmesi 1 haftayı bulur. Kemoterapi bittikten 2-3 ay sonrasında kıllarınız hemen daima geri uzayacaktır. Kemoterapi devam ederken bile kıllarınızın uzamaya başladığını fark edeceksiniz.

Kıllarınız büyümeye başladığında çok ince olacaktır. Ayrıca eskiden olduğu gibi görünmeyebilir ve aynı hissi vermeyebilir. Örneğin saçınız eskiden kalınken ince olabilir, düz yerine kıvrıkcık olabilir, daha açık ya da daha koyu olabilir.

Kıllar sıklıkla kemoterapiden 2-3 ay sonra büyümeye başlar.

Baş çıkma yolları

Saç dökülmesinden önce

- Doktorunuz veya hemşirenizle konuşun. Saçlarınızın dökülmesi olasılığını bilebilir.
- Saçınızı kısa kestirin ya da kazıyın. Saçınızı kısa keser ya da kazırsanız saçınızın dökülmesi üzerinde daha fazla kontrol hissedersiniz. Sıklıkla bu durum saç dökülmesiyle daha kolay baş etmenizi sağlar. Eğer kazıyacaksanız jilet yerine traş makinesi kullanın.
- Bir peruk almayı planlıyorsanız bunu saçınız varken yapın. Peruğunuzu seçmek için en iyi zaman kemoterapi başlamadan öncedir. Böylece peruğunuzu saçınızın rengine ve stiline uydurabilirsiniz. Peruğunuzu kuaförünüze götürüp kendi saçınıza benzer biçim verdirebilirsiniz. Rahat edeceğiniz ve kafa derinizi incitmeyecek bir peruk seçtiğinizden emin olun.

- Sigorta şirketinizden perüğünüzü ödemesini isteyin. Ödemezse perüğün ücretini gelir verginizde sağlık gideri olarak gösterebilirsiniz. Bazı grupların da ücretsiz “peruk bankaları” olabilir. Doktorunuz, hemşireniz veya sosyal hizmet görevliniz size yakın bir peruk bankası olup olmadığını bilecektir.

Bir peruk almayı planlıyorsanız bunu saçınız varken yapın.

- Saçınızı yıkarken yumuşak davranın. Bebe şampuanı gibi yumuşak bir şampuan kullanın. Saçınızı ovalayarak kurutmak yerine yumuşak bir havluyla okşar gibi kurutun.
- Kafa derinizi incitecek şeyler kullanmayın.

Bunlar:

- Düzleştirici veya kıvrıcık yapan fönler
- Bigudiler
- Saç kurutma makineleri
- Saç bandı ve tokalar
- Saç spreyleri
- Saç boyaları
- Perma yapılması.

Saçınız döküldükten sonra.

- Kafa derinizi koruyun. Kafa deriniz saçınız dökülürken ve sonrasında tahriş olabilir. Dışarıda olduğunuzda şapka, türban veya başörtüsü kullanarak onu koruyun. Çok sıcak ya da çok soğuk yerlerden kaçınmaya çalışın; solaryum, güneşli ya da çok soğuk hava gibi. Kafa derinizi korumak için mutlaka güneş kremi kullanın.
- Sıcak tutun. Saçınız döküldükten sonra daha soğuk hissedebilirsiniz. Sıcak tutmak için şapka, türban, başörtüsü, peruk kullanabilirsiniz.
- Saten yastık örtüsü kullanın. Üzerinde uyurken saten örtü pamuğa göre daha az tahriş edicidir. Bu yüzden saten yastık örtüsünü daha rahat bulacaksınız.
- Duygularınızı anlatın. Pek çok insan saçlarının dökülmesine kızar, sıkıntı duyar ya da utanır. Çok endişeli ya da bozulmuşsanız, bu duygularınızla ilgili bir doktor, hemşire, aile bireyi, yakın arkadaş veya kanser tedavisi nedeniyle saç dökülen biriyle konuşmak isteyebilirsiniz.

Enfeksiyon

Nedir ve niye oluşur?

Bazı kemoterapi tipleri kemik iliğinin yeni akyuvar üretmesini daha da zorlaştırır. Akyuvarlar vücudunuzun enfeksiyonla mücadelesine yardım eder. Bu nedenle, kemoterapi akyuvar sayısını azalttığından enfeksiyonun önlenmesi önemlidir.

Akyuvarların çeşitleri vardır. Bunlardan biri nötrofildir. Nötrofil sayısının çok azalmasına nötropeni denir. Nötropeniniz olup olmadığını anlamak için doktorunuz veya hemşireniz tahlil yapmak isteyebilir.

Nötropeniniz olduğunda enfeksiyon belirtilerini takip etmek önemlidir. Ateşinizi günde en az 1 kez ya da doktorunuz veya hemşirenizin söylediği sıklıkta ölçün. En rahatı dijital bir termometre kullanırsınız. Ateşiniz 38°C veya daha yüksekse doktorunuz veya hemşirenizi arayın.

38°C veya daha yüksek ateşiniz varsa doktorunuz veya hemşirenizi arayın.

Başa çıkma yolları

- Doktorunuz veya hemşireniz tedaviniz boyunca akyuvarlarınızı kontrol edecektir. Kemoterapi akyuvarlarınızın sayısını çok düşürüyorsa enfeksiyon riskini azaltmak ve akyuvar sayısını artırmak için ilaç alabilirsiniz.
- Sabun ve suyla sık sık ellerinizi yıkayın. Yemek yapmadan veya yemeden önce, tuvaletten, burun temizliğinden, öksürük, hapsiriktan ve hayvanlara dokunduktan sonra ellerinizi yıkamayı unutmayın. Su ve sabuna ulaşamayacağınız durumlarda yanınızda el dezenfektanı bulundurun.
- Dokunacağınız yüzey ve eşyaları silmek için dezenfektan mendil kullanın. Bunlar genel kullanıma açık telefonlar, ATM makineleri, kapı kolları, tokmakları ve diğer ortak kullanılan eşyalar olabilir.
- Tuvaletten sonra kendinizi silerken yumuşak ve dikkatli olun. Tuvalet kağıdı yerine temizlik için bebek bezi veya püskürtme başlıklı sprey şeklinde su kullanın. Rektal bölgenizde (makatta) ağrı, kanama varsa veya hemoridiniz varsa doktorunuz veya hemşirenize haber verin.
- Hasta insanlardan uzak durun. Bunlar nezle, grip, kızamık, suçiçeği geçirenler olabilir. Suçiçeği veya çocuk felci aşılı gibi “canlı virüs” aşılı olan çocuklardan da uzak durmalısınız. Herhangi bir sorunuz olduğunda doktorunuzu, hemşirenizi ya da yerel sağlık kuruluşunu arayabilirsiniz.
- Kalabalıklardan uzak durun. Çok kişiyle bir arada bulunmamaya çalışın. Alışveriş ya da sinemaya gidekseniz, marketlerin, sinemaların تنها olduğu zamanları seçin.
- Kendinizi kesmemeye, çizmemeye dikkat edin. Tırnak kenarlarını kesmeyin, yırtmayın. Jilet yerine traş makinesi kullanın. Makas, iğne, bıçak kullanırken özellikle dikkatli olun.
- Kateterinizin etrafında enfeksiyon belirtilerini takip edin. Belirtiler akıntı, kızarıklık, şişlik ve ağrıdır. Kateterinizin etrafında gördüğünüz değişiklikleri doktorunuz veya hemşirenize haber verin.
- Ağız bakımınıza dikkat edin. Dişlerinizi yemeklerden sonra ve yatmadan önce fırçalayın. Çok yumuşak bir diş fırçası kullanın. Fırçalamadan önce kıllarını sıcak suya tutup daha da yumuşatabilirsiniz. Alkol içermeyen ağız gargaraları kullanın. Diş hekimine gitmeden önce doktorunuz veya hemşirenizle görüşün. (ağız bakımıyla ilgili daha fazla bilgi için sayfa 23’e bakın)
- Cildinize iyi bakın. Sivilceleri sıkmayın, kaşımayın. Kuru, çatlamış cildi yumuşatmak ve iyileştirmek için losyon kullanın. Banyo ya da duştan sonra kurulanırken yumuşakça dokunarak (sürtmeden) kurulanın. (Cilt bakımı daha fazla bilgi için sayfa 30’a bakın)
- Kesikleri hemen temizleyin. Kesiklerinizi temizlemek için ılık su, sabun ve antiseptik solüsyon kullanın. Bu işi kesik üzerinde kabuk oluşana kadar her gün yapın.
- Etraftaki hayvanlara dikkat edin. Kedinizin kedi kumunu temizlemeyin, köpeğinizin çöpünü almayın, kuş kafesini, akvaryumu temizlemeyin. Evcil hayvanlara ve diğerlerine dokunduktan sonra elinizi yıkayın.
- Doktorunuz veya hemşirenize sormadan grip aşısı ya da başka benzer aşı olmayın. Bazı aşılarla sizin karşılaşmamanız gereken canlı virüsler vardır.
- Sıcak yiyecekleri sıcak, soğukları soğuk tutun. Artan yemekleri açıkta bırakmayın. Yemeniz biter bitmez buzdolabına kaldırın.

- Çiğ sebze ve meyveleri yemeden önce iyice yıkayın.
- Çiğ ya da az pişmiş balık, deniz ürünü, et, tavuk, yumurta yemeyin. Bunlarda enfeksiyona neden olacak bakteri olabilir.

Doktorunuz veya hemşirenize mesai saatleri dışında ve hafta sonları nasıl ulaşabileceğinizi öğrenin.

- Küflenmiş, bozulmuş, son kullanma tarihi geçmiş gıda ve içecekleri kullanmayın.
- Enfeksiyonunuz olduğunu düşünüyorsanız doktorunuzu hemen (hafta sonu veya geceyarısı olsa bile) arayın. Doktorunuza mesai saatleri dışında ve hafta sonları nasıl ulaşabileceğinizi öğrenin. 38° C veya daha yüksek ateşiniz varsa, üşüme ya da terlemeniz varsa doktorunuzu arayın. Doktorunuz veya hemşirenizle konuşmadan aspirin, parasetamol (asetaminofen), ibuprofen ya da başka ateş düşürücü almayın.

Diğer enfeksiyon bulguları:

- Kızarıklık
- Şişlik
- Döküntü
- Titreme
- Öksürük
- Kulak ağrısı
- Baş ağrısı
- Boyun sertliği
- Kanlı ya da bulanık idrar
- Ağrılı ya da sık idrara çıkma
- Sinüslerde ağrı ya da baskı

Ö n c e
doktorunuz veya
hemşirenizle
konuşmadan
ateş düşürücü
ilaç almayın

Kısırlık

Nedir ve niye oluşur?

Bazı kemoterapi tipleri kısırlığa yol açabilir. Bir kadın için bu bir daha gebe kalamayacaksınız demektir. Bir erkek için bir daha bir kadını gebe bırakamayacaksınız demektir.

Kadınlarda kemoterapi yumurtalıklara zarar verebilir. Bu zarar yumurtalıklardaki sağlıklı yumurta sayısını azaltabilir. Aynı zamanda onların oluşturduğu hormonları da azaltabilir. Hormon düzeylerindeki düşüş erken menapozu neden olabilir. Erken menapoz ve azalmış sağlıklı yumurta kısırlığa yol açabilir.

Erkeklerde kemoterapi hızlı ve çabuk büyüyen sperm hücrelerine zarar verebilir. Kemoterapi sperm sayısını azalttığı, spermelerin hareketliliğini azalttığı ve başka tür zararlar verdiği için kısırlığa yol açabilir.

Kısır olup olmayacağınız aldığınız kemoterapinin tipine, yaşınıza ve diğer sağlık sorunlarının varlığına bağlıdır. Kısırlık ömrünüzün sonuna dek devam edebilir.

Başa çıkma yolları

Tedavi başlamadan önce doktorunuz veya hemşirenize ileride çocuk sahibi olmak isteyip istemediğinizi söyleyin.

Kadınlar doktor veya hemşiresiyle şunları konuşmalı:

- Çocuk sahibi olma isteği. Kemoterapiye başlamadan önce ileride gebe kalmayı isteyip istemediğinizi doktorunuz veya hemşirenize söyleyin. Sizinle yumurtalarınızı tedavi sonrası kullanabilmek için saklamanın yollarını konuşabilir ya da sizi bir fertilitite (doğurganlık) uzmanına yönlendirebilir.
- Doğum kontrolü. Kemoterapi alırken gebe kalmamanız çok önemlidir. Bu ilaçlar özellikle gebeliğin ilk 3 ayında fetusa zarar verebilir. Henüz menapoza girmediyse doktorunuz veya hemşirenizle doğum kontrol yöntemleri ve gebeliği engelleme yolları hakkında konuşun.
- Gebelik. Hala adet görüyorsanız, doktorunuz veya hemşireniz kemoterapiye başlamadan önce bir gebelik testi isteyebilir. Eğer gebeyseniz doktorunuz veya hemşireniz sizinle diğer tedavi seçeneklerini konuşacaktır.

Kemoterapi doğumsal kusurlara yol açabilir. Tedavi görürken gebe kalmayın.

Gelecekte baba olmak istiyorsanız tedaviden önce spermlerinizin saklanması konusunu doktorunuz veya hemşirenizle konuşun.

Erkekler doktor veya hemşiresiyle şunları konuşmalı:

- Çocuk sahibi olma isteği. Kemoterapiye başlamadan önce ileride baba olmayı isteyip istemediğinizi doktorunuz veya hemşirenize söyleyin. Sizinle spermlerinizi tedavi sonrası kullanabilmek için saklamanın yollarını konuşabilir ya da sizi bir fertilitite (doğurganlık) uzmanına yönlendirebilir.
- Doğum kontrolü. Siz kemoterapi alırken eşinizin ya da partnerinizin gebe kalmaması çok önemlidir. Kemoterapi sperminize zarar verebilir ve doğumsal kusurlara yol açabilir. Kemoterapi sperminize zarar verip doğumsal kusurlara yol açabilir. Siz tedavi alırken eşinizin ya da partnerinizin gebe kalmamasından emin olun.

Ağız ve boğaz değişiklikleri

Nelerdir ve niye oluşurlar?

Bazı kemoterapi tipleri ağız, boğaz ve dudaklarınızı döşeyen hücreler gibi hızlı büyüyen hücrelere zarar verebilir. Bu durum dişlerinizi, dişetlerinizi, damaklarınızı ve tükürük bezlerinizi etkileyebilir. Kemoterapi bittikten birkaç gün sonra ağız problemlerinin çoğu düzelir.

Ağız ve boğaz problemleri şunları içerebilir:

- Ağız kuruluğu (tükürüğün azalması ya da yokluğu)
- Tat ve kokuda değişiklikler (gıdaların metal ya da kireç tadı vermesi, tatsızlaşması veya eskiden olan tadını kokusunu kaybetmesi gibi)
- Dişeti, diş veya dil enfeksiyonları
- Sıcak veya soğuk gıdalara hassasiyet
- Ağız ağrı ve yaraları
- Ağızda ağrı yarar nedenli yeme problemleri

- Kemoterapiye başlamadan en az 2 hafta önce bir diş hekimine görünün. Ağızınızın olabildiği kadar sağlam olması önemlidir. Bu, kemoterapi başlamadan yapılması gereken tüm diş tedavilerinin tamamlanması demektir. Kemoterapi öncesinde diş hekimine gidemezseniz doktorunuz veya hemşirenize ne zaman gitmeniz güvenli olacağını sorun. Diş hekiminize kanser olduğunuzu ve tedavi planınızı mutlaka söyleyin.
- Her gün ağız ve dilinizi kontrol edin. Böylece sorunları (ağız yarası, beyaz noktalar, enfeksiyonlar gibi) başladığı anda görebilir ya da hissedebilirsiniz. Bu sorunları hemen doktorunuz veya hemşirenize bildirin.

Kemoterapiye başlamadan en az 2 hafta önce diş hekiminize görünün.

- Ağızınızı nemli tutun. Gün boyunca su yudumlayarak, pastil veya şekersiz sakız çiğneyerek ağızınızı nemli tutabilirsiniz. Ağızınız sürekli kuruyorsa doktorunuz veya hemşirenize yapay tükürük konusunu danışabilirsiniz.
- Ağız, diş, dişeti ve dilinizi temizleyin.
 - Diş, dişeti ve dilinizi her yemekten sonra ve yatarken fırçalayın.
 - Çok yumuşak bir diş fırçası kullanın. Fırçanın kıllarını kullanmadan önce sıcak suya tutarak daha da yumuşatabilirsiniz.
 - Fırçalama ağrılysa, pamuk çubukla veya “Toothettes” ile dişlerinizi temizlemeyi deneyin.
 - Florlu bir diş macunu veya diş hekiminizin reçete ettiği özel bir florlu jel kullanın.
 - Alkollü gargara kullanmayın. Bunun yerine ağızınızı günde 3-4 kez, bir bardak sıcak suda erittiğiniz 1/4 çay kaşığı karbonat ve 1/8 çay kaşığı tuzdan oluşan solüsyonla çalkalayın. Ardından normal suyla durulayın.
 - Hergün dişlerinizi yumuşak bir şekilde diş ipiyle temizleyin. Dişetleriniz kanar ya da incinirse bunları bırakın ama diğer dişlerinizi temizleyin. Trombosit sayınız çok düşükse diş ipi kullanma konusunu doktorunuza veya hemşirenize danışın. (Trombositler hakkında daha fazla bilgi için sayfa 14’deki “Kanama” bölümüne bakın.)
 - Takma diş kullanıyorsanız tam oturduğundan ve temizliğinden emin olun. Ayrıca dişleri kullanma süresini sınırlayın.
- Ağızınızda yara varsa ne yediğinize dikkat edin.
 - Nemli, yumuşak ve çiğnemesi yutması kolay gıdalar tüketin. Pişmiş tahıllı gevrek, patates püresi, çırpılmış yumurta olabilir.
 - Pişmiş yemekleri blenderden geçirerek yemeyi kolaylaştırabilirsiniz. Enfeksiyonu önlemek için blenderin tüm parçalarını kullanmadan önce ve sonra yıkayın. Mümkünse bulaşık makinesinde yıkamanız daha iyi olur.
 - Yemekleri küçük lokmalar halinde, yavaşça çiğneyerek ve arada su yudumlayarak yiyin.
 - Yemekleri et suyu, sos, tavuk suyu, yoğurt ve diğer sıvılarla yumuşatın.
 - Soğuk ya da oda sıcaklığındaki yemekleri yiyin. Sıcak ya da ılık yemekler ağızınızı ya da boğazınızı ağrıtabilir.
 - Pastil kullanın. Ağız ağrısını azaltmada yararı olabilir.

- Yemesi kolay gıdalar konusunda diyetisyeninize danışın. Ağız yarasında işe yarayabilecek yumuşak gıdalar konusunda sayfa 37'ye bakın.

Ağzınızda çok ağrı olursa doktorunuzu, hemşirenizi veya diş hekiminizi arayın. Doktorunuz veya diş hekiminiz ağrı için veya ağzınızı nemli tutmak için ilaç önerebilir. Diş hekiminize doktorunuz veya hemşirenizin telefonunu mutlaka verin.

- Ağzınızda yara, sıyrık veya yanığa yol açabilecek şeylerden uzak durun:
 - Kraker, patates veya mısır cipsi gibi keskin, gevrek gıdalar
 - Acı sos, köri, kırmızı biber, salsa gibi baharatlı gıdalar
 - Portakal, limon, greyfurt gibi ekşi meyveler
 - Şekerleme veya gazoz gibi çok tatlı yiyecek ve içecekler
 - Bira, şarap ve diğer alkollü içecekler
 - Kürdan veya diğer keskin eşyalar
 - Sigara, pipo, sigar, çiğneme tütünü ve diğer tütün ürünleri.

Bulantı ve kusma

Nelerdir ve niye oluşurlar?

Bazı kemoterapi tipleri bulantıya, kusmaya veya ikisine birden sebep olabilir. Bulantı midenizin rahatsızlığı sonucu içeriğini çıkaracakmış gibi hissetmektir. Kusma ise mide içeriğinin çıkarılmasıdır. Öğürme ise midenin boş olduğu durumda bile vücudun kusmaya çalışmasıdır.

Bulantı ve kusma kemoterapi alırken, hemen sonrasında, saatler hatta günler sonrasında bile olabilir. Kemoterapi almadığınız günlerde kısmen daha iyi hissedersiniz.

Yeni ilaçlar bulantı ve kusmayı önlemede yardımcı olabilir. Bunlara bulantı kesici, kusma engelleyici ilaçlar denir. Her kemoterapiden 1 saat önce ve birkaç gün sonra bu ilaçlardan kullanmaya gerek duyabilirsiniz. Kemoterapiden sonra ilaca ne kadar devam edeceğinizi aldığınız kemoterapinin tipine ve sizin buna tepkinize bağlıdır. Eğer bulantı kesici ilaçlardan biri sizde işe yaramazsa doktorunuz bir başkasını reçete edebilir. Bulantı için birden fazla ilaç da alabilirsiniz. Akupunktur da yardımcı olabilir. Doktorunuz veya hemşirenizle kemoterapinin yol açtığı bulantı ve kusmanın tedavisi konusunu görüşün.

Başa çıkma yolları

- Bulantıyı önleyin. Kusmayı önlemenin bir yolu bulantıyı önlemektir. Midenizi rahatsız etmeyecek, hafif, sindirimi kolay gıdalar deneyin. Bunlar sade kraker, tost, jöle olabilir. Daha fazla bilgi için sayfa 38'deki mideyi rahatlatan yiyecek ve içecekler bölümüne bakabilirsiniz.
- Sizin için yeme içmenin en iyi ne zaman olduğunu planlayın. Bazı insanlar kemoterapi öncesi hafif bir yemek ve atıştırma ile iyi hissederek. Bazıları ise kemoterapiyi boş mide (tedaviden 2-3 saat öncesinden hiçbir şey yiyip içmeden) ile yaptırırsa daha iyi hisseder. Tedavi sonrasında yiyip içmeden önce en az 1 saat bekleyin.
- Küçük öğünler ve atıştırmalar şeklinde yiyin. Her gün 3 büyük öğün yerine 5-6 küçük öğün ve atıştırma şeklinde yerseniz kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Yemek öncesinde ve esnasında çok içmeyin. Yemek yedikten sonra da hemen yatmayın.

- Yiyecek ve içecekleriniz ılık ya da serin olsun (sıcak ya da soğuk değil). Sıcak yiyecek ve içecekleri bekletip soğutun ya da içine buz ekleyin. Soğuk yiyecekleri buzdolabından yemeden 1 saat önce çıkarın ya da mikrodalgada hafif ısıtın. Kola veya zencefilli gazozu ısıtıp gazı kaçtıktan sonra için.

Her gün 3 büyük öğün yerine 5-6 küçük öğün ve atıştırma şeklinde yiyin.

- Güçlü kokuları olan yiyecek ve içeceklerden uzak durun. Bunlar kahve, balık, soğan, sarımsak ve pişen yemek kokusudur.
- Küçük parça buzlu dondurma veya meyveli buz deneyebilirsiniz. Pastil emmek de işe yarayabilir.
- Şekersiz nane veya ekşi şekerleme çiğneyin. Ağız veya boğaz yarası varsa ekşi şekerleme uygun olmayacaktır.
- Tedavi öncesi gevşeyin. Her kemoterapi öncesi gevşerseniz daha az bulantı hissedebilirsiniz. Meditasyon yapın, derin nefes egzersizi yapın ya da sizi huzurlu hissettirecek görüntü veya olayları hayal edin. Okumak, müzik dinlemek, örgü örmek gibi sakın işler de yapabilirsiniz.
- Kusacak gibi hissederseniz derin ve yavaş nefes alın ya da açık havaya çıkın. Arkadaşlarınız veya ailenizle sohbet ederek, müzik dinleyerek, film ya da tv seyrederek oyalanabilirsiniz.
- Doktorunuz veya hemşirenizle konuşun. Doktorunuz kemoterapi sırasında ve sonrasında bulantıyı önleyecek ilaçlar verebilir. Bu ilaçları söylendiği gibi kullanın ve işe yaramazsa doktorunuza veya hemşirenize söyleyin. Kanseri tedavisi nedenli bulantı ve kusmayı azaltmada yardımcı olan akupunktur konusunda doktorunuz veya hemşirenizden görüş alabilirsiniz.

Bir günden fazla veya içtikten hemen sonra kusarsanız doktorunuz veya hemşirenize söyleyin.

Bulantı ilacı işe yaramazsa doktorunuz veya hemşirenize söyleyin.

Sinir sistemi değişiklikleri

Nelerdir ve niye oluşurlar?

Kemoterapi sinir sisteminizde hasara neden olabilir. Pek çok sinir sistemi problemi kemoterapi bittikten sonraki bir yıl içinde düzelir ama bazıları da ömrünüzün sonuna kadar kalabilir. Belirtiler şunları içerir:

- El ve ayaklarda karıncalanma, yanma, zayıflık veya hissizlik
- Normalden daha soğuk hissetmek
- Yürürken ağrı
- Zayıf, duyarlı, yorgun veya ağrıyan kaslar
- Sakarlık ve denge kaybı
- Cisimleri tutmada veya düğme iliklemede sıkıntı
- Sallanma veya titreme
- İşitme kaybı
- Kabızlık veya yanma gibi mide ağrısı
- Halsizlik
- Zihin karışıklığı ve hafıza problemleri

- Baş dönmesi
- Depresyon

Herhangi bir sinir sistemi değişikliğini fark ederseniz hemen doktorunuz veya hemşirenize haber verin. Bu problemleri olabildiğince çabuk tedavi etmek önemlidir.

- Herhangi bir sinir sistemi değişikliğini fark ederseniz hemen doktorunuz veya hemşirenize haber verin. Bu problemleri olabildiğince çabuk tedavi etmek önemlidir.
- Bıçak, makas ve diğer keskin ve tehlikeli eşyaları kullanırken dikkatli olun.
- Düşmekten sakının. Yavaş yürüyün, merdivenlerde trabzandan tutun ve banyo veya küvetine kaymaz banyo paspası koyun. Takılacağınız halı veya kablo olmamasına dikkat edin.
- Her zaman sneaker (lastik tabanlı ayakkabı), tenis ayakkabısı veya kauçuk tabanlı ayakkabı giyin.
- Banyo suyunuzu bir termometre ile kontrol edin. Su çok sıcak olduğunda yanmanızı engelleyecektir.
- Yemek yaparken yanmamaya ve kendinizi kesmemeye özellikle dikkat edin.
- Bahçede çalışırken, yemek yaparken ve bulaşık yıkarken eldiven giyin.
- İhtiyaç hissettiğinizde dinlenin.
- Yürürken baston ya da başka bir eşyayla kendinizi sağlama alın.
- Hafıza problemleri, kafa karışıklığı veya sıkıntı hissederseniz doktorunuza veya hemşirenize haber verin.
- İhtiyaç duyarsanız doktorunuzdan ağrı ilaçları isteyin.

Ağrı

Nedir ve niye oluşur?

Bazı kemoterapi tipleri ağrılı yan etkilere neden olur. Bunlar el ve ayaklarda yanma, hissizlik, karıncalanma ve zonklayan ağrıdır. Ağız ağrıları, baş ağrıları, kas ağrıları ve mide ağrıları da olabilir.

Ağrı kanserin kendisinden de kemoterapiden de olabilir. Doktor ve hemşirelerin ağrıyı azaltma veya giderme yöntemleri vardır.

Ağrınız varsa doktorunuz veya hemşirenize söyleyin.

Başa çıkma yolları

- Ağrınız hakkında doktorunuz, hemşireniz veya eczacıyla konuşun. Detaylı olarak tarif edin:
 - Ağrıyı nerede hissediyorsunuz. Vücudunuzun bir bölümünde mi her yerde mi?
 - Ağrı nasıl hissediliyor? Keskin, künt veya zonklayıcı mı? Gelip gidiyor mu, sürekli mi?
 - Ağrı ne kadar güçlü? Bir ölçekte 0-10 arası puan verin.
 - Ağrı ne kadar sürüyor? Birkaç dakika, 1 saat veya daha uzun mu sürüyor?
 - Ağrıyı ne azaltıyor veya artırıyor? Örneğin bir buz paketi yardımcı oluyor mu? Belli bir hareketi yapınca ağrı kötüleşiyor mu?

- Ağrı için hangi ilaçları aldınız? İşe yaradı mı? Etkisi ne kadar sürdü? Kaç tane aldınız? Ne sıklıkta aldınız?
- Aileniz ve arkadaşlarınıza ağrınızı söyleyin. Ağrınızı bilmelerine gerek vardır, böylece size yardım edebilirler. Çok yorgun ya da şiddetli ağrı çekiyorsanız sizin için doktor veya hemşireyi arayabilirler. Ağrınızı bilmeleri aynı zamanda sizin niye farklı davrandığınızı da anlamalarına yardımcı olur.
- Ağrı kontrolünü öğrenin.
 - Ağrı ilacınızı ağrınız olmasa bile düzenli (saatine göre) alın. Çoğu zaman ağrınız olduğunda bu çok önemlidir.
 - Ağrı ilacınızın dozlarını atlamayın. İlaç almadan önce ağrınızın artmasını beklerseniz ağrıya başa çıkmak ve kontrol etmek daha zor olur.
 - Derin nefes egzersizi, yoga ve diğer rahatlama yollarını deneyin. Bunlar kas gerilimini, endişeyi ve ağrıyı azaltabilir.
- Ağrı veya sakinleştirici (palyatif) bakım uzmanıyla görüşün. Bu kişi ağrınızı kontrol yollarını sizinle konuşacak olan bir onkolog, anestezi uzmanı, nörolog, beyin cerrahı, hemşire veya eczacı olabilir.
- Ağrınız değişirse doktorunuz, hemşireniz veya ağrı uzmanınızın haberi olsun. Ağrınız tedavi biçimine göre değişebilir. Bu olduğunda ağrı tedaviniz de değişecektir.

Cinsel değişiklikler

Nelerdir ve niye oluşurlar?

Bazı kemoterapi tipleri cinsel değişikliklere yol açabilir. Bunlar kadınlarda ve erkeklerde farklıdır.

Kadınlarda kemoterapi yumurtalıklara zarar verebilir ve bu da hormon seviyelerinde değişikliklere neden olur. Hormon değişiklikleri vajinal kuruluk ve erken menapoz gibi problemlere neden olabilir.

Erkeklerde kemoterapi hormon düzeyinde değişikliğe, penise giden kanın azalmasına, penisi kontrol eden sinirin hasarlanmasına ve bunlar da empotansa (iktidarsızlık) yol açabilir.

Kemoterapi sırasında cinsel değişikliklerin oluşması daha önce bu tür sorunların varlığına, aldığınız kemoterapinin tipine, yaşınıza, başka hastalığın olup olmamasına bağlıdır. Cinselliğe ilginin kaybı gibi bazı sorunlar kemoterapi bitince düzelme gösterebilir.

Kadınların sorunları:

- Menapoz belirtileri (henüz menapozda olmayanlarda);
 - Sıcak basması
 - Vajinal kuruluk
 - Sinirlilik
 - Düzensiz kanama veya kanama olmaması
- Mesane ve vajina enfeksiyonları
- Vajinal akıntı ve kaşıntı
- Seks için çok yorgun hissetmek ya da cinselliğe ilgini kaybolması

- Sevişemeyecek kadar endişeli, sıkıntılı ve deprese hissetmek

Erkeklerin sorunları:

- Boşalamamak
- İktidarsızlık (sertleşme olmaması ya da sertleşmeyi sürdürememe)
- Seks için çok yorgun hissetmek ya da cinselliğe ilgini kaybolması
- Sevişemeyecek kadar endişeli, sıkıntılı ve deprese hissetmek

Kadınlar için:

- Doktor veya hemşirenizle şu konuları konuşun:
 - Seks. Kemoterapi sırasında seks yapip yapamayacağınızı öğrenin. Kadınların çoğu sevişebilir ama sormak daha iyidir.
 - Doğum kontrolü. Kemoterapi sırasında gebe kalmamanız çok önemlidir. Kemoterapi özellikle gebeliğin ilk 3 ayında fetusa zarar verebilir. Henüz menapoza girmediyseniz, doktorunuz veya hemşirenizle doğum kontrolü ve gebeliğin önlenmesi konularını konuşun.
 - İlaçlar. Doktorunuz, hemşireniz veya eczacıyla cinsel problemlerle ilgili ilaçlar hakkında konuşun. Vajinal kuruluğu önleyici ürünler veya enfeksiyon riskini azaltacak krem veya fitiller önerilebilir.
- Pamuk iç çamaşırı giyin (pamuk külot veya içi pamuklu tayt).
- Dar pantolon veya şort giymeyin.
- Seks yapacağınız zaman su bazlı bir vajinal kayganlaştırıcı kullanın.
- Kuruluk yüzünden seks hala ağrılıysa, doktor veya hemşirenizden vajinayı nemlendirici tedavi isteyebilirsiniz.
- Sıcak basmalarıyla başa çıkmak için:
 - Sonradan çıkarabileceğiniz süveter veya ceket gibi fazladan bir kat daha giysi giyin.
 - Hareket edin. Yürüyüş, bisiklete binmek veya başka bir egzersiz olabilir.
 - Stresi azaltın. Yoga, meditasyon ve diğer gevşeme yollarını deneyin.

Doktorunuz veya hemşirenizle vajinal kuruluğu giderici ve enfeksiyonu önleyici yöntemleri konuşun.

Erkekler için:

- Doktor veya hemşirenizle şu konuları konuşun:
 - Seks. Kemoterapi sırasında seks yapip yapamayacağınızı öğrenin. Erkeklerin çoğu sevişebilir ama sormak daha iyidir. Kemoterapinin kalıntıları sperm hücrelerinde olabileceğinden sevişirken kondom kullanın.
 - Doğum kontrolü. Siz kemoterapi alırken eşiniz veya partnerinizin gebe kalmaması çok önemlidir. Kemoterapi spermlerinizi hasarlayabilir ve doğumsal kusurlar olabilir.

Sevişirken kesinlikle kondom kullanın.

Erkekler ve kadınlar için:

- Eşiniz veya partnerinize karşı açık ve dürüst olun. Duygularınız ve ilgileriniz hakkında konuşun.
- Sevginizi göstermek için yeni yollar bulun. Siz ve eşiniz veya partneriniz kemoterapi aldığınız dönemde sevginizi göstermek için yeni yollar bulabilirsiniz. Örneğin daha az sevişiyorsanız, daha çok kucaklaşıp sarılabilirsiniz, birlikte banyo yapabilirsiniz, birbirinize masaj yapabilirsiniz veya birbirinize yakın hissettirecek başka aktiviteler deneyebilirsiniz.
- Doktor, hemşire, sosyal hizmet görevlisi veya bir danışmanla konuşun. Siz ve eşiniz veya partneriniz cinsel problemler yaşıyorsanız yardımcı olacak biriyle konuşmayı isteyebilirsiniz. Bu kişi psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet görevlisi, evlilik danışmanı, seks terapisti veya din adamı olabilir.

Cilt ve tırnak değişiklikleri

Nelerdir ve niye oluşurlar?

Bazı kemoterapi tipleri cildiniz ve tırnaklarındaki hızlı büyüyen hücrelere zarar verebilir. Bu değişiklikler ağrılı ve sinir bozucu olsa da çoğu küçüktür ve tedavi gerektirmez. Çoğu kemoterapiyi bitirdiğinizde daha iyi olacaktır. Bununla birlikte büyük cilt değişiklikleri hemen tedavi edilmelidir çünkü ömür boyu zarara yol açabilir.

Küçük cilt değişiklikleri:

- Kaşıntı, kızarıklık, kuruluk, döküntü, soyulma
- Koyu renk toplardamarlar. Kemoterapiyi toplardamardan aldığınızda damarlar daha koyu görünebilir.
- Güneşe hassasiyet (çok çabuk yanarsınız). Çok koyu tenlilerde bile bu olabilir.
- Tırnak problemleri. Tırnaklarınız koyulaşabilir, rengi sararabilir, kırılgan ve çatlak olabilir. Bazen tırnaklarınız gevşer ve düşer ama yeni tırnaklar büyüyecektir.

Büyük cilt değişiklikleri hemen tedavi edilmelidir çünkü ömür boyu zarara yol açabilir.

Büyük cilt değişiklikleri şunlardan olabilir:

- Radyasyon izi. Bazı kemoterapi tipleri daha önce radyasyon almış yerdeki cildi kızarık (çok hafiften parlak kırmızıya kadar değişebilir) hale getirir. Cildiniz kabarmabilir, soyulabilir veya çok ağrılı olabilir.
- Damarınızdan kemoterapinin sızması. Toplardamardan kemoterapi alırken ağrı veya yanma olursa hemen doktorunuz veya hemşirenize haber verin.
- Kemoterapiye alerjik reaksiyonlar. Bazı cilt değişiklikleri sizin kemoterapiye alerjiniz var demektir. Ani ve ciddi kaşıntı, döküntü, ürtiker ile birlikte ısıklık çalar gibi nefes alma veya diğer nefes problemleri varsa hemen doktor veya hemşirenize haber verin.

Başa çıkma yolları

- Kaşıntı, kızarıklık, kuruluk, döküntü, soyulma.
 - Nişasta veya toz pudra uygulayın
 - Uzun, sıcak banyolar yerine duş ve sünger banyosu yapın.

- Banyodan sonra kurulanırken sürtmeyin, dokunarak kurulayın.
- Yumuşak, nemlendirici bir sabunla yıkanın
- Banyodan sonra cildiniz hala nemliyken krem veya losyon uygulayın. Bu işe yaramazsa doktorunuz veya hemşirenize söyleyin.
- Alkol içeren parfüm, kolonya veya traş sonrası losyonu kullanmayın.
- Tüm vücudunuz kaşınıyorsa, kolloid yulaf ezmesi banyosu (banyo suyuna eklediğiniz özel bir toz) yapın.
- Akne (sivilce)
 - Yüzünüzü temiz ve kuru tutun
 - Doktorunuza tıbbi krem veya sabun kullanıp kullanmayacağınızı ve kullanacaksanız hangisi olduğunu sorun.
- Güneşe duyarlılık
 - Direk güneşten sakının. Bu sabah 10:00'dan öğleden sonra 16:00'a kadar güneşe çıkmamak demektir. Güneşin en güçlü olduğu saatler bunlardır.
 - Cilt koruma faktörü 15 veya daha yüksek olan bir güneş koruyucu krem kullanın. Güneş ışınlarını engelleyen çinko oksitli merhemler de kullanabilirsiniz.
 - Cilt koruma faktörü 15 veya daha yüksek olan bir dudak balsamıyla dudaklarınızı nemli tutun.
 - Açık renk pantolon, uzun kollu pamuk gömlek ve geniş kenarlı şapka giyin.
 - Solaryum kullanmayın.
- Tırnak problemleri
 - Bulaşık yıkarken, bahçede çalışırken ve evi temizlerken eldiven giyin
 - Tırnağınızı güçlendirici ürünler kullanın (eğer bunlar tırnağınıza veya cildinize zarar veriyorsa kullanmayı bırakın).
 - Tırnak etleri kızarıklık ve ağrıyorsa doktorunuz veya hemşirenize haber verin.
- Radyasyon izi
 - Radyasyon tedavisi alan cilt bölgesini güneşten koruyun ve solaryuma girmeyin.
 - Ağrıyan cilt bölgesine serin nemli bir bez koyun.
 - İç çamaşırlarınız dahil (sütyen, külot, tişört) pamuk veya diğer yumuşak kumaşlardan yapılmış giysiler giyin.
 - Radyasyon iziniz olduğunu düşünüyorsanız doktorunuz veya hemşirenize haber verin.

Böbrek, idrar yolları ve mesane değişiklikleri

Nelerdir ve niye oluşurlar?

Bazı kemoterapi tipleri böbrek ve mesanedeki hücrelere zarar verir. Şu problemler olabilir:

- İdrar yapmaya başlayınca ve mesaneyi boşattıktan sonra yanma ve ağrı
- Sık ve acil işeme ihtiyacı
- İşeyememek
- İdrarın mesaneden akışını kontrol edememek
- İdrarda kan
- Ateş
- Titreme
- Turuncu, kırmızı, yeşil veya koyu sarı veya keskin ilaç kokusu olan idrar

Mesane ve böbreklere zarar verebilecek bir kemoterapi alıyorsanız çok bol miktarda sıvı alın.

Bazı böbrek ve mesane problemleri kemoterapi bittikten sonra kaybolacaktır. Bazıları ise ömrünüzün sonuna dek devam edecektir.

Başa çıkma yolları

- Doktorunuz veya hemşireniz mesane ve böbreklerinizin nasıl çalıştığını görmek için kan ve idrar örneği alacaktır.
- Bol miktarda sıvı alın. Sıvılar mesane ve böbreğinizden kemoterapiyi hızla uzaklaştıracaktır. Berrak sıvılar ve sıvı gıdaların listesini sayfa 33 ve 34'te görebilirsiniz.
- Kafein içeren içecekleri (siyah çay, kahve ve bazı kola ürünleri) sınırlandırın.
- Yukarıda listelenen problemlerden herhangi biri varsa doktorunuz veya hemşirenize haber verin.

Diğer yan etkiler

Grip benzeri belirtiler

Bazı kemoterapi tipleri grip olmuşsunuz gibi hissetmenize yol açar. Bu durum kemoterapiyi biyolojik tedaviyle birlikte aldıysanız daha sık olur.

Grip benzeri belirtiler şunları içerir:

- | | |
|-------------------------|---------------|
| ○ Kas ve eklem ağrıları | ○ Ateş |
| ○ Baş ağrısı | ○ Titreme |
| ○ Halsizlik | ○ İştah kaybı |
| ○ Bulantı | |

Bu belirtiler 1-3 gün arası sürebilir. Bir enfeksiyon veya kanser de bu belirtilere yol açabilir. Bu belirtileri doktorunuz veya hemşirenize haber verin.

Sıvı birikmesi

Sıvı birikmesi, kemoterapi, tedavinin neden olduğu hormon değişiklikleri veya kanser yüzünden olabilir. Yüzünüz, elleriniz, ayağınız veya midenizin şişmiş ve kabarık olduğunu hissedersiniz. Bazen sıvı birikimi akciğerler ve kalp etrafında olup, öksürük, nefes darlığı ve düzensiz kalp atımına neden olur. Sıvı bazen göbeğinizin altında birikip karın şişliğine de neden olabilir.

Siz, doktorunuz veya hemşireniz sıvı birikimi ile baş etmek için şunları yapabilirsiniz:

- Her gün aynı saatte, aynı teraziyle kendinizi tartın. Çabuk kilo alıyorsanız doktorunuz veya hemşirenize haber verin.
- Tuz ve tuzlu gıdalardan sakının.
- İçtiğiniz sıvıları sınırlayın.
- Çok sıvı birikimi olduysa doktorunuz ekstra sıvıdan kurtulmak için ilaç yazabilir.

Göz değişiklikleri

- Kontakt lens takmada sorun. Bazı kemoterapi tipleri gözlerinizi rahatsız eder ve kontakt lens takmak zor olur. Kemoterapi sırasında kontakt lens takıp takamayacağınızı doktorunuz veya hemşirenize sorun.
- Bulanık görüş. Bazı kemoterapi tipleri gözyaşı kanallarını tıkar ve bulanık görmeye neden olur.
- Sulu gözler. Bazen kemoterapi gözyaşlarıyla dışarı sızar ve gözü normalden sulu hale getirir.

Eğer görüşünüz bulanık ve gözünüz normalden daha suluysa doktorunuz veya hemşirenize haber verin.

Yan Etkilerde İşe Yarayacak Gıdalar

Berrak sıvılar

Bu liste şunlarda işe yarar:

- İshal (sayfa 24 ve 25'e bakın)
- Böbrek, idrar yolu ve mesane değişiklikleri (sayfa 50'ye bakın)

Tip	Örnekler
Çorbalar	Et suyu çorbası (buyon) Berrak, yağsız çorba Et suyuna berrak çorba (konsome)
İçecekler	Berrak elma suyu Berrak gazlı içecek Meyve kokulu içecek Meyve suyu – kıvılcık veya üzüm gibi Meyveli kokteyl Sporcu içeceği Su Hafif çay (kafeinsiz)

Tatlılar	Meyve parçası veya sütsüz meyveli buz Jöle Bal Marmelat Buzlu şeker
----------	---

Sıvı gıdalar

Bu liste şunlarda işe yarar:

- Katı gıdaları yiyemeyecek gibi hissetme (sayfa 14'te ki iştah değişikliklerine bakın)
- Böbrek, idrar yolu ve mesane değişiklikleri (sayfa 32'ye bakın)

Tip	Örnekler	
Çorbalar	Et suyu çorbası (buyon) Berrak, yağsız çorba Peynir çorbası Süzülmüş veya blenderdan geçirilmiş çorba Patates pürelili çorba Domates çorbası	
İçecekler	Gazlı içecekler Kahve Yumurtalı kokteyl (pastörize ve alkolsüz) Meyve içecekleri Meyve suyu Meyve pançı Süt (her türü)	Milkşeyk Smoothie Sporcu içeceği Çay Domates suyu Sebze suyu Su
Yağlar	Tereyağı Krema Margarin Sıvı yağ Ekşi krema	
Tatlılar	Custard (süt ve yumurtadan yapılan İngiliz tatlısı) Donmuş yoğurt Meyve püresi (sulandırılmış) Jöle Bal Dondurma – fındık ceviz kurabiye gibi sert parça içermeyen Puding Çikolatalı sos (şurup) Yoğurt (sade veya vanilyalı)	
Yerine koyucu ve tamamlayıcılar	Koyu kahvaltılık içecekleri Sıvı yemek destekleri	

Kalori ve proteini yüksek gıda ve içecekler

Bu liste yeme isteğiniz azsa işe yarayabilir. İştah değişiklikleri için sayfa 14'e bakın.

Tip	Örnekler
Çorbalar	Kremalı çorbalar Mercimek, kuru bezelye, fasulye çorbaları (barbunya, kırmızı, siyah, böbrek fasulye gibi)
İçecekler	Koyu kahvaltılık içecekleri Milkşeyk Meyve içeceği Tam yağlı süt
Ana yemekler ve diğer gıdalar	Sığır eti Gıdalara tereyağı, margarin, zeytinyağı eklenmesi Peynir Tavuk Pişmiş kuru bezelye, fasulye (barbunya, kırmızı, siyah, böbrek fasulye gibi) Süzme peynir Krem peynir Ayçöreği Baharatlı jambon Yumurta Balık Ceviz, fındık, çekirdek, ruşeym Fıstık yağı Ekşi krema
Tatlılar	Custard (süt ve yumurtadan yapılan İngiliz tatlısı) Donmuş yoğurt Dondurma Kek Puding Yoğurt (sade veya vanilyalı)
Yerine koyucu ve tamamlayıcılar	Sıvı yemek destekleri Puding, milkşeyk, çırpılmış yumurta gibi yiyeceklere süt tozu eklenmesi

Yüksek lifli gıdalar

Bu liste kabızlığınız varsa işe yarayabilir.

Tip	Örnekler
Ana yemekler ve diğer gıdalar	Kepekli kekler Kepekli veya tam tahıllı gevrekler Kahverengi veya yabani pirinç Pişmiş kuru bezelye, fasulye (barbunya, kırmızı, siyah, böbrek fasulye gibi) Tam buğday ekmeği Tam buğday makarnası
Meyve ve sebzeler	Kayısı, hurma, erik, üzüm kuruları Elma, yabanmersini üzüm gibi taze meyveler Brokoli, mısır, yeşil fasulye, bezelye gibi çiğ ya da pişmiş sebzeler
Atıştırmalıklar	Granola (müsli) Fındık, ceviz Patlamış mısır Ayçekirdeği Kuru yemiş kuru meyve karışımı (trail mix)

Düşük lifli gıdalar

Bu liste ishaliniz varsa yardımcı olabilir.

Tip	Örnekler
Ana yemekler ve diğer gıdalar	Tavuk veya hindi (derisiz) Pişmiş rafine çerezler Süzme peynir Yumurta Balık Erişte Patates (kabuksuz fırınlanmış veya püre) Beyaz ekmek Beyaz pirinç

Meyve ve sebzeler	Kuşkonmaz Muz Şeftali, armut, elma püresi gibi konserve meyveler Berrak meyve suyu Sebze suyu
Atıştırmalıklar	Beyaz pasta Jöle Tuzlu kraker Şerbet Yoğurt (sade veya vanilyalı)

Ağız boğaz yarasında faydalı gıdalar

Bu liste ağzınızda, boğazınızda yara ağrı olduğunda işe yarar.

Tip	Örnekler
Ana yemekler ve diğer gıdalar	Bebek maması Pişmiş rafine çerezler Süzme peynir Yumurta (kaynamış veya çırpılmış) Makarna ve peynir Patates püresi Püre haline getirilmiş gıdalar Çorbalar
Tatlılar	Custard (süt ve yumurtadan yapılan İngiliz tatlısı) Meyveler (püre veya mama şeklinde) Jöle Dondurma Milkşeyk Pudingler Meyve içeceği Yumuşak meyveler (muz, elma püresi) Yoğurt (sade veya vanilyalı)

Mideyi rahatlatıcı gıda ve içecekler

Bu liste bulantı ve kusmanız varsa işe yarar.

Tip	Örnekler
Çorbalar	Berrak tavuk, sebze veya sığır eti suyuna çorbalar
İçecekler	Berrak gazlı içecekler gazı kaçtıktan sonra Kızılıklık veya üzüm suyu Meyve kokulu içecekler Meyveli içki Spor içeceği Çay Su
Ana yemekler ve diğer gıdalar	Tavuk (derisiz olarak ızgara veya fırında) Pirinç suyu Hazır yulaf ezmesi Erişte Patates (kabuksuz kaynamış) Tuzlu bisküvi Tuzlu kraker Beyaz pirinç Beyaz tost
Tatlılar	Beyaz pasta Şeftali, armut, elma püresi gibi konserve meyveler Jöle Buzlu şeker Şerbet Yoğurt (sade veya vanilyalı)

Hematoloji Uzmanlık Derneği

Adres : Atatürk Bulvarı
169/40 Bakanlıklar Ankara

Tel : 0-312-4257952

web: www.hematoloji.org.tr

e-mail: bilgi@hematoloji.org.tr

