



**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**İSTANBUL SAĞLIK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA**  
**MERKEZİ HASTANESİ**

**KEMOTERAPİ SEMPTOM YÖNETİMİ**  
**HASTA BİLGİLENDİRME REHBERİ**

Bu rehberin her türlü yayın hakkı Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Hemşirelik Hizmetleri Müdürlüğü' ne aittir. Tanıtım amacıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, Başhekimlikten yazılı olarak izin alınmadan ve kaynak gösterilmeden kısmen ya da tamamen kopya edilemez; fotokopi, baskı ve diğer yollardan çoğaltılamaz.

Ankara -2009

#### **HAZIRLAYANLAR**

Yard. Doç. Dr. Gül PINAR  
Yard. Doç. Dr. Sultan Kav  
Öğr. Gör. Aysel Abbasoğlu  
Nurdan Kural  
Banu Çevik  
Necibe Kaya  
Aysun Ceylan  
Ummuhan Turkey  
Zehra EREN

## İÇİNDEKİLER

Kemoterapi Nedir? . . . . .	1
Kemoterapi İlaçları Nasıl Verilir? . . . . .	1
İlaçlar Nasıl Etki Eder? . . . . .	2
Kemoterapi Uygulamasının Süresi Ve Sıklığı Ne Olmalıdır? . . . . .	2
Kemoterapi Nerede Uygulanır? . . . . .	2
Tedaviye Aç Mı Gelinmelidir? . . . . .	2
Başka İlaçların Alınması Sakıncalı Mıdır? . . . . .	3
Kemoterapi Öncesi Hazırlık İçin İlaç Uygulamaları Ve Gerekçesi . . . . .	3
Kemoterapi Uygulamasında Önemli Noktalar . . . . .	3-4
Kemoterapiyi Takiben Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar . . . . .	5
A- Anemi, Enfeksiyon Ve Kanamaya Eğilim Artar Mı? . . . . .	6-8-9
B- Sindirim Sistemini Etkiler Mi? . . . . .	9-10
C- Ağız Mukozasını Etkiler Mi? . . . . .	11-12
D- Cilt Ve Saçlı Deriyi Etkiler Mi? . . . . .	13
E- Üreme Sistemi Ve Cinsel Yaşamı Etkiler Mi? . . . . .	13
F- Günlük Yaşantınızı Etkiler Mi? . . . . .	14
G- Duyularınızı Etkiler Mi? . . . . .	14-15
11. Kaynaklar . . . . .	16





## ÖNSÖZ

Bu rehber sizin, ailenizin ve arkadaşlarınızın kemoterapiyi anlamasına ve bu konularda sağlık personelinin yardım alma davranışını geliştirmenize yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Kemoterapi uygulanmasına karar verilmiş bir hasta olarak tedavi ekibinin en önemli üyesi sizlersiniz.

Kemoterapiye karar verildiği zaman daha önceden kemoterapi almış bireylerden veya yakınlarından dinleyeceğiniz olaylar sizi olumsuz yönde etkileyebilir ve bilinmeyenler sizi korkutabilir.

Ancak her insanın kendine özgü farklı yapısının olduğunu ve kemoterapi sırasında görülebilecek yan etkilerin herkeste aynı şekilde olmayabileceğini ya da hiç görülmebileceğini de unutmamamız gerekir.

Kemoterapi hakkında doğru bilgilendirilmeniz yan etkilerin önlenmesi ya da azaltılması açısından son derece önemlidir. Sağlık personeli tarafından size verilen bilgiler bu rehberdekinden farklı olabilir. Bu yayın size doktor ve hemşire tarafından verilen bilgileri desteklemek ve pekiştirmek amacıyla hazırlanmıştır.

Kemoterapi rehberinde kemoterapinin anlamı, neden yapıldığı, uygulama şekilleri, yan etkileri, tedavi sırasında dikkat edilecek konular ve acil durumlar hakkında bilgiler verilmektedir. Buradaki bilgiler sizin sorunlarınızı çözmeye yetmeyebilir. Karşılaşacağınız her türlü sorunda lütfen doktorunuza veya hemşirenize başvurunuz.

Sorunlarınızı doktor ya da hemşirenize çekinmeden dile getirebileceğinizi ve yardım alabileceğinizi her zaman hatırlayınız.

Hemşirelik Hizmetleri Müdürü  
Öğr. Gör. Aysel ABBASOĞLU



## KEMOTERAPİ TEDAVİSİNDE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

### Kemoterapi Nedir?

Kemoterapinin kelime anlamı “ilaçla tedavidir”. Tedavideki amaç; normal hücrelere en az zarar vererek olabildiğince fazla miktarda tümör hücresini yok etmek, hastalığın yayılmasını önlemek ve hastalığa bağlı rahatsızlıkları azaltmaktır. Bu nedenle kullanılan ilaçlar sıklıkla “kemoterapötikler” ya da “antineoplastik ilaçlar” olarak adlandırılmaktadır.

Kemoterapi tek başına kullanılabileceği gibi radyoterapi ile birlikte, ameliyattan önce ya da sonra uygulanabilmektedir. Kemoterapide bir çok değişik ilaç kullanılmaktadır.

### Kemoterapi İlaçları Nasıl Verilir?

Tedavinizde tek bir ilaç kullanılabileceği gibi bir kaç ilaç birlikte de kullanılabilir. Kemoterapi; ağızdan tablet ya da kapsül şeklinde, kas içine ya da cilt altına enjeksiyon yolu ile ya da damardan infüzyon şeklinde verilebilir. Kemoterapilerin çoğu damardan infüzyon şeklinde verilir (damardan infüzyon uygulaması genellikle birkaç saat içinde tamamlanır). İlaçlarınızın nasıl verileceği doktor ya da hemşireniz tarafından size detaylı bir şekilde anlatılacaktır.



### **İlaçlar nasıl etki eder?**

İlaçlar alındıktan sonra kan yolu ile vücuda dağılır ve tümörlü hücrelere ulaşarak bölünüp çoğalmalarını engeller. Kemoterapi ilaçları tümörlü hücreleri yok ederken vücudun normal hücrelerini de etkileyebilir. Bu durum çoğunlukla geçici olan yan etkilere neden olabilir. (saç kökü, mide barsak sistemi ve kemik iliği hücreleri vb). Ancak bu yan etkiler ilaçlara ve kişiye göre değişiklik gösterir. Alınacak önlemlerle bu yan etkilerden korunabilirsiniz.

İlaç uygulaması sırasında hemşire eldiven giyer. Kanseri hücrelerini yok etmede kullanılan ilaçlar sağlıklı bireyler için zararlıdır. Koruyucu önlemler rutin olarak kemoterapi uygulayan hemşireyi korumada yardımcıdır.

### **Kemoterapi uygulamasının süresi ve sıklığı ne olmalıdır?**

İlaçların uygulama süresi ve protokolü kanserin tipine, kullanılan ilacın türüne ve ilacın toleransına göre doktorunuz tarafından belirlenir. Kemoterapi günlük, haftalık, aylık gibi değişik sürelerle verilebilir. Kemoterapi ilaçlarının istenmeyen etkilerinden vücudu korumak amacıyla her tedaviyi bir dinlenme dönemi takip eder.

### **Kemoterapi nerede uygulanır?**

Bazı kemoterapi ilaçları size hastanenin ayaktan tedavi bölümünde verilebilir. Aynı gün evinize dönersiniz. Diğer kemoterapi tiplerinde ise, kısa sürelerle hastanede yatmanız gerekebilir.

Kemoterapi özel bir şekilde hazırlanır. Hemşirelerin bunu, sizin için hazırlamasını beklemeniz gerekir. Beklerken okumak için kitap, gazete getirebilirsiniz. Yanınızda bir yakınınızın size eşlik etmesinde fayda vardır.

### **Tedaviye Aç mı Gelinmelidir?**

Tedaviye aç gelmeniz gerekmez. Ancak yemeğinizi tedaviden 1-2 saat önce yemiş olmak, hafif yiyecekleri tercih etmek tedavinizi rahat geçirmenizi sağlayacaktır. İsteğinize göre, ilaç uygulaması sırasında yemek için kraker, su, meyve suyu veya meyveli şekerler getirebilirsiniz.

## **Başka İlaçlar Alınması Sakıncalı Mıdır?**

Bazı ilaçlar kemoterapi ilaçları ile etkileşerek birbirlerinin etkilerini bozabilir. Kemoterapiye başlamadan önce evde kullandığınız her bir ilacın ismini, dozunu ve ne sıklıkta aldığınızı doktorunuza veya hemşirenize iletmeniz son derece önemlidir.

### **1. Kemoterapi Öncesi Hazırlık için İlaç Uygulamaları ve Gerekçesi**

Kemoterapi süresince ve sonrasında oluşabilecek bulantı ve kusmayı önlemek ya da ilaçlara istenmeyen reaksiyonların oluşumunu önlemek için, kemoterapi öncesi bir ya da birkaç ilaç verilebilir. Ön hazırlık için verilen ilaçlara “premedikasyon” denilmektedir.

#### **Güvenlik Önlemleri**

- Premedikasyon sonrasında verilen bazı ilaçlar
- Baş dönmesi nedeniyle oluşabilecek düşmeleri önlemek için yatak kenarlığınız kaldırılacaktır. Günü birlik tedavi salonu koltukta iseniz kalkmak için ayaklı kısmının indirilmiş olması gerekir. Bu konuda yardım isteyiniz. Baş dönmesi hissettiğinizde yada kalkmak istediğinizde çağrı zilini yardım istemek için kullanınız.
- Kemoterapi sonrası eve gidecekseniz, başka birisi arabayı kullanmalı veya size yardım etmelidir. İlaç aldıktan sonra 6-8 saat süresince araba kullanmayınız, yemek pişirmeyiniz veya alet tamir etmeyiniz.

### **2. Kemoterapi Uygulamasında Önemli Noktalar**

#### **A. Allerjik reaksiyonlar**

1. Bazı ilaçlar allerjik reaksiyonlara neden olabilir.
2. Şu semptomları acilen hemşireye bildirmeniz gerekir:
  - Huzursuzluk, ajitasyon
  - Hıçkırık, göğüste sıkıntı, nefes darlığı
  - Kaşıntı, kabarıklık
  - Baş dönmesi, ateş basması, bulantı

## B. Damar Dışına Çıkma (Ekstravazasyon)

1. Bazı ilaçlar damardan dokuya sızarak cilt ve doku hasarına neden olabilir.

2. İğnenin olduğu bölgedeki şu semptomları acilen hemşireye bildirmeniz gerekir;

- Yanma, kızarıklık, şişlik
- Batma, İnfüzyonun bağlantı yerinde sızıntı,
- Ağrı, iğnenin olduğu bölgede rahatsızlık veya değişiklik hissi,

## Atıklar için Güvenlik Önlemleri

Uygulamadan sonra 48 saat süresince ilaçların kimyasal atıkları idrar, dışkı ve kusmuk ile atılabilir. Bu atıklarla teması sınırlamak için:

- Bu atıklarla bulaşmış, çarşaf, giysi ya da örtüler diğer kıyafetlerden ayrı olarak yıkanmalıdır.
- Tuvalet kullanım sonrası iki kez sifon çekilmeli ve çevreye yayılmamalıdır.
- Eğer aile üyeleri tuvalet ya da kusma sırasında yardım ediyorsa eldiven giymeleri gerekir.





### 3. Kemoterapiyi Takiben Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar

- Kemoterapi ilaçları kemik iliğini etkileyerek kan hücrelerinin yapımını azaltabilir. Kemik iliğinde üç tip kan hücresi vardır; alyuvarlar (kırmızı kan hücresi) dokulara oksijen taşır, akyuvarlar (beyaz kan hücresi) infeksiyonlara karşı savaşır, trombositler (pıhtılaşma hücreleri) ise kanın pıhtılaşmasını sağlayarak kanamayı önler. Kemik iliğinde üretilen kan hücrelerinin sayısını kan testleri gösterir.
- Kemoterapi kan hücrelerinin yapımını azalttığından tedavi öncesi ve tedavi arasında doktorunuz belli aralıklarla kan sayımı yaptırmanızı isteyecektir. Kan sayımı yapılır. Kan hücrelerinin sayısındaki düşme yorgunluk, infeksiyon ve kanama gibi problemlere neden olabilir. Özellikle beyaz kan hücrelerinizin sayısı düşük olduğunda tedaviniz ertelenebilir veya ilaç dozunuz azaltılabilir.
- Trombosit sayısı kemoterapiden sonraki 10-14. günlerde en düşük düzeye ulaşır. Trombositlerin normal sayısının 150.000-400.000/mm<sup>3</sup> arasında olması beklenir ancak 20.000/mm<sup>3</sup> altına düştüğünde kendiliğinden kanama riski artar. Bu durum hastaneye yatırılarak tedaviyi gerektirir.

- Lökositlerin kanda normal düzeyleri 4.000-10.0000/mm<sup>3</sup>'dür. Enfeksiyon varlığında lökositlerin büyük bir bölümünü oluşturan nötrofillerin sayısında azalma görülür.
- Kemoterapi alan her hastada yan etki olması gerekmez, ya da yan etkiler kişiden kişiye farklı tepkilere yol açabilir. Yan etkilerin çoğu tedaviyi takiben kısa bir süre içinde kaybolur.

#### A. Anemi (kansızlık), enfeksiyon ve kanamaya eğilim artar mı?

<p><b>1. Anemi belirtileri:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Halsizlik, çarpıntı,</li> <li>- Baş dönmesi, baş ağrısı</li> <li>- Solgunluk, kulaklarda çınlama</li> </ul> <p><b>2. Enfeksiyon belirtileri:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ağrılı idrar,</li> <li>- Deride hassas, şiş, pembe alanlar,</li> <li>- 38.3 C veya üzeri ateş,</li> <li>- Titreme,</li> <li>- Öksürük,</li> <li>- Göğüs ağrısı,</li> <li>- Boyunda sertlik,</li> <li>- Boğazda yara,</li> <li>- Ağız ülserleri,</li> <li>- İshal,</li> <li>- 12 saatten fazla süren bulantı ve kusma,</li> <li>- Anorektal (makat bölgesinde) ağrı,</li> <li>- Kateter çıkış yerinde kızarıklık, ağrı</li> </ul>	<p><b>3. Kanama belirtileri;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolay morarma,</li> <li>- Cilt altında küçük pembe noktalar,</li> <li>- Burun veya dişetlerinden sızıntı şeklinde kanama,</li> <li>- Kusmuk içeriğinde kırmızı kan,</li> <li>- Kahve telvesi görünümünde kusma,</li> <li>- İdrarda kan,</li> <li>- Baş ağrısı veya görmede değişiklik,</li> <li>- Siyah katran şeklinde dışkı</li> </ul>
---	--



## 1. Anemi/Yorgunluk Önlemleri:

- Kemoterapi sonrasında kendinizi çok yorgun hissedebilirsiniz. Bu normaldir. Sık aralıklarla dinleniniz. Günlük aktivitelerinizi sınırlayınız, önem sırasına koyunuz.
- Aileniz ve arkadaşlarınızdan alışveriş ve ev işleri için yardım isteyebilirsiniz.
- İyi ve dengeli beslenmeye önem veriniz. Özellikle demir içeren besinleri (ıspanak, kırmızı et vb) bolca tüketebilirsiniz.
- Otururken ya da sırt üstü yatarken aşamalı olarak ayağa kalkmanız baş dönmesi ya da denge kaybını önleyecektir.



## 2. Enfeksiyon önlemleri:

- Deri, tırnak, ağız boşluğu ve genital bölgeyi temiz tutunuz. Her gün ılık duş şeklinde banyo yapabilirsiniz. Cildinizi yumuşak hareketlerle temizleyiniz, sert bir şekilde ovmayınız.
- Ateş kontrolü yapınız ve beyaz kürelerinizi (lökosit) takip ediniz. (Vücut ısısının normal değerlerini “36-37 °C” ve derece kullanmasını öğreniniz)

- Beslenme, uyku ve dinlenmeye önem veriniz.
- Gün içinde ellerinizi sık aralıklarla sabunla yıkamaya özen gösteriniz. Özellikle yemek öncesi ve sonrası ile tuvaleti kullanmadan önce ve sonra elinizi çok iyi yıkadığınızdan emin olunuz.
- Reçete edilen antibiyotikleri uygun kullanınız.
- Nezle veya bulaşıcı hastalığı olan bireylerle temastan, kalabalık ortamlarda bulunmaktan kaçınınız.
- Çiğ sebze ve meyve yemeyiniz. (özellikle beyaz kan hücreleriniz düşükse) Sebzeleri bol su ile yıkayıp iyice pişiriniz. Kabuklu meyveleri soyup, mikserden geçirerek suyunu içebilirsiniz ya da pişirerek komposto şeklinde yiyebilirsiniz. Temizliğinden kuşku duyduğunuz hazır yiyeceklerden kaçınınız.
- Çocuğunuz ya da yakın çevrenizde birlikte yaşadığınız diğer kişiler su çiçeği, oral polio aşısı (çocuk felci) gibi canlı virüs aşısı olduysa almanız gereken önlemler konusunda mutlaka doktorunuza başvurunuz.
- Enfeksiyon kaynağı olabileceğinden odanızda canlı çiçek, ev bitkileri, kuş kafesi, akvaryum, kedi ve köpek bulundurulmamalı, varsa başka bir odaya alınmalıdır. Hayvan dışkısında büyük miktarda bakteri ve mantar bulunduğundan, dışkının bulaştığı alanlardan uzak durmalısınız.
- Kuaförde manikür, pedikür yaptırmayınız, şampuan ya da tarağınızı yanınızda götürünüz.

### 3. Kanama Önlemleri:

- İğne, makas ve bıçak gibi kesici aletleri kullanırken çok dikkatli olunuz.
- Yemek pişirirken ya da ütü yaparken herhangi bir yerinizi yakmamaya dikkat ediniz ve mutfakta fırın veya ocaktan herhangi bir şey alırken kalın eldiven kullanınız.
- Yaralanmaya neden olabilecek hareketlerden kaçınınız.

- Traş olurken ya da istenmeyen tüyleri alırken jilet kullanmayınız, elektrikli traş makinası kullanabilirsiniz.
- Dişlerinizi yumuşak diş fırçası kullanarak fırçalayınız.
- Kabızlığı önlemek için gerekli önlemleri alınız (bakınız kabızlık önlemleri)
- Doktor ya da hemşireye danışmadan aspirin ya da aspirin içeren ilaçları kesinlikle kullanmayınız.
- Alkol içeren içecekler almayınız. Kusmuk, idrar ve dışkı gibi sindirim sistemi atıkların kanama yönünden izlenmesi önemlidir.

#### **B. Sindirim sistemini etkiler mi?**

1. İştahsızlık
2. Tat değişiklikleri
3. Erken doyma hissi
4. Bulantı ve kusma
5. Kabızlık, İshal

#### **1. İştahsızlık-Bulantıya yönelik önlemler:**

1. Bulantı-kusma tedaviden hemen sonra veya 8-12 saat sonra başlayabilir. Bulantı ve kusma genellikle kontrol altına alınabilir ya da azaltılabilir.
2. Az ve sık aralıklarla yiyiniz. (günde 5-6 kez küçük öğünler şeklinde)
3. Sıcak yiyeceklerin kokusu bulantı hissini artırabileceği için, soğuk yiyecekler sıcak yiyeceklerden daha iyi tolere edilebilir.
4. Protein (peynir, süt, yoğurt, et vb) vitamin ve kaloriden zengin besinler tüketiniz.
5. Midede dolgunluk ve doyma hissine neden olacağı için yemekle birlikte sıvı alımı azaltılmalı, sıvılar yavaşça yudumlayarak alınmalı ve gaz yapıcı yiyeceklerden kaçınılmalıdır.

6. Antiemetik (bulantı giderici) ilaçlar kullanabilirsiniz.
7. Bulantı hissini başlatabilecek kötü koku, yemek pişirilen ortam gibi uyaranlardan, görüntü, ses ve kokulardan uzak durunuz.
8. Kemoterapi sırasında ağzınızda hoş olmayan, metalik tat veya ilaç tadı algılamasını azaltmaya yardımcı olabilecek, naneli/meyveli şeker deneyebilirsiniz.

## **2. İshal yönelik önlemler:**

1. İshal nedeniyle kaybettiğiniz sıvıyı yerine koymak için su, elma suyu, açık çay gibi içecekleri tercih ediniz. (oda ısında ve ılık olmalı)
2. İshal ve krampınızı artırabileceğinden lifli yiyecekler yerine beyaz ekmekek, pirinç, makarna, yoğurt, muz, armut, şeftali, kabuğu soyularak ezilmiş patates, tavuk, balık eti gibi düşük lifli yiyecekleri tercih ediniz.
3. Kızartılmış, yağlı ve aşırı baharatlı yiyeceklerden uzak durunuz.
4. Kahve, alkol (bira, şarap, rakı ya da likör vb) gibi içeceklerden uzak durunuz.
5. İshaliniz artıyorsa süt ve süt ürünlerinden kaçınınız.

**Not:** İshaliniz 24 saatten fazla devam ediyorsa, ishalle birlikte karın ağrısı ya da kramp varsa doktor ya da hemşirenize bildirmeniz gerekir. Besin gereksiniminizi belirlemeye ve gidermeye yönelik diyetisyeniz ile işbirliğine geçebilirsiniz.

## **3. Kabızlığa yönelik önlemler:**

1. Barsak hareketlerini artırmak için bol sıvı içmeye çalışınız. Özellikle ılık ve sıcak sular iyi gelecektir. Lifli yiyecekler barsak hareketlerini uyaraçağından kepekli veya yulafli ekmekek, taze sebze, fasülye, fındık, mısır, taze ve kurutulmuş meyve gibi liften zengin yiyecekleri tercih ediniz.
2. Yürüyüş ve hafif egzersizler yapınız.
3. Önerileri uygulamanıza rağmen kabızlığınız devam ediyorsa doktor veya hemşirenize danışarak dışkı yumuşatıcı ilaçlar kullanabilirsiniz.

### C. Kemoterapi ağız mukozasını etkiler mi?

1. Kemoterapi ağız mukozasını etkilemektedir.
2. Ağız içinde ağrılı yaraların oluşmasına neden olabilir.
3. Bu durum kemoterapiden 5-10 gün sonra görülebilir, besinler daha tuzlu, acı ya da metalik tatta algılanabilir. Tedavi sona erdiğinde normal tat duyunuz yerine gelecektir.

**Not:** Ağızda kuruluk, yara, ağrı veya herhangi bir lezyon olduğunda doktor veya hemşirenize iletmelisiniz. Doktorunuzun önerisi ile ağızındaki ağrıyı azaltmak üzere lokal anestezikler uygulanabilir.

Bu ilaç ağız içerisini uyuşturarak yemek yemenizi kolaylaştıracaktır. Ancak bu ilaç sonrası ağızda sıcaklık hissi ya da algılaması değişeceğinden farkında olmadan ağızınızı yakmamak için çok sıcak yiyecekler yememeye dikkat ediniz.

Ağızda kanama meydana geldiğinde ağızınıza içine buz parçaları alarak/buzlu su ile çalkayarak kanamayı kontrol edebilirsiniz. Ağızda herhangi bir enfeksiyon geliştiğinde antibiyotik kullanmanız gerekebilir. Bu konuda doktorunuzun önerilerine uymalısınız.

### Ağız bakımı önlemleri

- Diş çürüğü ya da ağız içinde problemler varsa kemoterapiye başlamadan en az 2 hafta önce diş hekimine gitmeniz gerekir. Aksi halde kemoterapi sırasında ağız içinde oluşan enfeksiyonlar ciddi sorunlara yol açabilir.
- Ağızınızın görünümünü günlük olarak ayna yardımıyla kızarıklık, uçuk, yara, renk değişikliği açısından kontrol ediniz.
- Ağızınız çok kuruyorsa şekersiz çiklet çiğneyebilirsiniz, ya da naneli şeker almayı deneyiniz.
- Tahrişe neden olabilecek asitli, çok sıcak ve soğuk içeceklerden, sigara ve alkol kullanımından kaçınınız.

- Yara ve enfeksiyon oluşmasını önlemek için her yemekten sonra ve yatmadan önce yumuşak diş fırçası ile dişlerinizi fırçalayınız.
- Dişlerinizi fırçaladıktan sonra gargara yapınız. Alkol içermeyen ağız gargaraları ile yemeklerden sonra ve yatarken ağızınızı çalkalayabilirsiniz. Ya da bir su bardağı (200 ml) kaynatılıp soğutulmuş suya yarım çay kaşığı tuz katarak ya da bir çay kaşığı karbonat ilave ederek hazırladığınız karışımı günde en az dört kez (sabah, öğle, akşam yemeğinden sonra ve gece yatmadan önce) ağız gargarası yapabilirsiniz. Ağızınızda yara geliştiyse gargara en az 2 saat ara ile yapılmalıdır.
- Dudaklarınızın uygun bir kremle nemli tutulmasına özen gösteriniz. Takma dişleriniz varsa dişlerinizi çıkarıp fırçaladıktan sonra takma dişlerinizi temizleme solüsyonunda birkaç dakika bekletin ve solüsyondan çıkardıktan sonra iyice durulayınız. Gece yatarken takma dişlerinizi çıkarmayı unutmayınız.

---

Not: Saç derisinin korunması ve saç bakımı ile ilgili uygun kaynakları sağlamada doktor veya hemşireniz ile görüşün. Bazı kemoterapi ilaçları cildinizi etkileyebilir. Cildiniz kuruyabilir ya da renk değişikliği olabilir.

Rahat, bol ve terletmeyen kıyafetleri tercih ediniz. Cildinizi kremlerle güneş ışınından koruyunuz. Güneşten korunmak için şapka ya da şemsiye kullanabilirsiniz. Güneşin dik geldiği saatlerde dışarıya çıkmayınız. Ayrıca, tedaviyi takiben tırnaklarınız yavaş büyüyebilir veya tırnaklar üzerinde beyaz çizgilenmeler oluşabilir.

Bazı kemoterapik ilaçlara bağlı olarak damarlar boyunca 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.

---

#### **D. Cilt ve saçlı deriyi etkiler mi?**

1. Kemoterapi alırken saç kaybı önlenemeyebilir. Saç dökülmesi kemoterapiden 1-2 hafta sonra görülür. Nadiren tedavinin ilk günlerinde olabilir. Ancak saç kaybı geçicidir. Bazı kemoterapilerde saç dökülmesi hiç olmaz ya da çok hafiftir.
2. Kişiden kişiye saç kaybının derecesi ve yeniden çıkması değişir.
3. Saç kaybı sadece kafa derisinde olmaz, aynı zamanda vücudun diğer kısımlarındaki tüyler (kaş, kirpik, koltuk altı, bacak ve pubik bölgedeki tüyler) de dökülebilir.
4. Saç kaybı duygusal olarak sizi etkileyebilir. Düşüncelerinizi ve duygularınızı doktor ya da hemşirenizle paylaşmaktan çekinmeyiniz. Duygusal sıkıntınızı azaltmaya yardımcı bazı öneriler:
  - Kemoterapiye başlamadan önce ya da saçlarınız tamamen dökülmeden önce size uygun peruk, bandana, bere, şapka ya da eşarp temin edebilirsiniz.
  - Saçlarınızı dört beş günde bir proteinli şampuan ve saç kremi ile yıkayınız. İyice durulayınız ve yumuşak bir fırça ile nazikçe tarayınız.
  - Saçlarınızı doğal bir şekilde kurutunuz, saçın kırılganlığını artıracığı için saç kurutma aleti, saç spreyi, lastik, metal toka, bant, saç boyası kullanmamaya özen gösteriniz.
  - Gerekirse kaş kalemi veya takma kirpik kullanabilirsiniz.
  - Kafa deriniz hassas olabileceğinden güneş ışınlarından korumalısınız.

#### **E. Kemoterapi üreme sistemi ve cinsel yaşamı etkiler mi?**

İlacın dozuna ve bireyin yaşına bağlı olarak değişebilir:

1. Adet kanamasının kesilmesi ya da düzensizliği
2. Vajinal kayganlığın azalması
3. Sıcak basması gibi menopoza benzer belirtiler
4. Sperm sayısının ve hareketliliğinin azalması, empotans
5. Geçici veya kalıcı kısırlık (tüm ilaçlar bu etkiyi göstermez)

---

---

Not: Kemoterapinin bölünen hücreler üzerine zararlı etkisi embriyo gelişimini olumsuz etkileyebilir. Kemoterapinin anne karnındaki gelişen bebeğe zararlı etkileri nedeniyle hamile kalınması tavsiye edilmediğinden doğum kontrolüne devam edilmelidir. Önerilen yöntem konusunda doktor ve hemşireniz ile görüşün.

Kemoterapi ilaçları ilk 48 saat vücut sıvılarında bulunabileceğinden tedavi sonrası ilk 48 saat cinsel aktiviteden uzak durmak önemlidir. Cinsel aktivite esnasında enfeksiyondan korunmak amacıyla kondom (prezervatif) kullanımı önerilmektedir.

Gelecekte kesinlikle baba olmak isteyenler, kemoterapi öncesinde daha sonra kullanmak üzere spermelerini, anne olmak isteyenler ise yumurtalarını dondurabilir.

Renkli ilaç alıyorsanız, idrarınız o ilacın renginde olabilir. İdrarınızın rengi zamanla açılacaktır. (örn: Adriamycin kırmızı, Mitomycin mavi renkte idrar olabilir). Kanlı ya da ağrılı idrar yapma durumunda mutlaka doktorunuza başvurunuz.

---

---

#### **F. Kemoterapi günlük yaşantınızı etkileyecek mi?**

- Hastaların çoğu kemoterapi bittikten sonra normal bir yaşam sürdürmekte ve işlerine geri dönmektedir. Tedavi sırasında tedavi şemanızı aksatmayacak şekilde tatil yapmanıza doktorunuz tarafından izin verilebilir.
- Beyaz kan hücrelerinizin düştüğü durumlarda maske takmanız istenecektir.

#### **G. Duygularınız etkilenir mi?**

Tedavi süreci ile ilgili yaşadığınız güçlükler duygusal sıkıntılara yol açabilir. Duygularınızı eşinizle, yakınlarınızla paylaşın, rahatlamaya çalışın, hafif egzersizler yapın, sosyal yaşamınızı sürdürmeye çalışın. Bu durumla baş etmekte zorlandığınızda mutlaka doktorunuza başvurunuz.



## KEMOTERAPİNİZ

Günü	İlaç	Veriliş yolu (enjeksiyon, tablet, sıvı)	Doz	Ne sıklıkta

HERHANGİ BİR YAN ETKİYİ DOKTORUNUZA VE HEMŞİRENİZE BİLDİRİNİZ

Planlanan seansların sayısı:

Tarihler:

Tedavi şu tarihte tekrarlanacaktır.

### **Kaynaklar**

Gündođdu F, Kav S, Tatayođlu, N ve arkadaşları. Kemoterapiye ilişkin Soru ve Cevaplar. Hacettepe Üniversitesi Onkoloji Hastanesi, Alp Ofset, Ankara, 2003.

American Cancer Society, Nutrition for the Person with Cancer. American Cancer Society. Inc. 2000.

Dodd MJ. Managing the side effects of chemotherapy and radiation. Prentice Hall Pres. Newyork 1991.