



KEMOTERAPİ YAN ETKİLERİ

ve

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ



KEMOTERAPİNİN YAN ETKİLERİ NELERDİR?

MİKROP BULAŞMASI-ENFEKSİYON

Kemoterapi,
mikroplarla savaşan beyaz
kürelerinizi (lökosit)
azaltacağı için mikroplar
vücudunuzda daha kolay
hastalık yapabilir.

Bu nedenle normalden
daha fazla korunmanız ve
dikkat etmeniz
gerekecektir.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Hijyen kurallarına
dikkat etmelisiniz.



Kirli Elle Dokunma
Hastahkları aşıyın



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Çocuk felci gibi
canlı virüs aşısı
yapılan
çocuklardan uzak
durmalsınız.

Nezle, grip,
suçiçeği, kızamık
gibi bulaşıcı
hastalığı olan
kişilerden uzak
durmalsınız.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Kalabalık ve kirli ortamlardan kaçınınız. Bulaşıcı hastalığı olan kişilerle temas etmeyiniz.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Enfeksiyon kaynağı olabileceğinden kuş, kedi gibi hayvanları odanızda bulundurmuyunuz.

Bu hayvanların dışkılarında bakteri ve mantar olabileceğinden bulaş olan alanlardan uzak durunuz.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

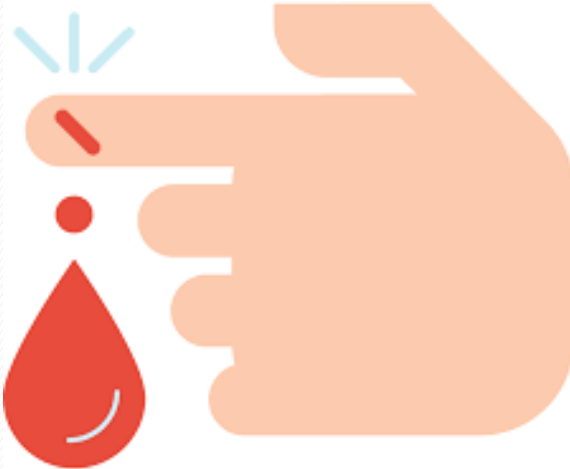
Tıraş olurken jilet
yerine **elektrikli tıraş
makinesi tercih
ediniz.**



Dikkat Etmeniz Gerekenler:



Yaralanmamaya
özen gösteriniz.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Dışarıda, lokanta
gibi yerlerde
yeşillik ve salata
yemeyiniz.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Tarımla ve ev işleriyle uğraşırken eldiven kullanınız.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Kendinizi
normalden farklı
hissettiğinizde
mutlaka ateşinize
bakınız.

Derece ile ateş
bakmasını öğreniniz.



BULANTI-KUSMA

Kemoterapi, mide ve beyindeki kusma ile ilgili merkezi etkileyerek kusmaya neden olabilir.

Kullanılan ilaç türlerine, doza ve kişisel özelliklere göre kusma şiddeti ve süresi değişiktir.

Bu tür bir yan etki hiç oluşmayabileceği gibi çok şiddetli de olabilir.



Bulanti-Kusma Ne Zaman Başlar? Ne kadar sürer?

Hemen tedavi sonrası
veya tedaviden 8-12 saat sonra
başlayıp
12-24 saat süren bulanti kusmanız
olabileceği gibi
hafif bir bulanti sürekli de olabilir
veya hiç olmayabilir.



Bulantı-Kusma Ne Zaman Başlar? Ne kadar sürer?

Çünkü;
Kemoterapi ilişkili bulantıyı
önleyebilecek
çok sayıda ilaç geliştirilmiştir ve
doktorunuz tarafından
hem damardan hem de ağızdan
size verilecektir.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Bulantı ve kusmanın her kemoterapi sonrası olacağı **önyargısına kapılmayınız.**

Az az,
sık sık ve
iyi çiğneyerek
yemek yiyiniz.





Kemoterapiye
gelirken
aç gelmeyiniz.

Dikkat Etmeniz Gerekenler:



Yağlı, şekerli, kızartma türü ağır yiyeceklerden uzak durunuz.

Dikkat Etmeniz Gerekenler:



Tuvalet, parfüm,
sigara, yemek
kokuları gibi sizi
rahatsız
edebilecek
kokulardan uzak
durunuz.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Bulanti
olduđu
zaman;
derin ve
yavař nefes
alma
egzersizleri
yapınız.

Dođru



Nefes Alma



Nefes Verme

Yanlıř



Nefes Alma



Nefes Verme



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

*Sürekli bulantınız
varsa; kendinizi
oyalayacak
aktiviteler
yaratınız.*



İSHAL

İshal Nedir?

Eğer günde 4 veya 5 kezden fazla sulu dışkılama varsa bu duruma *ishal* denir ve önlem almanız gerekir.

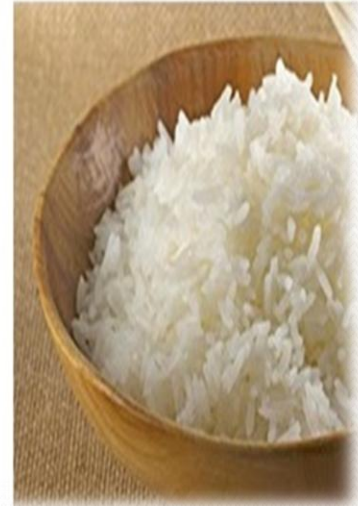
24 saatlik dışkılama sayınızı, dışkınızın rengini, kıvamını bildirmek için gözlemleyiniz...



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

İshalken;

Yüksek kalorili
ve potasyum
açısından zengin
gıdalar alın.
Bunlar; peynir,
yumurta,
haşlanmış patates,
pirinç lapası,
makarna, muz, şeftali,
tuzlu ayran,
yoğurttur.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

İshali
şiddetlendirdiğini
hissederseniz
süt ve süt
ürünlerinden
kaçınınız.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Günde
en az 3 litre sıvı
tüketiniz.

Az az ve sık sık
yiyiniz.

Kafeinli ve
karbonatlı, baharatlı
ve aşırı yağlı
yiyecekler
tüketmeyiniz.

Aşırı kahve,
koyu çay ve
alkol
tüketmeyiniz.

KABIZLIK



Kabızlık Nedir?

Dışkılama sıklığının her zamankinden daha az olması, dışkının sertleşmesi, ağrılı ve rahatsız edici olmasına **kabızlık** denir.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Tolere edebildiğiniz
derecede aktivitenizi
arttırın ve yürüyüş
yapınız.



Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Düzenli tuvalet alışkanlığı edininiz. Her gün aynı saatte tuvalete gidiniz. Dışkılamak için zaman ayırınız.



AĞIZ YARASI VE YUTMA GÜÇLÜĞÜ

Ağız içi ve yemek borusu bölgelerindeki hücrelerin yenilenememesi, vücudun mikroplara karşı daha duyarlı olması, yetersiz sıvı alımı, ağız bakımının iyi olmaması gibi nedenlerden ötürü kemoterapi alırken ağız içinde, boğazda, yemek borusunda kuruma, kızarma ve yaralar oluşabilir.



Ağız Yarası Oluşmasını Engellemek İçin:



“1 bardak suya, 1 çay kaşığı karbonat” koyup günde 3 kez gargara yapınız.

(Ağzınızdaki asiti azaltır, kuruluğu ve yaraları önlemeye yardımcı olur.)

Ağız Yarası Oluşmasını Engellemek İçin:



**Protez
kullanıyorsanız;**

her yemekten sonra
protezinizi çıkartarak
ağzınızı çalkalayınız.

Dikkat Etmeniz Gerekenler:

Sigara, alkol,
çok sıcak,
çok soğuk,
çiğ sebzeler,
tost kraker gibi kuru,
baharatlı,
acı, sert
yiyeceklerden
kaçınınız.

Yumuşak gıdalar
tüketiniz.

Çok bol miktarda
sıvı gıda tüketiniz.



Cildinizde güneşe
karşı bir hassasiyet
olabileceği için güneş
koruyucu krem
kullanmanız önerilir.

