

# KEMOTERAPİNİN YAN ETKİLERİYLE BAŞ ETMENİN YOLLARI

ÖNLEMLERİNİZİ ALIN

KEMOTERAPİDEN KORKMAYIN

KEMOTERAPİ TEDAVİSİNDEKİ YAN

ETKİLERİN YÜZDE 90'I GEÇİCİ

thi – Kanser hastalığının tedavisinde uygulanan kemoterapi denildiğinde akla ilk gelen yan etkileri oluyor. Bu da çoğu hastayı korkutan hatta bazen tedavi reddine bile götüren bir süreç ortaya çıkarıyor. Oysa yaşanan gelişmeler sayesinde yüzde 90'ı hafif yaşanan bu yan etkiler kalıcı olmuyor. Ayrıca uygulanabilecek bazı küçük ama etkili formüllerle kemoterapi tedavisinin yan etkileriyle başa çıkmak çok daha kolay.

Kemoterapinin en sık rastlanan yan etkilerinden bulantı ve kusmaya karşı tedavinin ilk günlerinde hafif, sonrasında ise protein içeren gıdalarla beslenin ve bolca su için. Bağışıklık sistemi zayıflayacağı için özellikle kış aylarında öksüren, hapşırarak insanlardan uzak durun. Ancak normal hayatınızı kısıtlamayın, güneşli havalarda yürüyüşe çıkın. Dökülme riskine karşı saçlarınızı kısaltın ve tedavi bittikten sonra yeniden uzayacağını unutmayın. Ağız yaralarına karşı yumuşak uçlu diş fırçası kullanın, karbonatlı su ile gargara yapın. Eğer üretken çağda ve çocuk sahibi olmayı düşünüyorsanız, kısırlık riskine karşı yumurtalıkları ve spermleri saklatın.

Türkiye İş Bankası iştiraki Bayındır İçerenköy Hastanesi'nden

**Prof. Dr. Mustafa Yaylacı**, kemoterapi tedavisindeki son gelişmeleri ve tedavinin yan etkileriyle başa çıkmanın yollarını anlattı:

- **Kanser hücreleri normal hücrelerden daha çok bölünür ve çoğalır. ‘İlaç tedavisi’ veya ‘kimyasal tedavi’ de kemoterapide bu prensibe dayanarak geliştirilmiş bir tedavi yöntemidir.** Kontrolsüz çoğalan kanser hücreleri çoğu zaman vct mekanizması tarafından yok edilir ama bazı hücreler kaçıp kurtulabilir. Gidip başka bir yere yerleşen bu hücreler, bir süre sonra (3 – 6 – 12 ay vb.) yeniden canlanmaya başlar. İşte klasik kemoterapi bu çoğalan hücreleri yok etmeye çalışır.

## **50 YILLIK GEÇMİŐİ VAR**

- oğalan hücreleri etkileyen ve 70 yıllık bir mazisi olan kemoterapi tedavisinde yıllar içinde aşamalar kaydedildi. Kanserın oğalma süreleri göz önüne alınarak, birleştirilmiş ilaçlarla klasik kemoterapi şemaları ortaya ıktı. Kemoterapide 50 – 70 yıldır bilimsel araştırma yöntemi ile hangi ilaçların hangi hastalık grubuna iyi geldiği bulundu. Konuyla ilgili çalışmalar hala sürüyor.
- Bilinen yüzlerce ilaç ve bunların kombinasyonları var. Bunlar hazır olarak uygulanır. İlaçlar, hastanın yaşına, böbrek ve kalp fonksiyonlarına göre seçilir. Kısacası yıllardır hazırlanmış ve ispatlanmış tedavi yöntemleri uygulanır, bunlara da **kemoterapi protokolleri**

## **HEKİM TECRÜBESİ DE ÖNEMLİ**

- Bu protokollerin yanı sıra hekim tecrübesine ve hastanın durumuna göre ilaçlar verilir. Kemoterapilerin uygulama sıklığı ve süresi, kanserin türüne, geliştirilmiş olan tedavinin etkilerine, ilacın formülüne ve vct üzerindeki yan etkilerin ortadan kalkması ve kan hücrelerinin toparlanma zamanlarına göre ayarlanır.

- Klasik kemoterapiler daha çok serumla verilse de tabletle verilen tipleri de bulunur. Tablet tedavileri her gün uygulanabilir ancak serumla verilenler haftalık ya da 3 – 4 haftada bir sıklıklarla tekrarlanır. 3 – 4 haftaya denk gelen sürelerle bir 'kür' yani 'şifa' denir ve bu 'kür'ler ortalama altı ay kadar uygulanır.

## HER KANSER TÜRÜNDE ETKİLİ

- Hemen her kanser türünde kullanılan kemoterapi tedavisinin etki oranları farklılık gösterir. Çoğu zaman hastanın yaşam süresini uzatmak hedef alınır ya da hastanın günlük aktivitesini bozan ağrı , nefes darlığı gibi şikayetler düzeltilmeye çalışılır. Kür yani şifa sağlanabilen kanser türlerinde (testis ya da yumurtalık kanserlerinin bir bölümü, akciğer kanserlerinin bir bölümü, lenfoma, lösemi) ise hasta artık hastalıksız yaşayabilir. Diğerlerinde ise amaç hastanın yaşam süresini uzatmaktır.

## TEDAVIDEKİ YAN ETKİLERİN YÜZDE 90'I GEÇİCİ

- Kemoterapinin yan etkilerini gidermeye yönelik çok çalışma yapıldı ve bu konuda birçok aşama kaydedildi. İlaçlarla ilgili araştırmalar da yapılıyor ancak kemoterapiye yönelik gelişmeler artık hedefe yönelik ilaçlara göre kıyaslanmayacak kadar az.
- Kemoterapi gören hastalar öncelikle panik yapmamalı. **Kemoterapi artık korkulacak bir şey değil.** Kemoterapide korkulan şey aslında yan etkilerdi. Eskiden bu yan etkilerle baş etmek çok daha zordu ama giderek kolaylaştı.
- Kemoterapinin bulantı, kan düşüklüğü, enfeksiyona yatkınlık, bağırsak problemleri, ağız yaraları, saç dökülmesi, el ve ayaklarda uyuşukluk gibi yan etkileri olabilir. Bu yan etkilerin yüzde 90'ının geçici olduğu unutulmamalıdır.

## **BULANTI VE KUSMAYA KARŞI BOL BOL SU İÇİLMELİ**

- Kemoterapi sonrası bulantı ve kusma görülebilir; bunun için hastaların mutlaka doktoruyla veya bir diyetisyenle ne zaman ne yiyeceğini konuşması gerekir. Kemoterapinin ilk günlerinde hastalar daha hafif, sonrasında ise protein içeren gıdalarla beslenebilir.
- Şeker ile ilgili birçok iddia dolaşıyor. Bunlar biraz da 'magazinsel' iddialar. Bununla alakalı olarak özellikle de kanser konusunda kanıtlanmış bir şey yok. Meyve, sebze, proteinli gıdalar tüketilebilir. Bolca su içilebilir.
- Özellikle ilk iki gün hatta beş güne kadar bulantı yaşanabilir. Eğer diyet ve ilaçlara dikkat edilmezse, tekrarlayan tedavilerde bulantı uzun süreli olabilir. Bu durum bazen gerçekten ciddi bir sorun olabilir. Bu nedenle hastalar bulantı ilaçlarını ihmal etmemelidir.

## **KIŐIN KALABALIĞA GİRMEYİN GÜNEŞLİ HAVADA YÜRÜYÜN**

- Kemoterapinin bir diğeri ciddi yan etkisi de vücudumuzda enfeksiyonlarla savaşan beyaz kan hücrelerini azaltmasıdır. Beyaz kan hücreleri vücudumuzda enfeksiyonlarla savaşır, bu yüzden enfeksiyonlara karşı dikkatli olmak gerekir.
- Hastalar özellikle kış aylarında öksüren, hapşırarak insanlarla bir araya gelmemeliler. Ancak normal hayatlarını da fazla kısıtlamamalıdır. Açık, güneşli havalarda yürüyebilirler. İsterlerse kalabalık ortamlarda, hastane ortamlarında, enfeksiyon görülebilecek çevrelerde maske takabilirler.
- Nadiren kanda trombosit düşebilir ve kanamaya eğilim olabilir. Morluklar, burun kanaması, diş eti kanaması gibi durumlarda mutlaka hekimlere başvurulmalıdır. Tedavi aralarında kan tetkiki kontrolleri düzenli

yapılmalıdır.

- Kan düşüklüğüne dikkat edilmeli, buna bağlı enfeksiyondan korunulmalı ve kanama için dikkatli olunmalıdır. Kansızlığa bağlı halsizlik olabilir. Kan ilaçlarıyla veya kan takviyesiyle bu sorun giderilebilir.

### **DÖKÜLEN SAÇLAR TEKRAR ÇIKAR**

- Özellikle kadınlarda kemoterapi tedavisi sırasında saç dökülmesi sıklıkla görülür. Bu nedenle kadın hastaların tedavi sırasında saçlarını kısaltması öneriliyor. Tedavi bittikten sonra saçlar yeniden uzamaya başlar.
- Genellikle saç dökülmesini engelleyen yöntemler tavsiye edilmez. Nadiren özel durumlarda bu konuda hekime danışılmalıdır.
- Her ilaç saç dökülmesi yapmayabilir.

### **KISIRLIK RİSKİNE KARŞI YUMURTA DONDURMA**

- Kısırlık (sterilite) da kemoterapinin yan etkilerindedir. Doğurgan, üretken yaşta olan kadın ve erkeklerde eğer doğum düşünülüyorsa; gerekli görülmesi halinde sperm bankacılığı ya da yumurtalıkların saklanması yöntemleri hakkında mutlaka hekimle konuşulması gerekir.

### **AĞIZ YARALARI İÇİN KARBONATLI GARGARA**

- Kemoterapi sırasında görülen bir diğer durum ise bağırsak problemleri ve ağız yaraları olabilir. Ağız yaraları için yumuşak uçlu diş fırçaları, karbonatlı gargara; ishal için ise elektrolitlerin yerine konması için sulu diyetler önerilir.
- Çok sık olan diarelerde hekim veya hemşireyle bu durum görüşülmelidir.

## **KÜÇÜK BİR UMUT IŞIĞI BİLE VARSA MUTLAKA ÖNERİLİR**

- Eğer bir hastalık tedaviye çok iyi cevap veriyorsa, hastanın yaşı ne olursa olsun onu tedavi etmek için zorlamak gereklidir. Hastalık iyi bir cinsse ve tedaviye cevap verecekse, her hastaya yaşı ve cinsiyeti ne olursa olsun kemoterapiyi öneriyoruz. Hasta ve hasta yakınları ile fayda zarar ilişkilerini konuşuyoruz. Onay aldıktan sonra da kemoterapi tedavisine başlıyoruz. Riskli dahi olsa tedaviyle tam iyilik sağlanacak hastalara bunu tavsiye ediyoruz.