



KEMOTERAPİ HASTA BİLGİLENDİRME KILAVUZU



KEMOTERAPİ HASTA BİLGİLENDİRME KILAVUZU

1.KEMOTERAPİ NEDİR?	3
2.KEMOTERAPİ ALAN HASTALARDA EN SIK GÖRÜLEN YAN ETKİLER	3
3.BULANTI-KUSMA VE ÖNERİLER	4
4. SAÇ DÖKÜLMESİ	4
5.ENFEKSİYON KAPMA RİSKİ VE ÖNERİLER.....	5
6.YORGUNLUK - HALSİZLİK KANSIZLIK	6
7.İŞTAHSIZLIK.....	6
8.İSHAL.....	6
9.KABIZLIK	7
10.AĞIZ VE DİŞ ETİ PROBLEMLERİ	7
11.KANAMA	8
12. CİLT PROBLEMLERİ.....	8
13.KEMOTEPİ İLAÇLARININ CİLT ALTINA SIZMASI /DAMAR DIŞINA KAÇMASI DURUMUNDA YAPILMASI GEREKENLER	9
14.KAS / EKLEMLERDE AĞRI	9
15. CİNSEL FONKSİYONLAR	10
16. ACİL DURUMLAR	10

1.KEMOTERAPİ NEDİR?

Kemoterapinin kelime anlamı ilaç veya kimyasal maddelerle tedavidir. Vücudumuzdaki normal hücrelerin gelişmesi kontrollü bir şekilde olurken, tümör hücrelerinde ise hücre çoğalması ve büyümesinin kontrolü bozulmuştur.

KEMOTERAPİ insan vücudunda kontrolsüz bir şekilde büyüyüp çoğalan anormal hücrelerin büyüme ve çoğalmalarını engelleyen doğal veya sentetik yollardan üretilmiş kimyasal veya biyolojik ajanlar ile yapılan tedavi şeklidir.

KEMOTERAPİ NEDEN YAN ETKİ YAPAR?

Kemoterapi ilaçları kontrolsüz şekilde çoğalan hücreleri yok ederken vücudun bir kısım normal, sağlıklı hücrelerini de etkiler.

Kemoterapiden en çok etkilenen hücreler kemik iliği, mide -bağırsak sistemi, saç kökü hücreleri gibi hızla çoğalan hücrelerdir. Bu nedenle en sık görülen yan etkiler kan hücrelerinin sayılarının azalması, bulantı, kusma, saç dökülmesi ve yorgunluktur.

Yan etki belli bir ilaca vücudumuzun verdiği bireysel tepkidir. BU NEDENLE YAN ETKİLER HER HASTADA AYNI ORANDA VEYA SÜREDE OLMAYABİLİR. Bir kemoterapi sonrası görülen yan etki diğer kemoterapiler sonrasında görülmeyebilir. Yada ilk birkaç kemoterapi sonrasında yan etki yaşamayıp daha sonrakilerde yaşayabilirsiniz.

Bu nedenle tedavi öncesinde ne kadar yan etki yaşanacağını tahmini yapılamaz. Belki de kemoterapiniz boyunca çok hafif yan etkilerle tedavinizi rahat tamamlayabilirsiniz.

Kemoterapi aldıktan sonra etkilenen normal hücrelerin çoğu hızla iyileşir. Yan etkiler de beraberinde kaybolur. Bazı yan etkiler hızla kaybolurken bazıları uzun süre devam eder ve giderek azalabilir.

2.KEMOTERAPİ ALAN HASTALARDA EN SIK GÖRÜLEN YAN ETKİLER

- Bulantı- kusma
- Saç dökülmesi
- Enfeksiyona duyarlılık
- Yorgunluk, halsizlik, kansızlık
- İştahsızlık
- İshal / kabızlık
- Ağız ve diş eti problemleri
- Cilt problemleri
- Kanama
- Kas ve eklemlerde ağrı
- Cinsel problemler

HASTALIĞINIZ VE TEDAVİNİZ KONUSUNDA ANLAMADIKLARINIZ VEYA TEDAVİNİN OLASI YAN ETKİLERİ KONUSUNDA ÖĞRENMEK İSTEDİKLERİNİZİ ÇEKİNMEDEN DOKTOR VEYA HEMŞİRELERİNİZE SORUNUZ.

3.BULANTI-KUSMA VE ÖNERİLER

Bazen ilaçların yan etkisi nedeniyle bazen de ortamdaki kokulardan etkilenecek bulantı ve kusma gelişir. Bulantı ve kusma kontrol altına alınabilecek/azaltılabilecek yan etkilerdir.

BULANTI VE KUSMA RİSKİNİ AZALTMAK İÇİN:

- Aşırı gıda almayınız. Ancak özellikle sabah saatlerinde hastaneye gelecekseniz hafif bir kahvaltı veya atıştırma yaparak geliniz.
- Sıcak yiyeceklerin kokusu bulantı hissini artırabileceği için soğuk veya oda sıcaklığındaki gıdaları tercih ediniz.
- Az ve sık besleniniz. (5-6 öğün)
- Yiyecekleri hızlı yemeyiniz, iyice çiğneyiniz. Yemek yerken sakın bir ortamda olmayı tercih ediniz.
- Bulantı hissini artırabileceğinden yağlı ve ağır kokulu yiyeceklerden kaçınınız.
- Sabah bulantınız oluyorsa yataktan kalkmadan tuzlu kraker; tost veya hoşunuza giden hafif bir atıştırmalık yiyebilirsiniz.
- **Eğer bulantınız rahatsız edici boyutta ise ve yiyeceklerle bastırılmayacak seviyede ise doktorunuzun önerdiği bulantı ilacını kullanınız.**
- Ağızınızda yara yoksa limon, turşu, limonata gibi ekşi yiyecekleri denemekten çekinmeyiniz
- Ağır kokulardan uzak durmaya çalışınız. (sigara, parfüm vs.)
- Kemoterapi sırasında ağızınızda hoş olmayan metalik veya ilaç tadı algılamasını azaltmaya yardımcı olan naneli şekerlemeler yemeyi deneyiniz.
- Hoşlandığınız müzik, televizyon programları, elektronik oyunlar ve kitap okuma gibi uğraşlara yoğunlaşarak bulantı hissini azaltabilirsiniz.
- Müzikle birlikte derin nefes alıp vererek kaslarınızı gevşek bırakıp rahatlatmayı, **aşırı bulantı hissettiğiniz dönemlerde ise uyumayı deneyiniz.**
- Rahat giyecekler giyiniz.
- Evde gelişebilecek bulantınızı önlemek için, kendinizi yorgun hissetmiyorsanız yürüyüş ve egzersiz yapabilirsiniz.
- **Ağız bakımınızı düzenli yaparsanız hem yara gelişimini önleyecek hem de rahatlamış olacaksınız.**
- Tüm bunlara rağmen bulantı-kusmanız devam ediyor ve 24 saat boyunca ağızdan hiç sıvı alamıyor iseniz, mutlaka **doktor veya hemşirenize bu konuda danışın bilgilendirin.**

4. SAÇ DÖKÜLMESİ

Bazı kemoterapi ilaçları geçici olarak, kısmi yada tam saç kaybına neden olabilir. Saç dökülmesi kemoterapi aldıktan 10-21 gün sonra başlayabilir. 1-2 ay içinde de tam saç kaybı meydana gelebilir. Saçlar bazen kemoterapi bitmeden de çıkmaya başlayabilir. Kemoterapi tamamlandıktan bir süre sonra saçlar yeniden çıkacaktır. Ancak yapısında, renginde ve şeklinde (daha kıvrıkcık vb.) değişiklikler olabilir. Kemoterapiden önce saçlarınızın dökülüp dökülmeyeceği konusunda bilgi alabilirsiniz. Saç kaybı sadece kafada olmayabilir, vücudun diğer bölümlerindeki tüyler de dökülebilir. (Kirpik, kaş, koltuk altı vs.)

DÖKÜLEN SAÇLAR İÇİN ÖNERİLER

- Saçlar sık sık yıkanmalı, fazla şampuan kullanılmamalı ve güzelce durulanmalıdır.
- Tedaviye başlamadan önce saçlar bakımı kolay olacak şekilde kestirilebilir. Kısa saç stili saçlarınızı daha dolgun ve kalın gösterecektir.
- Saçlarınızı aşırı tarama ve fırçalamadan kaçınınız.
- Elektrikli saç kurutma makinesi, bigudi, saç boyaları tokaları ve bantlar kullanmayınız.
- Saç kurutma makinesi kullanılacaksa en düşük ayarda kullanılmalıdır.
- Gerekirse kaş kalemi ve takma kirpik kullanabilirsiniz.
- Kafa derinizin, güneş ışınlarını hassas hale gelebileceğini ve korumanız gerektiğini unutmayınız.

Şapka, eşarp, bandana veya isteğe göre peruk kullanabilirsiniz.

Saç kaybının geçici bir yan etki olduğunu unutmayınız.

5.ENFEKSİYON KAPMA RİSKİ VE ÖNERİLER

Kemik iliğinde üretilen beyaz kan hücreleri (akyuvarlar veya beyaz küreler) vücudunuzun mikroplara karşı savunmasında önemli rol oynarlar. Bu nedenle sayıca azalmaları enfeksiyonların ortaya çıkmasına neden olur. Kemoterapinin bir yan etkisi de beyaz kan hücrelerinde azalmaya neden olması ve enfeksiyona karşı duyarlılığı artırmasıdır.

Enfeksiyondan kendinizi korumak için önemler Özellikle yemek öncesi, sonrası, tuvalet öncesi ve sonrası gün içinde ellerinizi temiz tutup sabunla yıkamaya özen gösteriniz.

- Nezle, grip suçiçeği veya kızamık gibi bulaşıcı hastalığı olduğunu bildiğiniz kişilerden uzak durunuz.
- **Ateşiniz ölçmek için derece kullanmayı mutlaka öğreniniz. Hemşirelerinizden bu konuda mutlaka yardım isteyin.**
- Kalabalık, tozlu, havasız ortamlarda bulunmaktan kaçınınız. Odanızı sık sık havalandırınız.
- Yakın zamanda çocuğunuz suçiçeği, çocuk felci, kabakulak gibi aşıları yapıldı ise almanız gereken önemleri doktorunuzdan öğreniniz
- Kuruyan ve çatlayan cilt bölgelerinize yumuşatıcı losyonlar ve kremler kullanınız.
- Diş etlerinizi korumak için yumuşak diş fırçası kullanınız. Ağız temizliğinize dikkat ediniz.
- Doktorunuzun haberi olmadan aşı yaptırmayınız.
- Enfeksiyon kaynağı olabileceğinden odanızda canlı çiçek, ev bitkileri, kuş kafesi, akvaryum, kedi köpek bulundurmuyunuz, varsa başka odaya alınız.
- Tırnaklarınızı çok kısa kesmeyiniz, manikür yaptırmayınız. Mümkünse kuaföre giderken kendi özel eşyalarınızı götürünüz.
- Tüm bu önlemlere rağmen:
- Ateş, titreme, üşüme hissi, yeni ortaya çıkan öksürük, balgam ya da boğaz ağrısı, idrar yaparken ağrı ve yanma hissi, vajinal akıntı ve kaşıntı hissi, günde 3 defadan fazla sulu dışkılama, ağız içinde dudakta, uçuk, yara veya beyaz alanlar, vücudunuzun her hangi bir yerinde şişlik, kızarıklık hassasiyet gibi **şikayetlerinizi mutlaka doktorunuza veya hemşirenize acil olarak bildiriniz.**

6.YORGUNLUK - HALSİZLİK KANSIZLIK

- Halsizlik ve yorgunluk hastalığın kendisi kadar kemoterapinin yan etkisi olarak da görülebilir. Hastalarda bu durumun ortaya çıkması beklenmekle beraber geçici bir etkidir. Tedavi sonlandığında yavaş yavaş azalır ve düzelir.
- Kırmızı kan hücreleri (eritrosit) içerisinde bulunan hemoglobin bütün dokulara oksijen (O₂) taşır. Oksijen kas ve organlarımızın çalışması için gereklidir. Kırmızı kan hücreleri sayıca azaldığında O₂ taşıyan hemoglobin de azalacaktır. Dokulara yeterli O₂ taşınmadığından halsizlik, yorgunluk, nefes darlığı, baş ağrısı ve baş dönmesi gibi kansızlık belirtileri görülür.

Önlemler:

- Tedavi öncesi ve sonrası iyice dinlenin. Dinlenme dönemlerinizi planlamaya çalışınız.
- Günlük aktivitelerinizi sınırlayın, sizin için en önemli olanları yapınız.
- Gereksinim duyduğunuzda yardım almaktan çekinmeyiniz.
- İyi ve dengeli beslenmeye özen gösteriniz. Yeterli dengeli beslenme vücudunuz normal işleyişini sağlayan vitamin, protein ve diğer besinlerden oluşur.
- Diğer bireylerle ilişkilerinizi mutlaka devam ettiriniz. Kendinizi yatağa bağlı hissetmeyiniz. Bu sizi yalnızlık duygusundan uzaklaştıracaktır.
- Yeterli sıvı alımı son derece önemlidir. Toksik maddelerin (ilaçlar ve atık maddelerin) hızlı atılabilmesi için gereklidir.
- Belirlenen kan tahlillerinizi düzenli yaptırıp sonuçları takip ediniz. Doktor istemine göre belirlenen kan alma işlemlerinizi titizlikle yaptırınız.
- Otururken veya sırt üstü yatarken aşamalı olarak ayağa kalkmanız baş dönmesini önleyecektir.

7.İŞTAHSIZLIK

İştahsızlık kemoterapinin bir diğer yan etkisidir. Her kişide veya her tedavide görülmeyebilir. Besin gereksinimi kişiden kişiye değişir. Tedavi süresince doktor hemşire ve diyetisyen iş birliği halinde olduğunuz sürece besin gereksiniminiz belirlenip giderilmeye çalışılır. Tedavi nedeniyle yaşadığınız iştahsızlık, bulantı, kusma, tat hissi kaybı ya da değişikliği, ağızda yara, hazımsızlık, gaz, ishal ya da kabızlık gibi yan etkiler beslenmenizi olumsuz yönde etkileyebilir. Bu tür yan etkiler meydana geldiğinde tedavi ekibinize mutlaka iletmeniz gerekir. Diyet değişikliği, besin desteği ya da ilaç gibi önerilerle bu tür yan etkiler kontrol altına alınabilir.

İştahı artırmak için

- Gün içinde az ve sık yemeye çalışın.
- Peynir, süt, yoğurt, çökelek, yumurta, et, balık, kuru fasulye (gaz probleminiz yoksa) nohut, bezelye, mercimek, sütlü tatlılar gibi proteinli yiyecekleri tercih edin.
- Yemekle beraber ve yemeklerden önce fazla sıvı almamaya çalışın. Midede dolgunluk ve doyma hissine neden olabilir.
- Tat almada değişiklik hissediyorsanız yemeklerinizi değişik soslarla deneyin.
- Yemeklerinizi yemek kokularının olmadığı temiz ve havalandırılmış ortamlarda yemeğe çalışın.

8.İSHAL

Tedavide aldığınız ilaçların bağırsak hareketlerini doğrudan etkilemesiyle gelişir. İshal geliştiğinde doktorunuza haber veriniz. Doktorunuzun haberi olmadan herhangi bir ilaç kullanmayınız.

NE YAPMALI?

- İshal nedeniyle kaybettiğiniz sıvıyı yerine koymak amacıyla su, elma suyu, ayran açık çay gibi içecekleri tercih ediniz.
- Bunların oda ısısında ve ılık olmasına dikkat ediniz.
- İshal ve krampınızı artırabileceğinden lifli yiyecekler yerine beyaz ekmek, pirinç veya makarna, muz, kabuğu soyularak ezilmiş ya da pişirilmiş meyve, kaşar peyniri, yoğurt, yumurta, kaynatılmış ezilmiş kabuksuz patates, derisi çıkarılmış tavuk, hindi veya balık gibi düşük lifli gıdalar tercih edin.
- İshalle beraber kaybettiğiniz potasyumu yerine koymak amacıyla muz, patates ve armut gibi potasyumu yüksek besinleri tüketiniz.
- Kızartılmış, yağlı, baharatlı gıdalar tüketmeyiniz.
- Günde en az 8 – 10 bardak su veya sıvı gıdalar içmeye gayret ediniz.
- Gaz yapıcı yiyeceklerden uzak durunuz.
- Sık dışkılama tahrişlere neden olacağından anal bölgenizin temizliğine daha fazla dikkat ediniz.
- Hemoroit yakınmanız varsa ve şikâyet yaratıyorsa mutlaka doktorunuzla görüşünüz.
- Her boşaltımdan sonra bölge iyice temizlenmeli ve ılık su ile durulanıp kurulanmalı. Sert ve tahriş edici tuvalet kâğıtları kullanılmamalıdır.
- Dışkılamanın rengi miktarı, sıklığı, kıvamı kanama durumu gözlenmelidir.

9.KABIZLIK

Kabızlık kemoterapiye bağlı ortaya çıkabileceği gibi aktivite azalması, yetersiz beslenme, kullanılan ağrı kesiciler ve bulantı önleyici ilaçlar nedeniyle de gelişebilir.

2 GÜNDEN FAZLA GAZ VE DIŞKI ÇIKARAMIYORSANIZ DOKTORUNUZA DANIŞINIZ.

- .Bağırsak hareketlerinizi artırmak için bol ılık sıvı içmeye çalışın
- Lifli yiyecekler bağırsak hareketlerini uyaracağından yulaf ezmesi, taze ve kurutulmuş meyve (erik, kayısı, vb.) gibi yiyecekleri tüketmeye çalışın.
- Herhangi bir engel yoksa yürüyüş veya egzersizle hareketlerinizi artırmaya çalışın. (Fiziksel aktivite dışkıların bağırsaklardan geçişini kolaylaştırır.)
- Öğünlerinizi aynı saatte yemeğe çalışın.
- Her gün aynı zamanda tuvalete gitmeye alışkanlık haline getirmeye çalışın.
- Yatak içinde pasif egzersizlerle faydalı olabilir.
- Taze meyve suları ve ılık su sabah uyanınca da içilirse faydalı olacaktır.

10.AĞIZ VE DİŞ ETİ PROBLEMLERİ

Kemoterapiye bağlı ağız içinde, boğazda kızarma ve yaralar gelişerek yanmalara neden olabilir. Bunun gelişimini önlemede ağız bakım ve son derece önemlidir.

Ağız Sağlığımız İçin:

- **Eğer mümkünse kemoterapiye başlamadan önce çürük, apse gibi problemlerinizi varsa diş doktorunuza danışarak çözümü için gerekenleri yapınız.**
- Kemoterapi sırasında diş çekimi yaptırmayınız. Diş sorunuz olduğunda doktorunuza danışınız.
- Her yemekten sonra ve yatmadan önce dişlerinizi yumuşak bir diş fırçasıyla fırçalayın. (Yumuşaklığı artırmak için fırça sıcak suya batırılabilir)
- Diş macunu olarak karbonat ve florid içeren ürünlerin kullanılması yararlı olacaktır. Hazır ağız diş temizlik suları da kullanılabilir.

- Dişlerinizi fırçaladıktan sonra gargara yapınız.
- Dudaklarınızı kremle nemlendirmeyi ihmal etmeyiniz.
- Doktorunuzun önerisi dışında ticari gargaralar kullanmayınız.
- Günde en az 4 kez ağız gargarası yapmalısınız. (tuzlu, karbonatlı veya hazır gargara)
- Kullandığınız gargarada %6'dan fazla alkol içeriği olmamasına özen gösteriniz.
- Takma dişler tahrişe ve ağız enfeksiyonlarına ortam hazırlayabileceğinden protezler yemeklerden sonra çıkarılıp mutlaka fırçalanmalıdır.
- Sigara, alkollü ve asitli içecekler, çok baharatlı, sıcak veya soğuk, acı, çiğnenmesi güç, sert yiyeceklerden kaçınınız.
- Yumuşak gıdaları tercih ediniz. (puding, sütlaç, yumuşak peynir, haşlanmış patates vs.)
- Bol sıvı almayı ihmal etmeyiniz.

11.KANAMA

Kemoterapinin kemik iliğini etkilemesiyle pıhtılaşmayı sağlayan hücreler (trombosit) azalabilir. Trombositler azaldığı zaman kanama eğilimi artar. Eğer vücudunuzda morluklar oluşuyor, ciltte kırmızı lekeler beliriyor, kırmızı renkli idrar çıkarıyorsanız siyah veya kırmızı dışkılıyorsanız, burun ve dişeti kanamalarınız oluyorsa mutlaka doktorunuza bilgi veriniz. Kemoterapide kullanılan bazı ajanların kendileri de yan etki olarak kanamaya yol açabilir.

Alınacak Önlemler Nelerdir?

- Erkek hastalar tıraş olurken elektrikli tıraş makinesi kullanılmalıdır. Böylece olası kesikler den korunmuş olacaktıdır.
- Tırnak bakımında törpü kullanmalı, tırnak dipleri derin kesilmemelidir.
- Doktor veya hemşirenize danışmadan aspirin ya da bu grup ağrı kesicileri almayınız.
- 4Doktorunuzun onayını almadan alkollü içecekler almayınız.
- İğne, makas bıçak gibi kesici aletleri kullanırken çok dikkatli olunuz.
- Yaralanmaya neden olabilecek hareketlerden kaçınınız.
- Dişlerinizi zorlamadan ve çok yumuşak bir diş fırçasıyla fırçalayınız.
- Burnunuzu zorlamadan temizleyiniz.
- Gereksiz enjeksiyon yapılmamalı, yapılırsa bölgeye 10dk basınç uygulanmalı, kanama açısından gözlenmelidir.
- Herhangi bir nedenle vücudunuzu yakmamaya özen gösteriniz.
- Kabızlığı önlemek için gerekli girişimleri uygulayınız.

12. CİLT PROBLEMLERİ

- Kemoterapi aldığınız süre içinde cildinizde kızarıklık, kaşıntı, kuruluk, soyulma gibi çeşitli problemler görülebilir. Tırnaklarınızda kolay kırılma çizgilenme ve koyulaşma olabilir. Bazı kemoterapi ilaçları cildinizin rengini koyulaştırabilir. İlacın verildiği damar boyunca koyu bir renk veya sertlik oluşabilir. Renk değişikliği zamanla kaybolur.

Öneriler:

- Kaşıntıyı gidermek için ılık veya serin su ile duş yapabilirsiniz
- Bol ve pamuklu giyecekler kullanmaya çalışın.
- Kaşınan bölgeye 20dk da bir serin ıslak kompres uygulayabilirsiniz.
- Doktorunuzun tavsiyesine göre kaşıntı için uygun krem veya pomatları kullanabilirsiniz.
- Sivilce çıkıyorsa cildinizi temiz ve kuru tutunuz.
- Kuruma oluyorsa cildinize nemlendirici krem veya losyonlar kullanabilirsiniz.
- Sık ve kısa süren duşlar yapabilirsiniz.
- Damar boyunca meydana gelen sertlik ve koyulaşma için de tedavi ekibinizin önerebileceği kremi veya normal bir nemlendirici kullanabilirsiniz.

- Alkol içeren kolonya, parfüm tıraş losyonlarından kaçınınız.
- Tırnaklarınızı korumak için, iş yaparken eldiven kullanınız. (bulaşık, temizlik vb. yaparken)
- Güneş ışınları kullanılan ilaçların cildiniz üzerine olan yan etkisini artırabilir. Bu nedenle güneşten korununuz
- Gerekirse güneşe karşı koruyucu losyonlar, koruma faktörü 20 ve üzeri olanları tercih ediniz.
- Şapka ve uzun kollu giysiler kullanabilirsiniz.
- Tedavi gördüğünüz gün veya günlerde güneşlenmekten denize girmekten kaçınınız.
- Tedaviden sonraki 7 – 10 gün boyunca kemoterapiye bağlı olarak bazı kan değerleriniz olması gerekenden daha alt seviyelere inebilir. Bunun sonucu kendinizi daha halsiz hissedersiniz ve bulaşıcı, ateşli hastalıklara karşı açık hale gelirsiniz.
- Bu nedenle kan sayımınızın düşük olduğu bu dönemde güneşlenmekten ve denize girmek ten kaçınmalısınız.
- Ancak kan sayımınız normal sınırlar içinde ise doktorunuza danışarak güneşlenebilir ve denize girebilirsiniz.
- Güneşlenmek için güneş ışınlarının dik gelmediği ve daha az zararlı olduğu sabah 11.00'e kadar akşam 15.00 den sonraki saatleri tercih ediniz.

13.KEMOTEPİ İLAÇLARININ CİLT ALTINA SIZMASI /DAMAR DIŞINA KAÇMASI DURUMUNDA YAPILMASI GEREKENLER

- Kemoterapi ilaçlarının cilt altına sızması/damar dışına kaçması ciddi doku hasarlarına, ağrılı yaralara, kemiğe kadar inebilen ciddi yanıklara neden olabilir. Bu nedenle:
- İlaç alırken intraket takılı olan elinizle herhangi bir işlem yapmaya çalışmayınız. Mümkün olduğunca az hareket ettiriniz. **İntraketin takılı olduğu bölgeden herhangi bir şikâyetiniz olursa hemen tedavi hemşirenize bildirin.** (Ağrı, şişlik, kızarıklık, kaşıntı, yanma)
- Hemşireniz yanınıza gelene kadar mayininizin klempini kapatınız.
- Sakin kalınız.
- Gereken acil müdahale hemen yapılacaktır.
- Gerekirse evde önerilen krem veya pomatları kullanınız.
- Hemşire ve Doktorunuzun uyarılarını dikkate uyguladığınız takdirde dha ciddi sorunların önüne geçebilirsiniz

14.KAS / EKLEMLERDE AĞRI

- Kas / eklemlerdeki ağrı özellikle tedaviyi takiben 48–72 saat sonra ilaca bağlı gelişen bir sorundur. Kas / eklemlerde hissedeceğiniz ağrı hafif veya şiddetli olabilir. Ağrıya bağlı yataktan veya sandalyeden kalkmakta zorlanabilirsiniz. Bu ağrıyı her tedavide hissetmeyebilirsiniz. Kas /eklemlerdeki ağrının tedaviyi takiben 48–72 saat sürebileceğini unutmamalısınız. İlaça bağlı gelişen bir sorun olduğundan bu sorunun oluşmasını engellemek oldukça zordur, Eğer bu durum sizi rahatsız etmeye ve günlük hareketlerinizi kısıtlamaya başlar ve sürekli bir hal alır ise mutlaka doktorunuz ile bu şikâyetinizi paylaşın.

Öneriler:

- Sorunla karşı karşıya kaldığınızda ise kendinizi daha rahat hissetmek ve bu sorunla baş etmek için:
- Hekiminizin size önerdiği ağrı kesiciyi kullanmalısınız,

- İstirahat ediniz ve günlük aktivitelerinizi genel durumunuza göre planlayınız,
- Ağaran bölgeye cildinizi yakmayacak şekilde günde birkaç kez 5–10 dakika sıcak uygulama yapabilirsiniz,
- Küveti cildinizi yakmayacak şekilde sıcak su ile doldurarak içinde yatarak gevşemeye çalışabilirsiniz,
- Ağaran bölgeye masaj yapabilirsiniz,
- Yeterli ve dengeli beslenmelisiniz,
- Gevşeme egzersizlerini (derin nefes alma, güzel bir ortamda kendinizi hayal etme gibi) yapınız,
- Eklem / kas ağrınız çok fazla ise hekiminizle görüşerek önerilerine uymalısınız ve bir sonraki tedaviden önce ilaç verilmeden ağrınızın çok şiddetli olduğunu hekiminize hatırlatmalısınız.

15. CİNSEL FONKSİYONLAR

- Kemoterapide kullanılan ilaçlar yaşınız ve genel sağlık durumuna bağlı olarak bazen hem kadınlarda hem de erkeklerde cinsel organların fonksiyonlarını etkileyebilir. Yaşamı tehdit eden bir etki olmadığından gözden kaçabilir. Ayrıca rahatlıkla tartışılmamaktadır.
- Hastalığınız kesinlikle cinsel yolla bulaşmaz.
- **ERKEKLER:** Erkeklerde sperm sayısı ve fonksiyonları üzerine etki ederek geçici veya kalıcı kısırlık yapabilir. Cinsel istek üzerine etkisi yoktur. Olanak varsa erkekler ileride çocuk sahibi olabilmek için tedavi öncesi dönemde sperm bankasına başvurabilir. (Ülkemizde yasal prosedürü açık değildir.)
- **KADINLAR:** Kemoterapi ilaçları yumurtalıklarınızı ve üretilen hormonlarınızı etkileyebilir. Bu nedenle normal adet gören kadınlarda kemoterapi sonrası adet düzensizliği başlayabilir veya tamamen kesilebilir. Normal cinsel yaşamınıza devam edebilirsiniz, enfeksiyon kapmamak için cinsel organ temizliğine dikkat etmelisiniz.
- Kemoterapinin hormonal etkileri nedeniyle menopoz şikâyetleri olabilir. Yumurtalıklar üzerine olan etkileri kalıcı veya geçici kısırlığa neden olabilir. Buna rağmen kemoterapi alırken hamile kalma riskine dikkat ediniz. . Cinsel yaşamınızda yukarıda anlatılan özel durumlar (bknz.5. Enfeksiyon kapma riski ve öneriler) dışında bir kısıtlama yoktur. Ancak kullanılan ilaçların bebek üzerine olan ciddi yan etkilerinden dolayı (özürlü doğum vb.) mutlaka doğum kontrolü yöntemlerinden birini uygulamanız gerekir. Doktorunuza danışarak bilgi alabilirsiniz.
- Diğer sorunlarınızı doktor ve hemşirenizle paylaştığınız gibi cinsel sorunlarınızı da çekinmeden paylaşabilirsiniz.

16. ACİL DURUMLAR

Her kemoterapi alan hasta bu durumları önceden doktoruyla konuşmalı ve bu tür durumlarla karşılaştığı zaman vakit kaybetmeden telefon veya şahsen doktoruyla temas kurmalıdır ve doktorunun vereceği tavsiyelere göre hareket etmelidir.

- Randevu günün beklemeden acilen başvurmanız gereken durumlar şunlardır.
- *38 derece veya *38 derecenin üstünde ateş yükselmesi
- Herhangi bir yerinizde kanama;
- Aşırı burun kanaması
- Ciltte oluşan morluklar
- İdrarda kanama
- Diş etlerinde aşırı kanama
- Hazneden normal adet dışı kanamalar

- Dışkıda taze kanama veya dışkının katran gibi siyah olması
- Kusarak kahve telvesi gibi veya kırmızı kanama
- Öksürürken aşırı miktarda kanın gelmesi (Balgamda hafif kırmızılık görülmesi önemli değildir).
- Daha önce olmayan nefes darlığı veya var olan nefes darlığında artış
- Kilo kaybına yol açan, halsiz ve yorgun bırakan ishal
- Normal dışkılama alışkanlığınızın dışında oluşan 3 günden fazla süren gaz ve dışkı çıkaramama
- Yemek yemenizi engelleyen ağız yaraları ve yutma güçlüğü
- Ani olarak gelişen uyuşma, çift görme problemleri ve hareket bozukluğu, bilinç kaybı
- Vücutta oluşan yaygın döküntüler