

### **Doktorunuz kanserinizi nasıl teşhis eder?**

Doktorunuz kanserinizi iki şekilde teşhis eder; klinik ve histopatolojik olarak. Klinik teşhisin anlamı, doktora gittiğinizde kanserin belirti veya bulgularının ortaya çıkmasıdır. Bunlar, doktorunuza kanser olabileceğinizi düşündürür. Histopatolojik teşhisin anlamı ise, bir uzmanın mikroskop altında bir dokuya bakması ve sizin kansere sahip olduğunuzu doğrulamasıdır. Bu uzman bir patologdur ve vücudunuzdan alınmış bir biyopsi örneğine ya da kandan veya iğne ile çekilmiş materyalden yapılan bir yaymaya bakar.

*Kanser teşhisinin doğrulanması histopatolojik inceleme ile olur.*

### **Derecelendirme ve evrelendirme nedir?**

Derecelendirme, mikroskop altında kanserin kesin sınıflamasının yapılmasıdır. Derecelendirme, doktorunuzun sizi daha iyi tedavi edebilmesine yardımcı olur. Evreleme, kanserin vücudunuzda bulunduğu yerlerin kesin tanımlamasıdır. Bir hastada kanser vücudun sadece bir bölgesinde bulunabilir. Başka bir hastada ise iki, üç ve hatta dört değişik bölgede bulunabilir. Doktorunuz, kanserinizi bulduğu yeri ve kanserin yayılımını kesin olarak saptayabilmek için sizden birçok değişik testler, röntgen filmleri ve diğer görüntüleme yöntemlerinden yaptırmanızı isteyebilir. Bu evreleme işlemi, doktorunuzun sizi daha iyi tedavi edebilmesine yardımcı olur.

## **Kanser Tedavisi**

### **Kemoterapi nedir?**

Kemoterapi, kanser hücrelerini öldürmek için kullanılan ilaçlardır. Bu amaçla tek bir ilaç ya da birkaç ilaç birlikte kullanılabilir. Bunun için, yaklaşık 40 farklı türde ilaç vardır. Kemoterapi tek başına ya da cerrahi veya radyoterapi ile birlikte kullanılabilir.

### **1) Kemoterapi nasıl tedavi eder?**

Kanser, hücrelerin kontrolsüz büyümesidir. Normalde vücuttaki bütün hücrelerin bölünmesi ve büyümelerinin çok düzenli ve kontrollü bir şekilde devam etmesi gereklidir. Kanserde bu kontrol kaybedilmiştir. Kanser hücrelerinin kontrolsüz büyümeleri, bir yumru oluşumuna yol açar. Lösemide ise, kanser çok fazla sayıda kan hücresi üretmektedir. Bazen kanser hücreleri tümörden koparak, tek başlarına kan yolu ya da lenfatik sistem (lenfatik sistem, vücudun her yerine dağılmış lenf damarı adı verilen ince damarlardan oluşan bir ağdır) aracılığı ile vücudun başka bölgelerine gidebilirler. Bu ayrılan hücreler, vücudun diğer bölgelerinde yeni

tümörler oluşturabilirler. Bunlara sekonder kanser ya da metastazlar adı verilir. Kemoterapi, kanser hücrelerinin büyüme ve bölünme yeteneklerini engelleyerek tedavi sağlar. Kanser hücreleri hasara uğrar ve ölürlür. İlaçlar kan dolaşımıyla taşındıklarından, vücudun her bölgesindeki kanser hücrelerine ulaşabilirler.

Kemoterapi, kanser hücrelerini değişik yollarla tahrip eder. Eğer ilaçlar birlikte kullanılıyorsa, burada her ilaç farklı kemoterapi kategorilerinden seçilir (farklı etkilere sahip olmaları için). Ne yazık ki kemoterapi, vücudunuzdaki normal hücreleri de etkileyerek, rahatsızlık verici yan etkilere sebep olabilir. Bununla beraber, kanser hücrelerinin tersine normal hücreler çabucak kendilerini toparlayabilirler. Normal hücrelere verilen zarar uzun sürmez ve tedavi bittikten sonra yan etkilerin çoğu hemen kaybolur.

### **Kemoterapi tedavisinin planlanması nasıldır?**

Doktorunuz, tedavinizi planlarken birçok faktörü dikkate alacaktır. Bunların en önemlileri; Kanserinizi tipini, vücudunuzda bulunduğu yer, nerelere sıçradığı ve genel sağlık durumunuzdur. Hastadaki diğer hastalar değişik tipte kemoterapi alabilir, çünkü her kanserin tedavisi farklıdır. Size özel kemoterapi, bir kanser uzmanı tarafından dikkatle planlanır. Bu tedavi, uygulama süresince kanseri hızla tahrip fakat normal hücre ve dokuları etkilemez. Kemoterapi rejiminizin nasıl planlanacağına ait bilgi, kanser ilaçları ile yıllardır yapılan klinik çalışmalardan gelen tecrübenin sonucudur. Kanserin tipine bağlı olarak, kanser hastalarının çoğu ya da bir kısmı tamamen tedavi edilebilmektedir. Bazı kanserlerde tamamen tedavi olanağı yüksektir. Bir kısmında ise nadirdir. Böyle hastalarda tedavi yapılmasının amacı, kanseri küçültmek ve hastanın yaşamını uzatmak, yaşam kalitesini arttırmaktır.

### **Kanserle ilgisi olmayan testler yaptırmam gerekecek mi?**

Kanserle ilgisi olmayan az ya da çok sayıda kan testleri, röntgen filmleri ve görüntüleme yöntemleri yaptırmamız gerekecektir. Doktorunuz tedaviye başlamadan önce genel sağlık durumunuz hakkında bilgi sahibi olmak isteyecektir. Ayrıca doktorunuz, özel yan etkileri olan kanser ilaçları kullanmayı planlıyorsa, ilave testler isteyebilir.

### **2) Kemoterapi ilaçları nasıl verilir?**

Kanserinizi tipine ve ilaçların kullanımına göre, kemoterapi değişik yollardan verilebilir. En sık kullanılan yol, bir toplardamar içine enjeksiyondur (intravenöz yol= IV). Daha az sıklıkla, ağız yolu veya kas içine enjeksiyon (intramusküler= IM) veya cilt altına enjeksiyon

(subkütan= SC) ya da omurilik çevresindeki sıvıya enjeksiyon (intratekal) yollarıda kullanılabilir. Bazen iki ya da üç değişik yol beraber kullanılır. İlaçlar, alındıktan sonra vücutta her tarafa dağılarak bütün kanser hücrelerine ulaşabilirler.

### **İntravenöz enjeksiyon**

İlaçlarınızın bol miktarda sıvı içeren bir serumda seyreltilerek, kolunuzdaki bir venden (toplardamar) “damla damla”verilecektir. İnce bir tüp kolunuza saatlerce ya da günlerce kalabilir. Kanülünüzün çevresinde kızarıklık ya da kaşıntı oluşması halinde doktorunuzu haberdar ediniz. Bu gibi durumlarda kanülün değiştirilmesi gerekir. Bazen doktorunuz, santral kateter adı verilen daha kalın bir kanül kullanabilir. Bu durumda santral kateter, kolunuzdaki venler yerine göğüs veya boyundaki daha büyük venlere uygulanır. Doktorunuzun bu kalın venlere kateter uygulaması sırasında hafif bir acı duyabilirsiniz. Bu nedenle çoğu doktor, santral kateteri yerleştirirken bölgeye lokal bir ağrı kesici yapar. Santral kateter yerine yerleştirildikten sonra, yerinden oynamasını önlemek için doktorunuz flasterler ile bunu sabitler. Bu kateter, değiştirmeye gerek kalmadan kemoterapinizde defalarca kullanılabilir. Santral kateteriniz damarınızda haftalar, hatta aylar boyunca kalabilir.

### **İlaçlar nasıl verilir?**

1. Bir ven içine enjeksiyon ile - En sık kullanılan yöntemdir (IV enjeksiyon ya da santral katater)-.
2. Ağız yolu ile
3. Bir kas içine enjeksiyon ile
4. Cilt altına enjeksiyon ile
5. Omurilik çevresindeki sıvıya enjeksiyon ile

### **Kanser tedavisi nerede yapılır?**

Bazı kemoterapi ilaçları size hastanenizin ayaktan tedavi bölümünde verilebilir. Aynı gün evinize geri dönebilirsiniz. Diğer kemoterapi tiplerinde ise kısa sürelerle hastanede yatmanız gerekir. Sadece çok az sayıda hastanın birkaç hafta gibi daha uzun sürelerle hastanede kalması gerekir. Doktorunuz, tedaviye başlamadan önce, tedavinizin ne şekilde yapılacağını ve ortalama yatış süresi hakkında size bilgi verecektir.

### **Kemoterapiye ne sıklıkta ihtiyacım olacak?**

Hemen her hastada kemoterapi, bir çok kez tekrarlanabilir. Ne sıklıkta ve ne kadar süre için kemoterapi alacağınız esas olarak kanserinizin tipine, aldığınız ilaçlara, kanser hücrelerinin ilaçlara verdiği cevaba ve yan etki oluşumuna bağlıdır. Kemoterapi genellikle bir kaç seans şeklinde verilir. Her seans birkaç saat ile birkaç gün sürer ve bu dönemi, vücudunuzun yan etkilerden toparlanmasını sağlayacak birkaç haftalık bir dinlenme süreci izler. Seansların toplam sayısı, kanserinizin ilaçlara nasıl cevap verdiğiine bağlıdır. Kemoterapinin tamamen sona ermesi birkaç ay sürebilir. Ayrıca, kemoterapi günler veya haftalar boyunca aralıksız olarak da verilebilir. Ağız yoluyla ilaç tedavisi alan bazı hastalar, bir dinlenme periyoduna kadar haftalarca veya aylarca küçük dozlarda kemoterapi alabilirler.

### **İntravenöz ilaçlar**

İntravenöz tedavi, çoğunlukla aralıklarla verilir. Bu süre, 30 dakika ile birkaç gün arası değişebilir. Eğer kemoterapi uygulamanız sadece birkaç saat sürüyorsa, ilaçlarınızı hastanenin ayaktan tedavi bölümünde alabilirsiniz. Eğer daha uzun sürüyorsa hastanede kalmanız gerekebilir. Kemoterapi özel bir şekilde hazırlanır. Görevlilerin bunu, sizin için hazırlamasını beklemeniz gerekir. Beklerken okumak için yanınıza kitaplar, gazeteler, oyunlar alabilirsiniz. Yanınızda bulunması için bir yakınınızı ya da arkadaşınızı davet edebilirsiniz, ancak öncelikle doktorunuzdan izin almanız gerekir.

### **Ağızdan alınan ilaçlar**

Tedavinizin bir parçası olarak, ağızdan kullanacağınız tabletler verilebilir. Bazı vakalarda tedavinin tamamı tablet şeklinde verilir. Bunları hangi saatlerde kullanacağınız, yemeklerle birlikte alıp alamayacağınız gibi konularda kesin talimatlar verilecektir. İlaçlarınızı talimatlara uygun alamıyorsanız derhal doktorunuzla temasa geçiniz.

### **Tedavim ne kadar sürecektir?**

Bu sorunun cevabı aşağıdaki koşullara bağlıdır:

- Kanser tip
- Aldığınız ilaçlar
- Kanser hücrelerinin ilaçlara cevabı
- İlaçların yol açtığı yan etkiler

Herhangi bir sorunuz varsa çekinmeden sorun. Hatta görüşmeden önce sorularınızı bir liste halinde yazın ve unuttuğunuz konuları hatırlatması için yanınıza yakın bir akraba veya arkadaş alın.

### **Tedavi planında değişiklikler olabilir mi?**

Doktorunuz kemoterapinin kanser üzerindeki etkilerini düzenli olarak kontrol edecektir. Sık kan testleri, röntgen filmleri, görüntüleme yöntemleri yaptırmanız gerekebilir. Bu testlerin sonuçları, doktorunuza kanserin tedaviye ne ölçüde cevap verdiğini gösterir (küçülme ya da tamamen ortadan kaybolma). Test sonuçlarına bağlı olarak bazen tedaviniz değiştirilebilir. Bunun sebebi, aldığınız ilaçların kanseri yeteri kadar küçültmemesi olabilir. Değişik ilaçlar kullanmak, daha iyi bir cevap alınmasını sağlayabilir. Tedavinizin ertelenmesinin bir sebebi de kemoterapinin kemik iliği çalışmasını bozmasıdır. Bir süreliğine kemoterapinin durdurulması, bir sonraki ilaç kullanımına kadar kemik iliğinin kendini toparlamasına yardımcı olur. Katılmak istediğiniz özel bir olay (örneğin bir düğün töreni) varsa veya tatile çıkmak istiyorsanız, tedavi planınızı isteklerinize uygun bir şekilde ayarlamak mümkündür.

### **Kemoterapinin yan etkileri nelerdir?**

Kemoterapi alan her hastada yan etki olması gerekmez. Kanser tedavisi değişik insanlarda değişik reaksiyonlara yol açar. Neyse ki yan etkilerin hemen hepsi tedavinin kesilmesinden kısa bir süre sonra kaybolacaktır. Yan etkilerin en sık görüldüğü organlar, ağzınız, sindirim sisteminiz, cildiniz, saçınız ve kemik iliğinizdir. Kemoterapinizin yan etkileri hafif, orta şiddette ya da şiddetli olabilir.

Yan etkiler her ilaçta farklıdır ve hangi ilaçları aldığınızı doktorunuz bilir. Kemoterapinin yan etkileri rahatsız edici olmakla birlikte, tedaviden sağlayacağınız faydalar ile kıyaslama yapılır. Yan etki oluşturan ilaçlar aynı zamanda yaşamınızı kurtarabilir veya uzatabilir. Kendinizi çok kötü hissetmenize neden olan bir yan etkiyi mutlaka doktorunuza bildirin. Doktorunuz, yan etkileri giderecek bir ilaç verebilir ya da bunları azaltmak için kemoterapi planınızda değişiklik yapabilir.

### **Kemoterapinin sindirim sistemi üzerine yapabileceği muhtemel yan etkiler**

Kendinizi kötü hissetmek ve bulantı, kusma sık görülen yan etkilerdir. Bulantı için ilaç kullanılabilir. Doktorunuzdan bunu yazmasını isteyiniz. Yine de etkilenmişseniz, bu his kemoterapi enjeksiyonlarından birkaç dakika ila birkaç saat sonra başlayacaktır. Kendini kötü hissetme hali birkaç saatte geçebilir veya nadiren de olsa birkaç gün sürebilir. Enjeksiyon

veya ağız yolu ile verilen kortikosteroidler bunu azaltmayı veya önlemeyi amaçlamaktadır. Küçük dozlarda verildiklerinden herhangi bir zararları yoktur. İştahınız azalabilir ve zaman zaman tat alma duyunuz değişebilir. Sindirim sisteminin örtüsü kemoterapiden etkilenebilir. Sık ve sulu dışkılama şeklinde ishal oluşabilir. Kemoterapi nadiren kabızlığa da yol açabilir. Dışkılama alışkanlığınızda herhangi bir değişiklik oluşması halinde doktorunuza başvurunuz.

### **Yemek ve sindirime dair yararlı ipuçları**

- Bulantı ya da kusmanız varsa derhal doktorunuzu arayınız. Doktorunuz, son derece etkili olan bulantı kesici ilaçlar verebilir.
- Bulantınız varken yemek hazırlamak ve yemek yemekten kaçının.
- Yağlı, kızarmış veya ağır bir kokusu olan gıdalardan kaçının.
- Pişmiş gıdaların kokusu bulantıya neden oluyorsa gıdaları soğuk ya da hafif ısınmış olarak yiyin. Kötü hissediyorsanız kendiniz pişirmeyin.
- Gün içinde sık ve küçük öğünler halinde yiyin ve yiyecekleri iyi çiğneyin.
- Yavaş yavaş, küçük yudumlarla bol sıvı alın, ancak yemek öncesi midenizi sıvı ile doldurmayın.
- İshaliniz varsa liften fakir besinler alın. Çiğ meyveler, tahıllar ve sebzelerden uzak durun. İshalle kaybettiğiniz sıvıyı yerine koymak için bol sıvı alın.
- Kabızlıktan şikayetçi iseniz daha fazla lifli besin, çiğ meyveler, tahıllar, sebzeler ve sıvı alın. Kuru erik suyu ve sıcak içeceklerin yardımı olur.
- Ağızınızı nemli tutmak için çay veya ılık içecekler yudumlayabilirsiniz.

Her kemoterapi seansında, sıklıkla bir steroid enjeksiyonu yapılır. Steroidler bu yolla verildiklerinde herhangi bir zarar vermezler, aksine bulantı hissini azaltarak hastanın kendini iyi hissetmesini sağlarlar. Steroidler iştahı artırır, kilo alabilirsiniz.

### **Saçınız ve cildiniz**

Saç dökülmesi, kemoterapinin en sık görülen yan etkilerinden birisidir. Bazen kemoterapilerde saç dökülmesi hiç olmaz ya da çok hafiftir. Bununla beraber, çoğu kemoterapötik ilaç saçların kısmen ya da tamamıyla dökülmesine yol açar. Neyse ki bu durum geçicidir. Kemoterapi saçlarda hasar oluşturur, tedaviden bir ya da iki hafta sonra saç tellerinin kafa derisine yakın kısımlarından kırılmasına yol açar. Nadiren tedavinin ilk günlerinde saçlar dökülebilir. Beraberinde vücut kıllarında da dökülme görülebilir. Saçlarınız döküldükten sonra mutlaka tekrar uzayacaktır.

Bazı kemoterapi ilaçları cildinizi etkileyebilir. Cildiniz kuruyabilir veya hafif renk değişiklikleri olabilir. Bu etkiler klorlu suda artabilir (örneğin yüzme havuzlarında). Dikkatinizi çeken cilt döküntülerini doktorunuza bildirin. İlaçlar, tedavi süresince ya da sonrasında cildinizi güneş ışığına daha hassas hale getirebilirler. Cildinizi hafif giysiler veya kremlerle güneş ışınlarından koruyunuz. Tırnaklarınız yavaş büyüyebilir veya tırnaklar üzerinde beyaz çizgilenmeler oluşabilir.

### **Saçlar ve cilde dair yararlı ipuçları**

- Kullanacağınız ilaçlar saç dökülmesine yol açıyorsa, tedavi öncesinde saçlarınızı oldukça kısa kestirmeyi düşünebilirsiniz. Uzun saçlar kafa derisi üzerinde ağırlık oluşturarak dökülmeyi hızlandırabilirler.
- Saçlarınızı çok sert biçimde taramayın, yumuşak bir bebek fırçası kullanın.
- Zarar vermeyecek saç ürünleri kullanın, perma ve saç boyalarından kaçının.
- Saç kurutma makinesi, maşa ve bigudi kullanmayın. Saçlarınızı havlu arasında yumuşak hareketlerle kurutun.
- Saçlarınız dökülmeye başladıysa, vakit geçirmeden doktorunuza peruk kullanma konusunu danışın ki, kullanacağınız peruk gerçek saçınıza mümkün olduğunca benzesin.
- Hafif nemlendirici bir krem kullanarak kuru ve kaşınan cildinizi yumuşatabilirsiniz.
- Takma tırnak veya tırnak cilası kullanarak tırnaklarızdaki beyaz çizgilenmeleri gizleyebilirsiniz.
- Dışarıya güneşe çıkarken, güneşten koruyucu yüksek faktörlü bir krem kullanın.

### **Kemik iliğininiz**

Kemoterapi, kemik iliğinin ürettiği kan hücrelerinin sayısında azalmaya yol açar. Kemik iliğininiz, kemiklerin içini dolduran süngersi maddedir. Kemik iliği üç farklı tipte kan hücresi üretir; bunlara, akyuvarlar (doktorlar bunlara lökositler adını verir), alyuvarlar (eritrositler) ve trombositler (plateletler) denir.

Akyuvarlar: Bunlar, kan dolaşımına giren her çeşit hastalığa karşı savaşan kan hücreleridir. Vücudunuzda soğuk algınlığı ya da herhangi bir hastalık oluşması durumunda akyuvarlarınız büyük bir güçle savaşmaya başlarlar. Genellikle çok iyi bir iş başarırlar (soğuk algınlığının tedavisiz iyileşmesi akyuvarlar sayesinde olur). Akyuvarlarımızın sayısı azaldığında,

vücudunuz enfeksiyonlara daha yatkın hale gelir. Akyuvarlar, vücudun enfeksiyonlara karşı savunmada en önemli silahıdır. Kemoterapinin akyuvar sayısında azalmaya neden olup olmadığını öğrenmek için, düzenli yaptıracağınız kan testlerinde akyuvarların sayısına bakılacaktır. Antibiyotik tedavisi almak için hastaneye yatmanız gerekebilir. Tedaviden 7-14 gün sonra akyuvarlar en düşük seviyede olurlar.

Alyuvarlar: Vücudunuzun her bölümünde oksijen taşırlar. Genellikle çok iyi bir iş başarırlar (düşünmenize, konuşmanıza, yürümenize ve çalışmanıza yardımcı olurlar). Alyuvar sayınız düşükse bu işleri yapmanız çok zordur. Alyuvar sayınız düşükse bu işleri yapmanız çok zordur. Alyuvar sayınız düşükse bu işleri yapmanız çok zordur. Alyuvar sayınız düştüğünde kendinizi yorgun ve bitkin hissedersiniz. Ayrıca nefes darlığı da çekebilirsiniz. Bütün bunlar kanda alyuvarların ve hemoglobinin (alyuvarlar içinde bulunan bir moleküldür ve oksijene bağlanarak bunun vücut hücrelerine taşınmasını sağlar) azalmasına bağlı oluşan aneminin belirtileridir. Kan nakilleri yapılarak anemi başarılı bir şekilde tedavi edilebilir. Kan nakli sırasında verilen alyuvarlar oksijene bağlanarak bunu tüm vücuda taşırlar. Kendinizi daha dinç hissedecek ve nefes darlığından şikayetçi olmayacaksınız. Düzenli yapılan kan testleri arasında, alyuvar sayımı da vardır. Bunların sayısında azalma olduğu zamanlarda kan nakli yapılması gerekebilir. Doktorunuz bunu yapmak istediğinde itiraz etmeyin. İtiraz nedeni çoğu zaman hastalık bulaşması korkusudur. Lütfen kan nakli sırasında enfeksiyon bulaşmasından endişe etmeyin. Kan ve kan ürünlerinin tamamı, AIDS ve diğer enfeksiyon hastalıkları açısından dikkatle incelenmektedir.

### **Kemik iliğiniz tarafından üretilen üç tip hücre vardır.**

- Akyuvarlar enfeksiyonlarla savaş için çok önemlidirler.
- Alyuvarlar içerdikleri hemoglobinin sayesinde oksijeni tüm vücutta taşırlar.
- Trombositler kanın pıhtılaşmasına yardımcı olurlar.

Trombositler herhangi bir kesik veya yaralanmanın hemen kapanmasını sağlarlar. Bir kesik oluştuğu zaman, trombositler bir araya gelerek pıhtılaşmayı sağlar ve açık bölgeyi kapatırlar. Kanama durur, büyük kesilerde ise birkaç dakika sürebilir. Bunu sağlayan trombositlerdir. Kanınızdaki trombosit sayısı azalırsa, kolayca yaralanabilirsiniz ve küçük kesikler veya sıyrıklardan bile çok miktarda kanama olabilir. Düzenli kan testleriniz arasında trombosit sayımı da olacaktır. Trombosit sayınız azalmışsa, hastaneye yatırılarak trombosit nakli yapılması gerekecektir. Bu olay kan nakline benzer, ancak burada kandaki bütün alyuvarlar ve akyuvarlar temizlenmiştir, vücudunuza sadece trombositler nakledilir. Bunlar hızla çalışmaya

başlayarak kandaki pıhtılaşma işlemine yardımcı olurlar. Size trombosit nakli gereken sıklıkta yapılacaktır.

### **Enfeksiyona dair yardımcı ipuçları**

Doktorunuza aşağıdaki durumları derhal bildirin:

Ateşin çıkması (38 °C ' nin üzeri) Kemoterapi sırasında veya sonrasında vücutta kanama oluştuğuna dair bulgular veya morluklar görülmesi

- Kalabalık topluluklardan ve enfeksiyonu olan kişilerden uzak durun (ancak, insanlardan uzak yaşayan biri haline gelmeyin).
- Yemeklerden önce ve tuvaletten sonra daima ellerinizi yıkayın.
- Mümkün olduğunca sağlıklı besinler alın. Bunların arasında mutlaka bol taze meyve, çiğ sebzeler ve salatalar olsun. Bütün besinlerin iyi pişirilmiş olmasına dikkat edin. Abur cuburdan kaçının.
- Yaralanmaya dikkat edin.
- Enfeksiyonlardan kaçının. Hayvanlardan, özellikle de kedi pisliği içeren kutular ve kuş kafeslerinden uzak durun.
- Herhangi bir yerinizi kestiğinizde, kesik üzerine normalden daha uzun süre baskı uygulayın.
- Yorgunluk hissettiğinizde daima dinlenin. Tedavi günlerinizde yoğun tempolardan kaçının ve sonrasında birkaç gün temponuzu yavaşlatın.

### **Ağzınız**

Kemoterapi bazen ağız içinde küçük, ağrılı ülserlerin oluşmasına yol açar. Bu durum, kemoterapiden 5 ila 10 gün sonra meydana gelebilir. Üç-dört haftada iyileşirler. Ağız ülserleri enfekte olabilir. Doktorunuz ağız ülserini önleyici ya da iyileştirici bir tedavi verebilir. Ayrıca kemoterapi nedeniyle tat duyunuz değişebilir, besinler daha tuzlu, acı ya da metalik tatta algılanabilir. Kemoterapi bitiminde normal tat duyunuz yerine gelecektir.

### **Ağzınıza dair yararlı ipuçları**

- Her sabah, akşam ve yemeklerden sonra ağzınızı ve dişlerinizi nazikçe temizleyin. Yumuşak bir diş fırçası kullanın. Diş macununuzun kokusu ya da diş fırçalamak midenizi bulandırıyor, ağız gargarası kullanın
- Diş ipi kullanın.

- Diş protezi kullananlar: protezlerinizi her sabah, akşam ve yemeklerden sonra çıkarın ve temizleyin.
- Vazelin kullanarak dudaklarınızın nemli kalmasını sağlayın.
- Alkol, sigara, baharatlar, sirke ve tuzlu besinlerden uzak durun. Bunlar anormal tat duygusunu artırır ve ağzınızı tahriş eder.
- Ağzınızı nemli tutun. Yemeklerinize et suları, salça ve soslar ekleyerek daha kolay yutulmasını sağlayın. Her gün en az iki litre sıvı almaya çalışın. Bu sıvı, su, çay, kahve, meyve ve sebze suları veya yumuşak içecekler şeklinde olabilir.
- Portakal ve üzüm suyu gibi asitli içeceklerden kaçının. Elma suyu ve bitki çayları daha rahat alınacaktır.
- Ağız ülseri oluştuğunda doktorunuza bildirin

### **Kemoterapi günlük yaşantımı etkileyecek mi?**

Kemoterapinin rahatsızlık verici yan etkileri olabilmesine rağmen, hayatınızı hemen hemen normal akışı içinde sürdürebilirsiniz. Kendinizi kötü hissetseniz bile seanslar arasında çabucak toparlanarak her zamanki aktivitelerinize dönebilir ve böylece daha iyi hissedebilirsiniz. İşinize gidebilecek ve sosyal aktivitelerinizi sürdürebileceksiniz. Hastaların çoğu kemoterapi bittikten sonra normal bir yaşam sürdürmektedirler. Kemoterapi sırasında kendinizi çok yorgun hissedebilirsiniz. Bu normaldir. Yorgunluk hissi çok sinirlenmenize yol açabilir ve bununla baş etmek güç olabilir. Sizin için en zorlu dönem kemoterapinin sonlarına doğrudur.

Gereksiz bütün aktiviteleri kısıtlayan ve aileniz ya da arkadaşlarınızdan alışveriş ve ev işleri için yardım isteyin. Yorgunluk hissinizle savaşmayın. Dinlenmek için kendinize zaman tanıyın. Çalışma hayatınız devam etmekte ise, tedavi sırasında alışma saatlerinizi azaltma imkanı arayın. Uyumakta güçlük çekiyorsanız yatmadan önce kedi otu çayı (valerian çayı) için. Doktorunuz da size hafif uyku tabletleri verebilir. Geceleri hastanede kalmanız gerekiyorsa günlük yaşamınızda değişiklikler yapmanız gerekebilir. İşyerinden neden izin aldığınızı açıkladığınız zaman işverenlerin çoğu anlayış gösterecektir. IV kemoterapi sonrasında önceleri yapmaktan hoşlandığınız bazı şeyleri yapamadığınızı göreceksiniz. Bununla beraber sosyal hayatınızın tamamen bitmesine izin vermeyin. Özellikle planlı bir şekilde arkadaşlarınızı ziyaret edebilirsiniz. Kanser bulaşıcı değildir. Eğer akşam dışarı çıkmayı planlıyorsanız, gün içinde bol bol dinlenerek enerji toplayın. Yemeği dışarıda yemeyi planlıyorsanız, yanınıza bulantı önleyici tabletler alın ve yiyeceklerinizi dikkatle seçin. Zaman

zaman alkollü içecekler kullanmak kemoterapinizi etkilemez ancak önce doktorunuza danışın. Sürekli alkol kullanmak ve doktorunuzun haberi olmadan ilaç almak kemoterapinizde ciddi etkiler oluşturabilir. Yakın bir gelecekte katılacağınız önemli bir sosyal aktivite varsa, tedavi zamanının ayarlanması için doktorunuza danışınız.

### **Kemoterapi kısırlığa yol açar mı?**

Ne yazık ki kemoterapi kısırlığa yol açabilir. Bu durum, ilaçlarınıza bağlı olarak geçici ya da kalıcı olabilir. Bu konuyu tedaviye başlamadan önce doktorunuzla konuşmanız önemlidir. Eşiniz de bu tartışmada sizinle beraber bulunmak isteyebilir. Her ikinizin de tüm gerçeklerden haberdar olmanız ve gelecekle ilgili duygularınızı ve seçeneklerinizi konuşma fırsatını bulmanız gereklidir. Kemoterapi sırasında hamile kalmaktan kaçınmanız gerekir, çünkü ilaçlar bebeği etkiler. Bu nedenle doktorunuz size güvenilir bir doğum kontrol yöntemi önerecektir (genellikle prezervatif veya diyafram gibi bariyer metodları önerilir).

Bayan hastalar için Bütün kemoterapi ilaçları kısırlığa yol açmaz. Bununla beraber bazı ilaçlar yumurtalıklarınızı ciddi bir şekilde etkileyerek, yumurta hücresi yapımını durdurabilir. Ne yazık ki böyle bir durumda artık hamile kalma şansınız yoktur ve menapoz beklenen zamandan önce başlayabilir. Adet dönemleri aksayabilir, hatta kesilebilir. Ateş basmaları, cilt ve vajinada kuruluk oluşabilir. Doktorunuz hormon tabletleri vererek bu ağır yan etkileri önleyebilir ancak bu her zaman mümkün değildir. Ne yazık ki hormonlar genellikle tekrar yumurta üretimini sağlayamaz ve kısırlığı önleyemezler. Ayrıca doktorunuzun önereceği vajina nemlendirici bir krem ya da pomad sayesinde cinsel yaşamınızı daha rahat sürdürebilirsiniz. Yumurtalıklarınız tekrar üretime başlar ve kısırlık döneminiz kısa sürede sona ererse, tedavi sonunda adetleriniz normale döner. Bu kendiliğinden düzelme, kemoterapi nedeniyle kısırlık oluşan kadınların üçte birinde görülür. Genelde ne kadar genç iseniz, normal adet düzeninize kavuşma ve çocuk sahibi olabilme şansınız o kadar yüksektir. Kanserinizi teşhis edilmeden önce hamile kaldıysanız ve kemoterapi başlayacaksa bu konuyu mutlaka ve mutlaka doktorunuzla konuşmanız gereklidir. Genellikle kemoterapiyi bebeğin doğumundan sonraya ertelemek mümkündür. Bu, büyük ölçüde kanserinizin tipine, ne ölçüde yayıldığına ve alacağınız ilaçlara bağlıdır. Doktorunuzla çok açıkça konuşmanız gereklidir. Herhangi bir karar vermeden önce her türlü risk ve seçenekleriniz konusunda bilgi sahibi olduğunuza emin olun.

Erkek hastalar için Kemoterapinin üreme sisteminize etkisi olabilir ya da olmayabilir. Baba olabilir ya da olmayabilirsiniz. Her halükarda, önceden olduğu gibi ereksiyon orgazm

gerçekleşecektir. Kemoterapinin cinsel performansınız veya cinsellikten aldığınız zevk üzerine herhangi kalıcı bir etkisi yoktur. Gelecekte kesinlikle baba olmayı istiyorsanız, kemoterapi öncesinde daha sonra kullanılmak üzere spermlerinizi depolatabilirsiniz. Spermlerinizi dondurularak saklanacaktır. Daha ileri bir tarihte, siz ve eşiniz bebek sahibi olmaya karar verdiğinizde, bunlar çözdürülerek suni dölleme yolu ile gebelik oluşturması denenebilir. Daha sonra gebelik normal seyrinde devam eder. Kemoterapinin neden olduğu kısırlık, tedavi sonrası kalıcı olabilir ya da olmayabilir. Sperm sayılarınız normale dönebilir veya dönmeyebilir. Bazen, üreme kabiliyetinin tekrar kazanılması yıllar sürebilir. Eğer isterseniz doktorunuz tedavi sonunda sperm sayınızı yaptırabilir. Yetişme çağındaki erkek çocukların kısırlık riskinden haberdar olmaları gereklidir. Eğer mümkünse bu çocukların spermleri saklanmalıdır.

### **Duyularınız**

Birçok hasta, kanseri yenmek için ihtiyaç duydukları ilaçların, aynı zamanda gelecekte çocuk sahibi olamamalarına yol açtığını öğrendiğinde yıkılır. Kısırlığı kabullenmek zordur. Kaybetme duygusu her yaş için ani olabilir. Bazen bir parçanızı kaybettiğiniz duygusuna kapılabilirsiniz. Çocuk sahibi olamadığınız için kendinizi daha az erkek ya da daha az kadın hissedebilirsiniz. Özellikle kadınlar, ilaçların vücutlarında oluşturduğu değişiklikler nedeniyle (menapoz gibi) gerginleşir ve kırılma yaşarlar ki, bu da özgüvenlerinin azalmasına yol açar. Kısırlık riski söz konusu olduğunda her insanın tepkisi farklıdır. Tepki göstermenin doğru ya da yanlış yolu yoktur. Kısırlık problemi ile ilgili bütün riskleri ve seçeneklerinizi doktorunuz, ya da bu konuda uzman biriyle görüşünüz. Kısırlık konusunu ve geleceğe dair planlarınızı eşinizle de konuşmanız gereklidir.

### **Kemoterapi cinsel yaşantımı etkileyecek mi?**

Büyük bir ihtimalle normal cinsel yaşantınız etkilenmeyecektir. Çok az sayıda hasta, kemoterapi sırasında cinsel yaşamlarında geçici değişiklikler olduğunu söylemiştir. Oluşan değişiklikler genellikle basit ve kısa sürelidir. Cinsel yaşamınız üzerinde uzun süreli bir etki bırakmazlar. Cinsel ilişki sırasında harcadığınız fiziksel eforu sürdüremeyecek kadar yorgun olabilirsiniz. Tedaviniz kendinizi kötü hissetmenize sebep oluyorsa bir süre cinsel ilişki istemeyebilirsiniz. Gerginlik de sizi cinsellikten uzaklaştıran sebeplerin başında gelir. Bu gerginlik genellikle cinsellikten kaynaklanmaz; kanser, aileniz ya da maddi durumunuzla ilgili konulardandır. Bu gibi stresler her şeyi olduğu gibi cinsel yaşamınızda etkiler. Cinsel yaşamdan uzaklaşmak için herhangi tıbbi bir sebep yoktur. Cinsellikten zevk almak bir tehlike

içermez. Kemoterapi uzun dönemde ne sizin ne de eşinizin cinsel performansını ya da aldığınız hazzı etkilemeyecektir. Tek sorun doğum kontrol uygulamasının gerekmesidir. Eşiniz muhtemelen sizinle cinsel ilişkiye girmekten kaçınarak bunu sizin talep etmenizi bekleyecektir. Doktorunuzla cinsel yaşamınız hakkında konuşmaya giderken eşinize de sizinle beraber gelmesini teklif etmeniz uygun olacaktır. Bu konudaki tek istisna kemoterapinin erken menapoza yol açtığı kadınlardandır. Bu kadınlarda vajinada kuruluk veya cinsel ilgi azalması gibi menapoz belirtileri olacaktır. Doktorunuz bu belirtileri önlemek için hormon replasman tedavisi yazabilir. Ancak bu tedavi menapoz oluşumunu durduramaz. Vajinadaki kuruluk cinsel yaşamda rahatsızlık veriyorsa doktorunuz vajinayı nemlendirici bir krem ya da pomad verebilir. Bir çok kanser tipi için hormon replasman tedavisi bir mani teşkil etmez. Az sayıda kanserde bu tedavi problem yaratabilir (örneğin meme kanseri). Doktorunuz tedavinizin yan etkilerini size anlatacaktır. Tedavinizi her yönüyle bilmeniz ve eğer cinsellik hayatınızın önemli bir parçası ise, muhtemel değişikliklerden haberdar olmanız gereklidir. Bunları doktorunuzla konuşmak için utanç verici olacaksa, bu konuda seçtiğiniz herhangi bir uzmana gidebilirsiniz. Duygularınızı ve endişelerinizi eşinizle paylaşmanızın da çok yardımcı olacağını unutmayın.

### **Tuvaletimi kaçırarak mıyım?**

Hayır. Kemoterapi inkontinanse (tuvaleti kaçırma) yol açmaz. İnkontinans, mesane veya barsak kontrolünün kaybıdır. Bir kanser hastasında inkontinans oluşursa bunun sebebi ya kanserin kendisi ya da bir ameliyat sonucudur. Bununla beraber ameliyatın faydaları ile yan etkilerinin kıyaslanması gerekir. Birçok kanser hastası yaşamlarını kurtaracak bir operasyonu, inkontinans ihtimaline rağmen, tercih ederler.

### **Yan etkileri başarılı bir şekilde nasıl bertaraf edebilirsiniz?**

Kemoterapi ile ilgili herhangi bir problemi yenmek, yokuş yukarı bir mücadeledir. Unutmayın ki kemoterapinin sebep olduğu yan etkilerin çoğu tedavi bitiminde kendiliğinden kaybolacaktır (bitkinlik ve hastalık hali). Bundan sonra yaşamınızda normal tempoya dönebilirsiniz. Depresyonla baş etmek sizi zorluyorsa, doktorunuz antidepresan ilaçlar verebilir. Bu ilaçlar sorunuzu çözecektir. Çok az yan etkileri vardır. Olumlu bir tavır içinde olun. Bu, söylemesi kolay ancak uygulaması zor bir iştir. Tedavinizin içeriğini, sonucunda ne beklediğini, varsa yan etkilerini, bunlar için ne yapabileceğini ve doktorunuza hangi durumların bildirilmesi gerektiğini öğrenin. Mümkün olduğunca fazla bilgi toplayın. Anlamadığınız konuları tekrar tekrar sorun. Yeni sorular sorun. Bu, sizin hastalığınızdır ve

doktorunuz yardımcı olmak için isteklidir. Gelişiminizin ne kadar iyi olduğunu bilmeniz güzeldir. Doktorunuzdan sizi gelişmeler konusunda sürekli haberdar etmesini isteyin. Bu, doktorunuza gelişiminizin beklenenden yavaş veya hızlı seyretmesi konusunda sizinle tartışma imkanı sağlar. Böylece gereğinde doktorunuzun neden tedavinizi değiştirmek istediğini anlayabilirsiniz. Tedavinizle ilgili günlük tutun. Bu, sizin için oldukça faydalı ve kullanışlı olacaktır. Kendinizi kötü hissettiğinizde, bunu kaydedebilir ve geriye dönerek, o dönemde hangi ilaçları kullandığınızı kontrol edebilirsiniz. Bu bilgiler sayesinde yan etkilerin çoğu azaltılabilir. Bu bilgiler sayesinde yan etkilerin çoğu azaltılabilir. Düşüncelerinizi ve duygularınızı yazmakla doktorunuza ya da hemşirenize soracağınız soruları belirleyebilir ve unutmazsınız. Günlüğünüz ilerledikçe geriye dönerek ilk günlerde sorunların nasıl üstesinden geldiğinizi görebilirsiniz. Daha önce başardığınızı bilmek size güç verecektir. Bunu tekrar yapabileceğinize inanmanızı sağlayacaktır. Ayrıca size özel bir günlük, bir başkasına söylemekte güçlük çektiğiniz şeyleri dile getirebilmenizi sağlayacaktır. Bunu, bazen söyleyemediklerinizi aktarmak, bazen de başka yollarla aktaramadığınız öfke ya da kederinizi boşaltmak için kullanabilirsiniz. Bazen işin en zor kısmı tedavinin bitiminde sizin ve diğer herkesin bunu artık “normale dönüş” olarak algılamasıdır. Toparlanma dönemi her hastada farklıdır. Bu nedenle hiç kimse size, kanser ve tedavisi sonucu gelişen yorgunluk ve duygusal değişikliklerin, yan etkilerin ne zaman sona ereceğini söyleyemez. Tedavi için gittiğiniz hastane ziyaretlerinin sona ermesi, kendinizi yalnız ve çaresiz hissetmenize sebep olabilir. Desteğe en çok ihtiyaç duyacağınız dönem budur.

### **Kendinize nasıl yardımcı olabilirsiniz ?**

- Tedavinizi anlayın
- Duygularınızı sempatik bir dinleyiciye açın
- Tedavinizle ilgili bir günlük tutun
- Hafif egzersizler yapın
- Sosyal yaşamınızı sürdürmeye çalışın

### **Başkaları size nasıl yardımcı olabilir?**

Çoğu zaman düşüncelerinizle baş başa kalmak isteyeceksiniz. Diğer zamanlarda yakın arkadaşlarınız ve akrabalarınızla konuşmalısınız. Duygularınızı paylaşabilmek zihninizdeki yükü azaltacaktır. Aile ve arkadaşlar size yardımcı olmak isterler. Bununla beraber, neler yaşadığınızı kavramakta güçlük çekebilirler. Anahtar yöntem, konuşmaya devam etmektedir.

Sevdiklerinizin size yardım etmek için sabırsızlandığını düşünürken, onlar ilk hareketi sizin yapmanızı yapmanızı bekleyebilirler. Sıklıkla yanlış bir şey söylemekten çekinirler ya da yalnız kalmak istediğinizi düşünürler. Onlar da kendilerini üzgün ve depressif hissediyor olabilirler. Duygularınız hakkında açık ve dürüst olun. Böylece yanlış anlaşılmalara önünebilir. Ailenize ve arkadaşlarınıza sevgi ve desteklerini gösterebilmeleri için fırsat tanıyın

### **Önemli bir nokta: İlaçların güvenli bir biçimde saklanması**

Kemoterapi ilaçlarının daima kilit altında tutulması gereklidir. Bazı vakalarda, doktorunuz kemoterapi tabletlerinizi evde kullanmanız için size verebilir. Bu tabletler yalnız sizin kullanmanız içindir. Başka hiç kimsenin, özellikle de çocuğunuzun onlara ulaşmasına izin vermeyin. Kemoterapi ilaçlarınızı çocukların ulaşamayacağı güvenli yerlerde saklayınız.

### **Araştırmalar - klinik çalışmalar**

Yeni kemoterapi ilaçları için yapılan araştırmalar önemlidir. Modern tıp, bütün kanser tiplerini tedavi edememektedir. Kanser uzmanları sürekli olarak yeni tedavi yöntemleri aramaktadır. Bunu da klinik araştırmalarla yapmaktadır. Eğer erken safhada bir laboratuvar çalışmasındaki bir tedavi rejimi, o zamana kadar kullanılmakta olan en iyi tedaviden daha iyi sonuç alınacağını vaat ediyorsa , kanser uzmanları bu yeni tedavi şeklini bilinen en iyi tedavi ile karşılaştırmak için klinik araştırmaya başlarlar. Buna kontrollü klinik araştırma adı verilir. Bu, yeni bir tedaviyi denemek için başvurabilecek tek yöntemdir. Genellikle bu tür bir çalışmaya birçok değişik ülkeden hastaneler katılır. Her iki yöntemin (en iyi standart tedavi ve yeni önerilen tedavi) çok doğru bir şekilde kıyaslanması gereklidir. Bu nedenle her hastanın alacağı tedavi yöntemi randomize matematik yöntemlerle tespit edilir. Yüksek kalitede tıbbi araştırmalara “kontrollü randomize klinik araştırma” adı verilir. Randomize kontrollü bir klinik araştırmada hastaların yarısı en iyi standart tedaviyi, diğer yarısı da yeni önerilen tedaviyi alır (bunun standart tedaviden üstün olduğu kanıtlanabilir ya da kanıtlanamayabilir). Bir tedavi rejiminin diğerine üstünlüğünün kabul edilebilmesi için:

a)tümöre daha etkili ya da b) eşit etkili ancak yan etkisinin daha az olması gerekir. Doktorunuzun sizi bu tip bir klinik araştırmaya ( ya da çalışmaya) dahil etmek istemesinin nedeni, bilimsel bir şekilde denenmediği sürece, hangi tedavinin en iyi olduğunun öğrenilememesidir. Bir klinik araştırmayla ilgili her tez, bir etik kurul tarafından incelenir ve sonuçta onaylanır ya da onaylanmaz. Yalnızca onaylanan klinik araştırmalar devam edebilir. Eğer doktorunuz sizin böyle bir araştırmaya katılmanızı öneriyorsa, o araştırma halihazırda

etik kurul tarafından onaylanmış demektir. Doktorunuz sizi herhangi bir araştırmaya dahil etmeden önce, sizden bilginiz dahilinde onay almak zorundadır. Bu araştırmanın konusu hakkında bilgilendirilmeniz, neden planlandığını ve sizin neden dahil edildiğinizi bilmeniz ve anlamanız gereklidir. Sorunlarınızı sorduktan sonra karar verin. Katılma kararını tamamen siz vereceksiniz. Sonuçta bir izin belgesi imzalayacaksınız. Klinik bir araştırmada yer almayı kabul etmiş olsanız bile, herhangi bir zamanda, herhangi bir nedenle bundan vazgeçebilirsiniz. İzin belgesini imzalamış olmanız size yasal bir zorunluluk getirmemektedir. Vazgeçme kararınız doktorunuzun size karşı tutumunu değiştirmeyecektir. Araştırmadan vazgeçtiğiniz anda mümkün olan en iyi standart tedavi ile devam edeceksiniz. Herhangi bir araştırmaya dahil olduğunuz zaman alacağımız tedavinin çok ciddi klinik öncesi çalışmalarla araştırıldığını unutmayın. Her türlü randomize kontrollü klinik araştırma öncesinde, mutlaka olumlu sonuçlar alınan klinik öncesi çalışmalar vardır. Bir araştırmada yer almakta tıp ilminin gelişimine yardımcı olacak ve gelecekteki kanser hastalarının şanslarını arttıracaksınız. Başkalarının fikirleri nedeniyle bir klinik araştırmaya katılma ya da katılmama kararını vermeyin. Bunda yer almak gönüllü bir şekilde ve sizin kararlarınızla olmalıdır.