

KEMOTERAPİ UYGULAMALARI

Kemoterapi vücuttaki kanser hücrelerini öldürmek amacıyla uygulanan ilaç tedavisidir. Kemoterapi ilaçları kanser hücrelerinin bölünmesini engelleyerek etki gösterir. Sıklıkla kanserin ilerlemesini kontrol altına almak, hastanın şikayetlerini azaltmak ve yaşam kalitesini arttırmak için uygulanır.

Kemoterapi Uygulama Yolları

Kemoterapi ilaçları kanser hücrelerine kan yolu ile ulaşır. Bu nedenle ilaçlar sıklıkla damar içinden verilir. İlaçlar özel sıvılar ile karıştırılıp özel torbası ile koruma altına alınıp, belirlenen süreler boyunca damardan verilir.

Kemoterapi uygulanırken, birbirlerinin etkisini güçlendirmek amacıyla sıklıkla birden fazla ilaç kombine edilerek kullanılır. Böylece tedavinin etkinliği artar.

Kemoterapi poliklinik şartlarında, hekim gözetiminde deneyimli ve eğitilmiş hemşirelerce uygulanabilir. Ancak yan etki gelişme şansı yüksek olan bazı hastalarda, hastanın hastaneye yatırılarak kemoterapi verilmesi gerekebilir.



Kemoterapi düzenli aralıklarla, genellikle 3-4 haftada bir verilir. Kemoterapi uygulama aralıklarını ve süreyi, ilgili hekim, ilaç ve ilacın hasta üzerindeki yan etkilerine göre belirler.

Kemoterapi ilaçlarının ciddi yan etkileri vardır. Bu yan etkiler hastalarda mutlaka görülür. Hekimler bu yan etkilerin tesirini azaltmak ve görülmesini engellemek için çeşitli ilaçlar verirler. **Yan etkiler hastaları yıldurmamalıdır.** Hastalar bu yan etkilerin olacağını, ama başka da imkanlarının pek fazla olmadığını bilerek, tedaviye rıza göstermeli, morallerini yüksek tutup, tedaviye çok istekli davranmalıdırlar. Unutulmamalıdır ki, kemoterapi gereken hastalarda kemoterapi yerine geçecek başka bir tedavi seçeneği yoktur. Kemoterapi için 3-4 aylık gayretiniz sizi yaşama bağlayabilir.

Kemoterapinin Yan Etkileri

Kemoterapi ilaçları kanser hücrelerini etkilerken, kemik iliğini, mide-barsak iç yüzünü oluşturan hücreleri ve kıl kökü hücreleri gibi hızlı çoğalan hücreleri de etkiler. Kemoterapinin en sık görülen yan etkileri hakkında aşağıda bilgi verilmektedir.

Yorgunluk:

Kemoterapi alan kişiler sıklıkla halsizlik ve çabuk yorulmadan yakınır. O nedenle aktif çalışmaları uygun değildir. Ancak günlük meşguliyetlerinden asla vaz geçmemelidirler. Kemoterapi sırasında meydana gelen kansızlık da (anemi), halsizlik ve iştahsızlığa yol açabilir.

Saç dökülmesi:

Saçı yıpratıcı kozmetiklerden uzak durmak gerekir. Saçları kısa kestirmek de dökülmeyi azaltır. Ancak tedavi bittikten sonra saçların tekrar çıkacağını unutmamak gerekir.

Bulantı-kusma:

Sık görülen bir yan etkidir. Bu amaçla kemoterapi verilen hastalara önceden koruyucu olarak bulantı ve kusmayı önleyici ilaçlar başlanır. Ancak bulantıyı arttıracak yiyeceklerden kaçınmak, az miktarda ve sık yemek yemek, patates püresi, kızarmış ekme, hafif tatlılar, sıcak olmayan yiyecekler yemek hastanın şikayetlerini azaltmaya yardımcı olur.

Bulantı, genel olarak kemoterapi ilacı verildikten sonraki 4. veya 5. gün biter. Ancak hastalarda bulantı için psikolojik beklenti gelişmiş olabilir. Bu hastalar yemekten bahsedildiğinde veya yemek gördüklerinde bulantı hissederler. Aslında bu durum psikolojik bir beklentidir ve mutlaka aşılmalıdır.

Bulantı ve bazı hastalarda kusma kemoterapinin en sık ve hastayı en fazla hırpalayan yan etkilerinden birisidir. Bulantı her hastada olmaz. Ancak olunca çok can sıkıcı bir durum gelişir; hasta beslenemez. Böylece uyku bozulur, moral bozulur, sinirlilik artar. Bu durum da tedavinin geleceğini çok kötü yönde etkiler. Onun için hasta bulantı sorununu mutlaka aşmalıdır.

Bu amaçla şunları yapabilirsiniz:

1. Mutlaka bulantı olacak diye beklemeyin,
2. Bulantı başlarsa hekiminizin ve hemşirenizin evde kullanmak için verdiği önleyici ilaçları dikkatle kullanın, gerekirse telefonla tekrar danışın.
3. Az ve sık yemek yeyin,
4. Mümkünse bu dönemde yemeklerinizi sizi meşgul edecek ikinci bir iş yaparken yeyin. Örneğin yemek yerken gazete okuyun, TV seyredin, arkadaşlarınızla sohbet ortamında yemek yemeye çalışın,
5. Ağır yemeklerden kaçının, sıvı gıdayı daha fazla alın,
6. Unutmayın bu sorun tedavinin 4. gününü bitecektir.



Ağız yaraları:

Asitli ve sıcak yiyeceklerden uzak durmak, ağız bakımına özen göstermek, yumuşak gıdalarla hazırlanmış yemekler şikayetleri azaltır. Ayrıca bu durumda doktorunuzca verilecek gargaralar da rahatlamanıza yarar sağlar.

Muz, pirinç, makarna gibi düşük posalı, yüksek kalorili yiyecekler tüketip, gazlı içeceklerden uzak durmak yararlı olur.

Kemoterapinin böbrek üzerine olan etkileri:

Halen en fazla kullanılan temel kemoterapi ilacı olan platinler böbrekte birikerek böbrek yetmezliği yapabilirler. Bu sorunu engellemek için ilaç verilirken çeşitli önlemler alınır ve destekler verilir. Ancak siz de kemoterapi aldığınız gün ve sonrası 3-4 gün bol sıvı gıda alın; eğer kalp yetmezliği ve benzeri bir durum yoksa ve hekiminiz başka türlü söylememişse günde yaklaşık 3 litre sıvı gıdayı (çorba, meyve suyu, ayran, süt, komposto, su, çay vs) tüketmeye çalışın.

Kemoterapi aldığınız gün ve sonraki 2 gün günde en az 3 litre sıvı gıda (su, ayran, meyva suyu, çorba vs) alınız. Bu çok önemlidir. Sonraki günlerde normal sıvı gıda ve yemek almaya gayret ediniz.

Kemoterapinin kemik iliđi üzerine olan etkileri:

Kemoterapinin kemik iliği üzerine toksik etkisi vardır. Kan hücreleri kemik iliğinde yapıldığı için kemoterapi kan hücrelerinde azalmaya neden olur. Bu durum da oldukça sık görülebilir ve bazen ciddi sorunlara yol açabilir.

Kırmızı kan hücreleri (alyuvar) azalınca anemi (kansızlık) olur. Kansızlık gelişen hastalarda iştahsızlık, halsizlik, çabuk yorulma, uykusuzluk görülür, hastalar kolay sinirlenir hale gelirler ve sıklıkla kalp çarpıntısından yakınırırlar. Bu durumlarda çeşitli kan ilaçları veya doğrudan kan verilmesi gerekebilir.

Beyaz kan hücreleri (akyuvar) azalınca vücut savunması bozulur. Çünkü akyuvarlar vücudun mikroplara karşı yaptığı savunmanın en etkili silahlarıdır. Akyuvarları azalan ve bu durumun uzun sürdüğü hastalarda zatürre, idrar yolu enfeksiyonu, sinüzit gibi enfeksiyonlar kolay gelişir.

Kemoterapi alındığı süre boyunca hijyen kurallarına uyulmalı, bulaşıcı hastalığı olan kişilerden uzak durmalı, el temizliğine dikkat edilmelidir.



Kemoterapi almış bir hastada 37.5°C üstü tekrarlayan veya 38°C'yi bulan ateş, aşırı terleme, şiddetli halsizlik, genel durum bozulması olursa veya önceden olmayan öksürük, balgam, nefes darlığı, göğüs yan ağrıları veya ishal olursa hemen hekime başvurulmalıdır.

Akyuvarları tehlikeli sınırdan azalan hastalarda çeşitli önlemler alma ve ilaçlar kullanma gereği doğabilir.

Kan pulcukları olarak adlandırılan ve esas görevi kan pıhtılaşmasını sağlayan trombositler azalır, hastada kanama eğilimi gelişir. Basit travmalar sonucu ciddi kanın içi, kafa içi kanamalar olabilir. Hasta bu nedenle travmalardan kendini korumalı, eğer yüksek tansiyonlu biri ise tansiyon düşürücü ilaçlarını ihmal etmemelidir.

Kan pulcukları çok az olan hastalarda kandan elde edilmiş pulcuklar kolaylıkla transfer edilebilir.

Kan pulcukları ciddi seviyede azalmış ise hastada diş fırçalarken diş eti kanamaları, burun kanamaları olabilir, hastanın cildi altında mor - vişne rengi çürük benzeri lekelenmeler görülebilir. Bu tür sorunları gelişen hastalar hafta sonu veya tatil demeden hemen hekimlerine başvurmalıdır.

Kemoterapi alan hastalar diş çekimi ve benzeri tıbbi - cerrahi müdahalelerde mutlaka durumlarını ilgili hekimlerine anlatmalıdırlar.

Bu hastalar aspirin ve benzeri ağrı kesicileri veya diğer kan sulandırıcı ilaçları hekimlerine danışmadan asla kullanmamalıdırlar.

Bu hastalar eğer önceden kendilerinde böbrek taşı veya hemoroid veya aktif mide ülserleri varsa bu durumu hekimlerine mutlaka söylemelidirler.

Hastada kullanılan ilaçlara özgü başka yan etkiler de olabilir. Hekiminizin bunları önceden hesaba kattığından ve gerekli önlemleri aldığından emin olun. Yine de her zamankinden farklı bir durum olursa bu durumu hekiminizle paylaşın.

Kemoterapi Alırken Dikkat Edilecek Hususlar

- Bol kalorili ve proteinli gıdalar tüketin.
- Her gün en az bir yemek tabağı taze yeşil sebzelerden oluşmuş salata ve bir yemek tabağı taze meyve tüketin.
- Özellikle kemoterapinin ilk 3-4 günü bolca sıvı gıda alın.
- Yumurta, peynir, yoğurt, süt, zeytin, et ve çikolata gibi besin maddelerini tüketmeye özen gösterin.
- Normal beslenebiliyorsanız ek beslenme gayretine gerek yoktur.
- Gazete, kitap okuyun, film seyredin.
- Kendinize uygun yeni hobiler bulun ve meşgul olun.
- Kendinizi endişeli hissediyorsanız bir destek grubu bulun, onlara katılın, duygularınızı paylaşın.
- Hafif egzersizler uygulayın.
- Yaşamdan kopmayıp kendinizi iyi hissettirecek ortamlara girin.
- Düzenli uyuyun.
- Yakınlarınızla ve sevdiklerinizle sıklıkla görüşün.

- Hayata olumlu bakmaya çalışın; yaşamdan zevk almayı amaçlayın, yaşam ve çevre size keyif versin.
- Normalden farklı bir bedensel sorunuz olduğunda hekiminize bilgi verin.

Kemoterapi'nin Yararlılığı ve Cevap Ölçümü

Bir hastaya belirlenen kemoterapi rejimi iki veya üç kür olarak verildikten sonra (genel olarak 3 veya 4 hafta aralıklarla) hasta tümörün durumu yönünden tekrar ilgili tetkiklerle, özellikle bilgisayarlı tomografi ile kontrol edilir. Hekim tümörün eski ve yeni durumunu özel yöntemlerle ölçerek kemoterapiye cevap durumunu tayin eder. Eğer hastalar kemoterapiden yarar görmüşlerse tedaviye devam edilir. Genel olarak bir hastaya 5-6 kez kür verilir ve yeniden ölçüm yapılır. Ancak tedaviye cevap vermeye devam eden nadir hastada, bazı özel durumlarda kemoterapi 13-14 kür, hatta daha fazla sürebilir.

Eğer kemoterapi cerrahi veya radyoterapi öncesi veya sonrası veriliyorsa o zaman 2-3 kür ile yetinilebilir.

İkinci Basamak Kemoterapi

Bir kemoterapi rejimi hastaya verilip, ilk ölçüm yapıldıktan sonra hekim tümörün kemoterapiye cevap vermediğine karar verirse, o zaman çoğunlukla ikinci basamak kemoterapi kararı verilebilir. Yani ilk kullanılan ilaçlar yararlı olmadı ise ikinci aşamada kullanılacak ilaçlar vardır. Bu ikincil ilaç grubu ile verilen tedaviye “ikinci basamak kemoterapi” adını veriyoruz. Bu konuda en doğru öneriyi size hekiminiz yapacaktır.

Kanser tedavisinde mutlaka umutlu olmanız gerekir; çünkü kanser tedavisi konusunda yeni tedavi yöntemlerine yönelik araştırmalar hızla devam etmektedir. Bu araştırmaların

olumlu sonuçları da hızla günlük pratik hayata yansıtılmaktadır.

