

# Kanser Tedavisinin Yan Etkileri

Kanser tedavisinin yan etkileri kansızlıktan mide bulantısına, kilo alımından kilo kaybına kadar çeşitlilik gösterir. Olası yan etkileri önlemek ve en aza indirmek için bazen davranışsal değişiklikler veya reçeteli ilaçlar kullanılabilir.

## Anemi (Kansızlık)

Kemoterapi kansızlığa yol açabilir. Hemoglobin eksikliği nefes darlığı, güçsüzlük ve yorgunluk hissetmenize sebep olabilir.

### Kansızlıkla mücadele için hekiminiz:

- Kandaki hemoglobin seviyesini izlemek
- Kandaki demir seviyesini görüntülemek
- Kan sayımlarınızı kontrol etmek
- Kan nakli önermek (nadir olarak), gibi isteklerde bulunabilir.

### Evde, kansızlık ve yorgunlukla savaşmak için deneyebileceğiniz yöntemler:

- Yeterli miktarda dinlenin. Geceleri daha çok uyuyun ve eğer yapabiliyorsanız gün içinde aralıklarla uyuklayın.
- Yavaş hareket edin. Sadece sizin için en önemli olan şeyleri yapın.
- Evin günlük işleri için ailenizden ve arkadaşlarınızdan yardım isteyin.
- Yeterli miktarda protein ve kalori alabileceğiniz şekilde iyi beslenin. Eğer yemek yemek istemiyorsanız atıştırabileceğiniz şeyleri, meyve sularını ve sıvı besinleri deneyin. Ya da yemek yemeden önce kısa bir yürüyüşe çıkın veya yemek yediğiniz yeri değiştirin. Daha fazla beslenme önerisi için Kanser ve Beslenme sayfasını ziyaret edin.
- Canınız istediğinde yemek üzere yanınızda atıştırılacak yiyecekler bulundurun.

## Tat ve Koku Almada Değişiklik

Kemoterapi, ışın tedavisi veya tek başına kanserin kendisi tat ve koku almada değişikliklere sebep olur. Yiyeceklerin tadını daha az alıyor olabilirsiniz ya da en sevdiğiniz yiyecekler artık eskisi kadar güzel tat vermiyor olabilir.

### Bu tat ve koku almada meydana gelen değişikliklerle savaşmak için hekiminiz:

- Ağız yıkamaya yardımcı özel ürünler verebilir.
- Özel bir diş bakımı için dişçinizle bir görüşme düzenleyebilir.
- Evde, tat almada meydana gelen değişiklik sebebiyle ortaya çıkan kilo kaybıyla savaşmak için uyguladığınız diyeti başka bir diyetle değiştirin.
- Size güzel gözüken ve kokan yiyecekler hazırlayın.
- Acı veya metal tadını önlemek için eti tatlı meyve sularının veya şarabın içinde salamuraya yatırın.

- Daha fazla baharat kullanmaya çalışın.
- Yiyecekleri oda sıcaklığında servis yapın.
- Eğer pişirme esnasında çıkan koku sizi rahatsız ediyorsa fırını dışarıda kullanmaya çalışın ya da aspiratör kullanın.
- Pastırma, jambon ve soğanla sebzeleri tatlandırabilirsiniz.
- Eğer ağzınızda ve boğazınızda herhangi bir yara yoksa yiyeceklere tat vermesi için portakal veya limon gibi ekşi yiyecekler kullanın.

### **Kabızlık**

Bazı kanser önleyici ilaçlar ve ağrı giderici ilaçlar kabızlığa sebep olabilir. Sıvı veya lif eksikliği bu problemin artmasına sebep olur.

#### **Evde, kabızlık problemini azaltmak veya önleyebilmek için:**

- Her gün düzenli egzersiz yapın (sizin durumunuza uygun olan egzersiz biçimleriyle ilgili olarak doktorunuzla görüşün).
- Her gün yeterli miktarda sıvı alın (günde sekiz bardak önerilen miktardır).
- Normal dışkılama zamanından 30 dakika önce ılık içecekler için.

Eğer tavsiyeler yardımcı olmuyorsa hekiminiz aşağıdakileri önerebilir:

- Dışkı yumuşatıcılar veya magnezyum hidroksit gibi barsakları boşaltmaya yardımcı müshil kullanın.
- Diyetiniz süresince lif alımınızı artırın (öncelikle hekiminizle kontrol ediniz- bu bazı kanser türleriyle birlikte zarar verici olabilir). Tahıllı ekmekler, tahıllar, tam buğday ekmeği, taze veya kurutulmuş meyve-sebze ve kurutulmuş tahıllar gibi yiyecekleri deneyin.

### **İshal (Diyare)**

Bazı kanser önleyici ve ağrı kesici ilaçlar ishale sebep olabilir. Sıvı veya lif eksikliği bu problemin artmasına sebep olabilir.

#### **Evde, ishal problemini azaltmak veya önleyebilmek için:**

Yağlı yiyeceklerden kaçının ve lifli gıdalar tüketmeye çalışın.

Her gün yeterli miktarda sıvı alın (günde sekiz bardak önerilen miktardır).

**Eğer tavsiyeler yardımcı olmuyorsa hekiminize başvurunuz.**

### **Yorgunluk ve Bitkinlik**

Kemoterapi ve ışın tedavisi süresince kanser hastalarının %50'si yorgunluk şikayetiyle karşılaşmaktadır.

### Evde yorgunluk ile mücadele etmek için:

- Özellikle kemoterapiden birkaç gün sonrasında yavaş hareket edin.
- Yeterli miktarda dinlenin. Geceleri daha çok uyuyun ve eğer yapabiliyorsanız gün içinde kısa uyku molaları verin.
- Bir aerobik egzersiz programını izleyin (kanser durumunuza göre hekim tarafından önerilir). Başlangıçta birkaç dakikalık yürüyüş gibi basit egzersizlerle başlayın daha sonra bu egzersizleri artırabilirsiniz. Tedavi süresince düzenli egzersiz yapanların daha az yorgunluk şikâyetiyle karşılaştıkları belirlenmiştir.
- Enerjinizi muhafaza edin ve aktivitelerinize önem sırasına göre öncelik verin. Tedavi öncesi günlerinizdeki gibi hayatınızı aynı hızda yaşayamayabilirsiniz.
- Yeterli miktarda protein ve kalori alabileceğiniz şekilde iyi beslenin. Eğer yemek yemek istemiyorsanız atıştırabileceğiniz şeyleri, meyve sularını ve sıvı besinleri deneyin. Ya da yemek yemeden önce kısa bir yürüyüşe çıkın veya yemek yediğiniz yeri değiştirin. Daha fazla beslenme önerisi için **Kanser ve Beslenme** sayfasını ziyaret edin.

### Saç Kaybı

Kemoterapinin en yaygın yan etkilerinden birisi de saç kaybıdır (alopesi). Baş bölgesine uygulanan ışın tedavisi gibi özel koşullar saç dökülmesine sebep olabilir. Her iki koşulda da tedavi sonra erdikten sonra saç yeniden çıkar. Bu geçici bir yan etkidir ancak pek çok kanser hastasında sinirlilik ve depresyona yol açabilir. Eğer mümkünse bu sorunu benzer deneyimleri yaşamış diğer kanser hastalarıyla paylaşın.

### Saç derinizin bakımıyla ilgili evde uygulayabileceğiniz bazı öneriler:

- Yumuşak şampuanlar kullanın.
- Bigudilerden, boyadan, permadan veya saçınızı rahatlatıcı işlemlerden kaçının.
- Saç kurutma makinenizi her zaman düşük ısı ayarında kullanın.
- Eğer saç kaybı yaşadysanız saç derinizi korumak için güneşe karşı koruyucu kremler kullanın.
- Saten yastık kılıfları kullanın.
- Bazı insanlar kafalarını peruk, şapka, türban ve eşarpla kapatmak isterler. Eğer peruk takmak istiyorsanız size yardımcı olacak bazı ipuçları şöyle sıralanabilir:
- Peruğunuzu tam olarak bütün saçlarınızı kaybetmeden alın. Daha sonra renk ve stille ilgili istediğiniz değişiklikleri yapabilirsiniz.
- Kuaförünüz şu andaki saç tipinize uygun bir şekilde aldığınız peruğu kesip şekillendirebilir.
- Alacağınız perukla ilgili olarak hekiminizden reçete alınız. Pek çok sigorta şirketi masraflarınızı karşılayacaktır.

### İnfeksiyonlarla Mücadele

Kanser tedaviniz süresince kanınızdaki akyuvarların sayısı azaldığı için vücudunuz enfeksiyonlara karşı daha duyarlı olur.

### Düzenli olarak hekiminize gidiniz bu sayede hekiminiz:

- Tedavi süresince akyuvarlarınızın sayısını birçok kez ölçmüş olur.
- Eğer kan sayımınızın sonucunda akyuvarlarınızın sayısı düşükse, kan hücrelerinin oluşumuna katkıda bulunan koloni uyarıcı faktör tedavisi uygulayabilir.

### **Evde infeksiyonla savaşmak için uygulanabilecek yöntemler:**

- Yemek yemeden önce, tuvalete girdikten sonra ve hayvanlara dokunduktan sonra ellerinizi yıkayın. Gün içinde de sık sık ellerinizi yıkayın.
- Grip, soğuk algınlığı olan ve size bulaşabileceğinizi düşündüğünüz başka hastalığı olan kişilerden uzak durun.
- Tırnak etlerinizi kesmeyin ve tıraş olurken cildinizi kesmemeye dikkat edin (jilet yerine elektrikli tıraş makinesi kullanın). Sivilcelerinizi sıkmayın.
- Herhangi bir kesik olması durumunda sıcak su, sabun ve antiseptikle yarayı temizleyin.
- Çöp kutuları, kuş kafesleri ve balık akvaryumlarıyla temastan kaçınin.
- Balık, deniz ürünleri, et ve yumurtayı çiğ olarak yemeyin.
- Hekiminizle konuşmadan bağışıklıkla ilgili herhangi bir ilaç kullanmayın. Kan hücresi sayımı düşük olan insanlara bulaşabilmesi sebebiyle "yaşayan virüs" ile aşı olmuş çocuklardan uzak durun.
- Her gün duş alın veya banyo yapın ve cildinizin kuruyabilme ihtimaline karşı cildinizi yumuşatmak için losyon veya yağ kullanın.

### **Unutkanlık ve Bellek Kaybı**

Kanser tedavi programı süresince alınan çeşitli ilaçlardan dolayı bazı insanlar zihin bulanıklığı gibi sorunlarla karşılaşabilirler. Eğer unutkanlık ve bellek kaybı problemleriyle karşılaşıyorsanız hemen hekiminize danışmalısınız.

Hekiminiz aşağıdaki şekillerde bu problemin üstesinden gelebilir:

- Aldığınız ilaçların dozajını yeniden düzenleyerek
- Aldığınız ilacın bir başka türevini vererek
- Tedavinize yardımcı başka bir ilaç vererek

**Evde uyguladığınız diyetin demir, B vitamini ve folik asit içerdiğinden emin olun..** Bu vitaminlerin alımındaki herhangi bir yetersizlik dikkati odaklama sürenizi, belleğinizi ve konuşmada akıcılığınızı olumsuz yönde etkiler.

### **İştahsızlık**

İştahsızlık bazı kanser tedavi programları süresince sık görülen bir sorundur. Hekiminizle konuşmak size yardımcı olabilir.

Hekiminiz size aşağıdakileri önerebilir:

- İçinde bulunduğunuz durumu anlayıp size bu problemle başa çıkma yollarını gösterebilecek bir diyetisyenle görüşmek.
- Tedaviniz süresince eğer vücudunuz sağlıklı ve güçlü kalmak için gereken bütün besinleri almıyorsa besinsel destek almak.

Evde aşağıdaki önerileri uygulayabilirsiniz:

- Tedaviden hemen önce yiyeceklerden tiksindenizi önlemek için proteince zengin ya da beslenmede önemli olan yiyeceklerden uzak durun.

- Yemek yeme zamanı rutininizi değiştirin. Örneęin farklı bir odada yemek yiyin.
- Ailenizle ya da arkadaşlarınızla yemek yemeye çalışın. Eğer bu mümkün değilse yemek yerken televizyon seyredin.
- Her zaman etrafta atıştıracak bir şeyler bulundurun. Günde üç öğün fazla miktarlarda yemek yerine sık aralıklarla az miktarda yemek yiyin.
- Eğer katı besinleri tüketemiyorsanız kalori ve besin alabilmek için meyve sularını, çorbaları ve sporcu içeceklerini deneyin.
- Yeni yemek türleri ve tarifleri deneyin. Daha fazla beslenme önerisi için Kanser Beslenme Araçları'nı ziyaret edin.

### **Mide Bulantısı ve Kusma**

Mide bulantısı ve/veya kusma pek çok kanser tedavisinde sıkça görülen bir yan etkidir. Tedavinin ilk bir veya iki günü içerisinde, tedaviden önce veya hemen sonra ortaya çıkabilir. Mide bulantısı ve kusmanın mümkün olduğunca önlenmesi gerekir.

#### **Hekiminiz aşağıdakileri önererek bu durumu ortadan kaldırabilir:**

- Mide bulantısı ve kusma konusunda yüksek risk altında olan hastalara kusmayı önleyici ilaçlar vererek
- Mide bulantısı ve kusma konusunda orta şiddette risk altında bulunan hastalara steroid ilaçlar vererek

#### **Evde uygulayabileceğiniz bazı yöntemler:**

- Çok sıcak veya havasız odalarda yemek yemekten kaçının.
- Yemek yedikten sonra dinlenin ancak yaklaşık bir saat boyunca dik oturma pozisyonunda kalın.
- Tedavi Stratejileri sayfasını ziyaret ederek bulantı ve kusma hakkında daha fazla bilgi öğrenin. Dikkati başka noktada toplama ve rahatlama bulantı hissinden kurtulmada yardımcı yöntemlerdir.

### **Nötropeni**

Bazı kanser hastalarının kemoterapi tedavisi sırasında nötropeni denilen bir durum oluşur. Bu durum akyuvarların enfeksiyonlarla olan mücadelesinde güçsüzlüğe sebebiyet verebilir. Vücut sıcaklığı 38°C'nin üstünde olan kişiler derhal hekime başvurmalarıdır, çünkü nötropenin etkileri bazen hayatı tehdit edici olabilir.

#### **Nötropeni ile savaşmak için hekiminiz:**

- Kanınızda daha fazla akyuvar üretimini sağlamak için kemik iğlini uyarıcı ilaçlar verebilir.
- Eğer herhangi bir enfeksiyon oluşmuşsa antibiyotik veya antimikrobik ilaçlar verebilir.

#### **Nötropeni önlemek için gün boyu izleyebileceğiniz bazı adımlar:**

- Grip, soğuk algınlığı gibi enfeksiyona sahip kişilerden uzak durun.
- Yiyecekleri tamamen temizleyip piřirin.

- Bahçe işleri gibi küçük kesiklerin meydana gelebileceği aktivitelerden sakının.
- Dengeli beslenin ve yeterli miktarda sıvı alın.

## **Ağrı**

Kemoterapi ilaçları da dahil olmak üzere kanser hastalığı tedavileri ağrılı yan etkilere sebep olabilir. Ağızda yara, baş ağrısı, kas ve mide ağrıları, yanma hissizlik ve kramplara neden olan sinir zedelenmeleri karşılaşılabileceğiniz yan etkilerden bazılarıdır.

### **Hekimlerin ağrıyla savaşmada kullandığı pek çok yöntem vardır:**

- Belirli ağrı türlerinde yardımcı olması için ilaç verebilirler.
- Ağızdaki yaralardan, baş ağrısından ve genel ağrılarınızdan kurtulmak için tedavinizi etkilemeyen reçetesiz ilaçlar verebilirler.
- Onkoloji uzmanı veya nörolog gibi ağrı konusunda uzman kişilerle görüşmenizi isteyebilirler.

### **Aşağıdaki önerileri izleyerek bazı ağrılarınızı hafifletebilirsiniz:**

- İlaçlarınızı zamanında ve düzenli olarak kullanın.
- Ağrı hissetmediğinizde bile ilaçlarınızı düzenli kullanın. İlaç almadan önce ağrı hissetmeyi beklerseniz daha sonra ağrıyı kontrol altında tutmak güçleşir.
- Ağrı tedavisi ile ilgili daha ayrıntılı bilgi için **Tedavi Stratejilerisayfasını** ziyaret edin.

## **Ağız ve Boğazda Yaralar**

İltihaptan kaynaklanan ağız, boğaz ve gırtlakta oluşan yaralar mukozit olarak adlandırılır. Kemoterapi gören hastaların ortalama %40'ında görülür. Baş ve boyun bölgesine ışın tedavisi alan kişiler de tedaviye başlamadan önce yardım ve öneri için diş hekimini ziyaret etmelidir.

### **Hekimler bu yaraları iyileştirmek için:**

- İltihabı ve rahatsızlık hissini gidermek için bir ağız çalkalama ürünü verebilir.
- Yaralarınızı enfeksiyondan koruyacak yara tedavisinde kullanılan ilaçlardan verebilir.

### **Aşağıdaki ağız ve diş sağlığı ile ilgili tavsiyeleri evde uygulayabilirsiniz:**

- Suda çözülebilir ağrı kesiciler, tuzlu su ve soda ile gargara yapabilirsiniz.
- Florür içeren diş macunları ile dişinizi nazikçe fırçalayın.
- Diş ipliği ile dişlerinizi nazikçe temizleyin.
- Asitli, baharatlı ve tuzlu yiyeceklerden sakının.

## **Kilo Artışı**

Bazı kişiler kemoterapi tedavisi süresince ve sonrasında kilo alırlar. Aldığınız ilaçların yan etkileri, tedaviye bağlı olarak aktivite seviyesindeki azalma ya da stresle başa çıkarken ortaya çıkan aşırı yemek yeme kilo artışına sebep olabilir.

### **Kilo artışıyla savaşmak için hekiminiz:**

- Kanser tedavinize engel olmayacak şekilde kilo vermeniz için sağlıklı bir diyet verebilecek bir diyetisyenle görüşmenizi isteyebilir.

- Gücünüzü ve aktivite seviyenizi korumak için gerekli günlük besinleri aldığınızdan emin olun.

#### **Evde kilo artışıyla savaşmak için:**

- Yalnızca merdiven çıkmak veya bina etrafında dolaşmak bile olsa günlük aktivite seviyenizi yükseltin.
- Yüksek kalorili yiyecekler atıştırmaktan kaçının; meyve, diyet yoğurt gibi sağlıklı yiyecekler atıştırın.
- Daha fazla beslenme önerisi için **Kanser ve Beslenme** sayfasını ziyaret edin.

#### **Kilo Kaybı**

Kilo kaybı bazen kemoterapi ve radyasyon tedavisine bağlı olarak görülebilir ve bazı hastalarda güçsüzlük ve yorgunluğa sebep olur.

#### **Kilo kaybını en aza indirmek için hekiminiz:**

- İştah açıcı ilaçlar.
- Vücudunuzun yağ tutmasına yardımcı lipaz enzimi
- İştah açmaya yardımcı progesteron hormonu önerebilir.

#### **Evde kilo kaybıyla savaşmak için:**

- Günlük aldığınız kaloriyi 450-500 kalori artırın.
- Günde üç öğün çok fazla yemek yerine sık aralıklarla az yiyin.
- Evde, işte veya canınızın çektiği her zaman yiyebilmeniz için yanınızda atıştırmalık yiyecekler bulundurun.
- Tedaviden hemen önce yiyeceklerden tiksinsenizi önlemek için protein açısından zengin ya da beslenmede önemli olan yiyeceklerden uzak durun.