



KÖK HÜCRE NAKLİ ÜNİTESİ KEMOTERAPİ EL KİTABI

**Haziran 2025 / MALATYA
1. Baskı**

ÖNSÖZ

Hasta ve refakatçilerinin farkındalıklarını artırıp, kemoterapinin yan etkilerden korunmak için almaları gereken tedbirleri anlatan “Kemoterapi El Kitabı’nın hastalarımıza yararlı olmasını dileriz.

1. KEMOTERAPİ NEDİR?

✓ Kemoterapiyi Tanıyalım

Kemoterapi, kelime anlamı olarak “ilaçla tedavi” demektir. Kanser hastalığında ise kemoterapi, kanserli hücrelerin büyümesini durdurmak, yok etmek ya da yayılmasını yavaşlatmak için kullanılan özel ilaç tedavisidir.

Bu ilaçlar, vücudun hızla bölünen hücrelerini hedef alır. Kanser hücreleri çok hızlı bölündüğü için bu ilaçlardan en çok onlar etkilenir.

🔍 Kemoterapi Neden Verilir?

Hastalığı tamamen yok etmek için (kür amaçlı)

Ameliyat öncesi tümörü küçültmek için (neoadjuvan)

Ameliyat sonrası kalan hücreleri temizlemek için (adjuvan)

Hastalığı kontrol altında tutmak için (palyatif)

Belirtileri azaltmak ve yaşam kalitesini artırmak için

★ Kemoterapi Her Kanser Türünde Kullanılır mı?

Hayır. Bazı kanser türlerinde kemoterapi ana tedavidir (örneğin lösemi, lenfoma). Bazı kanserlerde ise cerrahi veya radyoterapi ile birlikte kullanılır.

Tedavinizin planı hastalığınızın türüne, evresine ve genel sağlık durumunuza göre doktorunuz tarafından özel olarak belirlenir.

💡 Bunu Bilmelisiniz

❖ Kemoterapi sadece tek bir ilaçla değil, çoğu zaman birden fazla ilacın birlikte verilmesiyle uygulanır.

❖ Herkes kemoterapiye aynı şekilde yanıt vermez.

❖ Tedavi süreci kişiye özel planlanır.

Halk Arasında Yanlış Bilinenler

✗ “Kemoterapi vücuda çok zarar verir, kullanılmamalı.”

✔ Kemoterapi, kansere karşı etkili ve kontrollü kullanılan bir tedavi yöntemidir. Zarar riskinden daha fazla yarar sağladığı için verilir.

✗ “Kemoterapi herkeste saç döker.”

✔ Bazı ilaçlar dökülmeye neden olurken, bazıları olmaz. Üstelik dökülen saçlar tedavi sonrası yeniden çıkar.

🗣️ Hasta Görüşü

“Kemoterapi kelimesini duyunca çok korkmuştum. Ama doktorum her şeyi bana anlattıktan sonra içim rahatladı. Tedavimin işe yaradığını görmek moralimi artırdı.”

— 52 yaş kadın hasta

2. TEDAVİYE HAZIRLIK

Kemoterapiye Başlamadan Önce

Kemoterapi tedavisi başlamadan önce doktorunuz sizi detaylı olarak muayene eder. Yapılacak testler, sizin genel sağlık durumunuzu ve organ fonksiyonlarınızı kontrol etmek içindir.

📁 Yaygın Olarak Yapılan Testler:

Kan sayımı

Karaciğer ve böbrek testleri

Kalp EKG ve gerekirse EKO

Göğüs röntgeni veya tomografi

İdrar tahlili

Bu testler, tedavinin sizin için güvenli olup olmadığını anlamak ve dozları doğru belirlemek için yapılır.

🧑‍⚕️ Kemoterapi Gününe Hazırlık

✔ Yapılması Gerekenler:

Bol sıvı içerek gelin (suyla iyi hidrate olmak önemlidir)

Rahat kıyafetler tercih edin (kollardan damar yolu açılacağı için pratik giyiminiz faydalı olur)

Hafif ve sağlıklı kahvaltı yapın (aç kalmanız genellikle gerekmez, ama doktorunuz aksini söylemediyse)

✗ Kaçınılması Gerekenler:

Parfüm, makyaj ve oje gibi ürünler (bazı hastalarda alerji riski)

Aç ya da tok gelmek konusunda doktor önerisine uymamak

Tedavi günü yalnız gitmek (bir refakatçi moral ve destek sağlar)

🎧 Yanınızda Neler Getirebilirsiniz?

Kemoterapi süresi bazı hastalarda kısa, bazılarında birkaç saat sürebilir. Yanınızda zaman geçirmenizi kolaylaştıracak bazı şeyler getirebilirsiniz:

Şal / hırka – serin olabilir

📖 Kitap / dergi

🎧 Kulaklık ve müzik

Dudak nemlendirici

Su / atıştırma (doktorun önerisiyle)

✦ Unutmayın!

Tedaviye ruhsal olarak da hazırlanmak önemlidir. Endişe duyduğunuz konuları açıkça doktorunuza veya hemşirenize sorun. Bilgi, korkuyu azaltır.

Kemoterapi tedavi döneminde doktorunuzun bilgisi dışında ilaç ya da bitkisel takviye (yağ, hap, macun vb.) kullanmayınız.

Kullandığınız destekler size verilen tedavideki ilaçlarla etkileşime girebilir.

Aşağıda sıkça kullanılan bazı bitkisel ürünler ve onların etkileştiği ilaçlara örnekler verilmiştir:

Sarımsak- Dakarbazin ile etkileşir (Malign melanom ve Hodgkin lenfoma tedavisinde kullanılır).

Soya, keten tohumu - Tamoksifen ile etkileşir. (Meme kanseri, endometriyum ve over kanseri tedavisinde kullanılır).

Sarı kantaron otu- Neredeyse tüm kemoterapi ilaçları ile etkileşir.

Ginseng, ekinezya, kedi otu, gingko: Birçok kemoterapi ilacı ve akıllı molekül sınıfındaki ilaçlarla (tarceva gibi) etkileşir.

Greyfurt: Birçok kemoterapi ilacı ile etkileşebilir.

Nar: Aşırı tüketimi kanama bozukluklarına neden olabilir.

Isırgan otu: Kanın pıhtılaşmasını sağlayan hücreleri olumsuz etkiler. Karın ağrısı, ishal ve ateş yapabilir. Bunlar kemoterapinin yan etkileriyle karıştırıla bilinir.

TEDAVİYE HAZIRLIK

KEMOTERAPİYE BAŞLAMADAN ÖNCE

- ✓ Bol sıvı içerek gelin
- ✓ Rahat kıyafetler tercih edin
- ✓ Hafif ve sağlıklı kahvaltı yapın



KAÇINILMASI GEREKENLER

- ✗ Parfüm, makyaj ve oje
- ✗ Tedavi günü yalnız gitmek

YANINIZDA NELER GETİREBİLİRSİNİZ?



Şal / hırka



Kitap / dergi



Kulaklık
ve müzik



Dudak
nemlendirici



Su /
atıştırma



Su /
atıştırma

Unutmayın!

“Tedaviye ruhsal olarak da hazırlanmak önemlidir. Endişe duyduğunuz konuları açıkça doktorunuza veya hemşirenize sorun. Bilgi, korkuyu azaltır.”

3. KEMOTERAPİ GÜNÜ

📍 Tedavi Nerede Yapılır?

Kemoterapi, genellikle hastanenin özel bir ünitesinde, “günübirlik kemoterapi merkezinde” uygulanır. Burası temiz, sakın ve güvenli bir ortamdır. Sizi karşılayan hemşire ve sağlık personeli, bu konuda eğitim almıştır.

Sizi Ne Bekliyor?

- ✓ Önce kaydınız yapılır.
- ✓ Hemşire tansiyonunuzu, nabzınızı ve genel durumunuzu kontrol eder.
- ✓ Tedavi öncesi damar yolu açılır.
- ✓ Doktorunuzun planladığı ilaçlar yavaş yavaş verilir.
- ✓ Tedavi süresi, kullanılan ilaca göre 30 dakikadan 4-5 saate kadar değişebilir.
- ✓ İşlem sırasında hemşireler sizi sürekli izler ve size destek olur.

📍 İlaçlar Nasıl Verilir?

- ✓ Çoğu kemoterapi damar yoluyla (serum içinde) verilir.
- ✓ Bazı ilaçlar ağızdan hap şeklinde olabilir.
- ✓ Nadiren deri altı ya da kas içine de uygulanabilir.

İlaç Verilirken Ne Hissedersiniz?

Çoğu hastada işlem sırasında ciddi bir ağrı olmaz. Ancak bazen:

- ✓ Hafif yorgunluk veya baş dönmesi olabilir.
- ✓ İlaç verilirken kolunuzda yanma hissi olursa hemen hemşireye söyleyin.
- ✓ İlaç sonrası hafif bulantı olabilir; bunun için önceden koruyucu ilaç verilir.

📍 Tedavi Sonrası Ne Olur?

- ✓ İşlem bittiğinde damar yolunuz çıkarılır.
- ✓ Eve dönebilirsiniz (doktor başka bir şey söylemediyse).
- ✓ Araç kullanmamanız önerilir. Yanınızda biri olması güvenli olur.
- ✓ Ertesi gün bazen halsizlik hissi olabilir. Bol su için ve dinlenin.

🔔 Hatırlatma!

Her kemoterapi seansı sonrası doktorunuz, sonraki randevuyu belirler. Bu tarihlere mutlaka uyun.

KEMOTERAPİ GÜNÜ



Hazırlık

Kan testleri yapılabilir



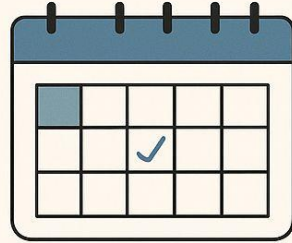
Konsültasyon

Tedavi gözden geçirilir



Tedavi

Intravenöz kemoterapi verilir



Takip

Randevular planlanır

4. YAYGIN YAN ETKİLER VE NASIL BAŞ EDİLİR?

Kemoterapi ilaçları kanser hücreleriyle savaşırken, bazen vücudumuzdaki sağlıklı hücreleri de etkileyebilir. Bu durum bazı yan etkilerin ortaya çıkmasına sebep olur. Herkes bu etkileri aynı şekilde yaşamaz; bazı hastalarda hiç yan etki görülmeyebilir.

İşte sık karşılaşılan yan etkiler ve bu etkilerle nasıl baş edeceğiniz hakkında ipuçları:

1. Bulantı ve Kusma

Ne zaman görülür?

- ✓ Tedavi sonrası ilk birkaç saat içinde başlayabilir ve birkaç gün devam edebilir.

Nasıl azaltılır?

- ✓ Tedavi öncesi doktorunuzun önerdiği bulantı önleyici ilaçları kullanın.
- ✓ Sık ve küçük porsiyonlarla beslenin.
- ✓ Ağır kokulardan ve yağlı yiyeceklerden uzak durun.
- ✓ Bol sıvı alın ama sıvıyı yemek sırasında değil, yemeklerden sonra tüketin.

2. Saç Dökülmesi

Her hastada görülür mü?

- ✓ Hayır, her ilaç saç dökmez. Dökülen saçlar genellikle tedavi bittikten sonra yeniden çıkar.

Nasıl hazırlanılır?

- ✓ Saçınızı kısa kestirmek psikolojik olarak daha iyi gelebilir.
- ✓ Peruk, şapka veya eşarp gibi seçenekleri önceden değerlendirin.

3. Yorgunluk ve Halsizlik

Ne zaman görülür?

- ✓ Genellikle tedaviden sonraki birkaç gün içinde başlar, zamanla azalır.
- ✓ Başa çıkma önerileri:
- ✓ Gün içinde kısa dinlenmeler yapın.
- ✓ Hafif egzersizler yaparak gücünüzü koruyun (örneğin kısa yürüyüşler).
- ✓ Günlük işlerinizi hafifletin ve yardım isteyin.

4. Enfeksiyon Riski

Neden olur?

Kemoterapi bağışıklık sisteminizi zayıflatabilir ve enfeksiyon riskini artırabilir.

Korunma yolları:

Ellerinizi sık sık yıkayın ve temizliğe dikkat edin.

Kalabalık yerlerden ve hasta kişilerden uzak durun.

Ateşiniz 38°C'yi geçerse hemen doktorunuzu arayın.

☞ 5. Ağız Yaraları (Mukozit)

Ne zaman görülür?

Tedaviden birkaç gün sonra başlayabilir.

Öneriler:

Ağzınızı sık sık yumuşak diş fırçasıyla temizleyin.

Alkol içermeyen gargara veya tuzlu suyla ağzınızı çalkalayın.

Çok sıcak veya baharatlı yiyeceklerden uzak durun.

6. İshal veya Kabızlık

Ne yapmalısınız?

İshaliniz varsa bol sıvı tüketin, lifli gıdalardan bir süre uzak durun.

Kabızlığınız varsa bol lifli besinler tüketin, sıvı alımınızı artırın ve hafif egzersiz yapın.

☎ Ne Zaman Doktorunuzu Aramalısınız?

Ateşiniz yükseldiğinde (38°C üzeri)

Sürekli kusmanız olduğunda

Şiddetli ishal veya kabızlık yaşadığınızda

Herhangi bir ciddi ağrı veya nefes darlığınız olduğunda

🗨 Hasta Deneyimi

“Kemoterapiye başladıktan sonra en büyük korkum yan etkilerdi. Doktorumun verdiği ilaçlar sayesinde bulantım neredeyse hiç olmadı. Saçlarım döküldü ama tekrar çıktı. Her yan etkinin bir çaresi var, yeter ki doktorunuzla konuşun.”

— 47 yaş erkek hasta

YAYGIN YAN ETKİLER VE NASIL BAŞ EDİLİR



BULANTI VE KUSMA

- Bulantı önleyici ilaçlar alın
- Hafif besinler tüketin



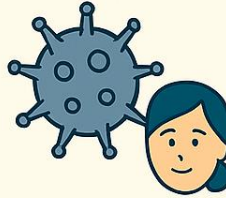
SAÇ DÖKÜLMESİ

- Kısa kestiğin
- Peruk veya eşarp kullanın



YORGUNLUK VE HALSİZLİK

- Dinlenin



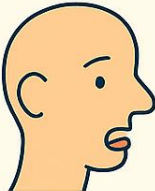
ENFEKSİYON RİSKİ

- Ellerinizi sık yıkayın
- Ateşi doktorunuza bildirin



AĞIZ YARALARI

- Alkol içermeyen gargara kullanın
- Asitten kaçının



AĞIZ YARALARI

- Alkol içermeyen gargara kullanın

İSHAL VE KABIZLIK

- Bol sıvı tüketin



- Bol sıvı tüketin
- Lifli besinler yiyin

5. EVDE BAKIM VE GÜNLÜK YAŞAM

Kemoterapi sadece hastanede geçen bir tedavi değildir. Asıl dikkat edilmesi gereken süreç çoğu zaman evde başlar. Bu bölümde evde nasıl daha güvenli, sağlıklı ve huzurlu bir süreç geçirebileceğinize dair öneriler bulacaksınız.

Beslenme Önerileri

- ❖ Kemoterapi sırasında vücut daha fazla enerjiye ve besleyici gıdalara ihtiyaç duyar. İşte size yardımcı olacak bazı öneriler:
- ❖ Az az, sık sık beslenin. Büyük öğünler yerine günde 5–6 küçük öğün daha faydalıdır.
- ❖ Protein alın. Et, tavuk, yumurta, yoğurt gibi protein kaynakları doku onarımı için gereklidir.
- ❖ Bol sıvı tüketin. Özellikle su, taze meyve suları, ayran gibi sıvılar önerilir.
- ❖ Ağzınızda yara varsa: Baharatlı, ekşi, sert gıdalardan kaçın. Ilık ve yumuşak gıdaları tercih edin.
- ❖ İpucu: Yeme isteğiniz yoksa sevdiğiniz yemekleri küçük tabaklarla sunun. Kokulara hassassanız soğuk tüketmeyi deneyin.

☺ Dinlenme – Egzersiz Dengesi

- ❖ Aşırı yorgunluk hissettiğinizde: Dinlenin, suçluluk duymayın.
- ❖ Hafif egzersizler yapın: Kısa yürüyüşler bile enerjinizi artırabilir.
- ❖ Uyku düzeni oluşturun: Her gün aynı saatte yatmaya ve kalkmaya çalışın.
- ❖ Unutmayın: Vücudunuzla kavgaya atmayın, onunla uyum içinde olun. İyileşmek zaman alır.
- ❖ Hijyen ve Enfeksiyondan Korunma
- ❖ Ellerinizi sık sık yıkayın (özellikle yemeklerden önce ve sonra).
- ❖ Dişlerinizi yumuşak fırçayla günde 2 kez fırçalayın.
- ❖ Kalabalık yerlerden uzak durun. Gripli kişilerle temas etmeyin.
- ❖ Banyo sonrası nemlendirici kullanın, cilt kuruluğuna dikkat edin.

♂ Günlük Yaşamda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ❖ Evde yalnız kalmayın. Bir refakatçinizin olması moral ve güven açısından iyidir.
- ❖ Açıkta satılan yiyeceklerden kaçın.
- ❖ Kendinizi zorlamayın. Gerektiğinde yardım isteyin. Ev işleri, alışveriş gibi işler için destek alın.

- ❖ Sağlık günlüğü tutun. Őik yetlerinizi, yediğiniz gıdaları, kullandığınız ilaçları not edin.



Evde Bakım ve Günlük Yaşam

Beslenme nerileri

- Az az, sık sık beslenin
- Protein alın
- Bol sıvı tüketin
- Ağınızda yara varsa baharatlı yiyeceklerden kaçının

Hijyen ve Enfeksiyondan Korunma

- Ellerinizi sık sık yıkayın
- Kalabalık yerlerden uzak durun
- Dişlerinizi yumuşak fırçayla fırçalayın

Banyo sonrası nemlendirici kullanın

Dinlenme - Egzersiz Dengesi

- Aşırı yorgunluk hissettiğinizde dinlenin
- Hafif egzersizler
- Uyku düzeni oluşturun



Günlük Yaşamda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Evde yalnız kalmayın
- Açıktaki satılan yiyeceklerden kaçının
- Kendinizi zorlamayın
- Sağlık günlüđü tutun



☞ Hasta Deneyimi

“Evde yalnızken ne yapacağımı bilmiyordum. Ama hemşirem bana küçük notlar verdi, onları buzdolabıma astım. Her gün hangilerine uyduğuma baktım. Bu beni güvende hissettirdi.”

— 63 yaş kadın hasta

6. MORAL, PSİKOLOJİ VE DESTEK

Kemoterapi sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal bir yolculuktur. Birçok hastanın en çok zorlandığı konulardan biri moral kaybı, endişe, korku ve belirsizliktir. Bu bölümde duygularınızı anlamanıza ve yönetmenize yardımcı olacak öneriler bulacaksınız.

😊 Tedavi Sürecinde Hissedilen Duygular Normaldir

Endişe, korku, öfke, suçluluk hissi ve bazen de “neden ben?” düşüncesi çok yaygındır.

Bu duyguları bastırmak yerine kabul edin ve paylaşın.

Unutmayın: Bu duygular geçicidir. Tedaviyle birlikte duygular da düzene girmeye başlar.

Psikolojik Güçlenme İçin Öneriler

Bilgi güçtür: Tedavinizle ilgili açık bilgi almak endişenizi azaltır.

Günlük tutun: Duygularınızı kağıda dökmek içsel rahatlatma sağlar.

Meditasyon, nefes egzersizleri, dua gibi rahatlatıcı yöntemleri deneyin.

Hayatınızdan keyif aldığınız küçük şeyleri ihmal etmeyin. Bir çiçeğe su vermek bile moralinizi yükseltebilir.

🗣️ Konuşmak En İyi İlacınız Olabilir

Doktorunuza ve hemşirenize sorular sormaktan çekinmeyin.

Ailenizle veya yakın bir dostunuzla duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

Gerekirse profesyonel psikolojik destek alın. Utanılacak bir durum değildir.

Destek Grupları Size Nefes Aldırabilir

Sizinle aynı süreçten geçen hastalarla konuşmak size yalnız olmadığınızı hatırlatır.

Hastane destek grupları, gönüllü danışmanlıklar, çevrim içi hasta toplulukları faydalı olabilir.

Aile ve Yakınların Rolü

Moral kaynağınız olan sevdiklerinize nasıl destek verebileceklerini açıkça anlatın.

Yardıma kabul edin. İnsanlar size yardımcı olmak ister, fırsat verin.

Hatırlatma:

“Güçlü olmak her zaman her şeyi kendi başına yapmak değildir. Güç, gerektiğinde yardım istemeyi bilmektir.”

Hasta Deneyimi

“Tedaviden çok korkmuştum. En çok da yalnız kalmaktan. Kızım her gün bana küçük notlar bıraktı, bu beni çok duygulandırdı. Sonra hastanedeki diğer hastalarla sohbet ettikçe moralim yerine geldi.”

— Naciye H., 58 yaş, lenfoma hastası

KEMOTERAPİ SÜRECİNDEKİ HASTALARIN BİLMESİ GEREKENLER:

- Hastaların yanında refakatçilerinin olması gerekmektedir. Haricinde ziyaretçi yasaktır.
- Tedavi süresince sigara ve alkol kullanımı yasaktır.

- Bazı kemoterapi tedavileri, allojenik ve akraba dışı nakiller sonrası cilt hassaslaşacağı için direk güneş ışığından kaçınmalıdır. Güneş kremi kullanmalı, uzun kol kıyafetler tercih etmelidir.
- Kemik iliğı nakil sonrasında bir süre trombosit düşüklüğü yaşanacağı için 3 ay cinsel ilişki önerilmez.
- Bazı kemoterapi ilaçlarının kadın ve erkek üreme sistemi üzerine yan etkileri olabilir. Kemoterapi sonrasında çocuk sahibi olmayı düşünüyorsanız doktorunuzla görüşebilirsiniz.

HEMATOLOJİK HASTALIKLAR VE KEMİK İLİĞİ NAKLI



HEMATOLOJİK HASTALIKLAR:

AML, ALL, HL, NHL, MDS, MM, KLL,
Myelofibrozsiz, ITP, Anemi, Aplast
Anemi...



KEMİK İLİĞİNİN İŞLEVSEL BİR ŞEKİLDE
ÇALIŞMAYI BIRAKTIĞI VE YETERLİ
SAYIDA SAĞLIKLI KAN HÜCREŚİ
ÜRETEMEDİĞİ DURUMLARDA KİŞİ
KEMİK İLİĞİ NAKLINE İHTİYAÇ DUYAR.



HASTANEMİZDE YAPILAN KEMİK İLİĞİ NAKİL TÜRLEİ:

1. OTOLOG NAKİL
2. ALLOJENİK NAKİL
3. AKRABA DIŞI NAKİL
4. HAPLOİDENTİK NAKİL



NAKİL SÜRECİNE, HASTALIĞA
VE ALINAN TEDAVİLERE GÖRE
DOKTORLAR TARAFINDAN KARA VERİLİR.

NAKİL SÜRECİNDE SIKÇA SORULAN SORULAR:

SORU1: Kimler kök hücre bağışında bulunabilir?

CEVAP: 18-50 yaşlarında ve fiziken ve ruhen sağlıklı birey olma koşulu aranmaktadır.

SORU2: Kemik iliği naklinde kök hücre toplama işlemi nasıl yapılır?

CEVAP:

1. Periferik Kan Kök Hücre Toplaması (Aferez ile): Bugün en sık kullanılan yöntemdir (%90'dan fazla vakada tercih edilir).

✍ Aşamalar:

✓ Mobilizasyon:

G-CSF (filgrastim) $\pm$ Plerixafor uygulanarak kemik iliğindeki CD34+ kök hücreler periferik kana geçirilir.

Genellikle 4–5 gün G-CSF verilir.

CD34+ hücre sayımı (flow sitometri ile) $\geq 10\text{--}20/\mu\text{L}$ olduğunda toplama başlatılır.

✓ Aferez (Kök Hücre Toplama):

Özel bir aferez cihazı kullanılır (örn: Spectra Optia).

Hasta ya da vericiden santral venöz kateter veya periferik damar yoluyla kan alınır.

Cihaz kandan CD34+ hücre içeren mononükleer hücre fraksiyonunu ayırır.

Kalan kan bileşenleri hastaya geri verilir.

Her seans 3–6 saat sürer. Genellikle 1–2 gün içinde yeterli hücre toplanır.

2. Kemik İliği Aspirasyonu (İliak Kemikten): Hastanın yaşı, hastalığı ve tedavi planına göre tercih edilir.

SORU3: Kök hücre toplamının hastaya veya donöre zararı var mı?

CEVAP: Olası Riskler / Yan Etkiler:

G-CSF'ye bağlı: Kemik ağrıları (%20–50), baş ağrısı, halsizlik

Nadiren splenomegali ve dalak rüptürü (çok nadir)

Aferez sırasında: Hipokalsemi (sitrat toksisitesi): perioral parestezi, kas krampları, hipotansiyon, vazovagal reaksiyon

Kateter yerinden enfeksiyon (özellikle santral kateter kullanıldıysa)

Nadiren lökositoz, trombositopeni, geçici anemi

‘Otolog ve allojenik vericiler detaylı şekilde bilgilendirilir ve etik kurul onamı ile işlem yapılır. ‘

Dünya çapında yüz binlerce gönüllü bağışçıda ve hastalarda ciddi uzun vadeli yan etki saptanmamıştır.

☛ Hasta Deneyimi

“İlk gün en çok ‘bana ne olacak’ diye düşündüm. Sonra tüm sorularımı yazıp doktora sordum. Aldığım net cevaplar bana güven verdi.”

— 45 yaş erkek hasta



7. SIK SORULAN SORULAR



1. Kemoterapi ağrılı mıdır?

Hayır. Genellikle ağrısızdır. Sadece damar içine ilaç verilirken hafif rahatsızlık olabilir.

2. Tüm saçlarım dökülecek mi?

Saç dökülmesi ilaca bağlı olarak değişebilir. Bazı kemoterapi ilaçları saç dökülmesine neden olur, ama bu genellikle geçicidir

3. Tedavi işe yarıyor mu, nasıl anlarım?

Doktorunuzun yaptığı tetkik ve testler, tedaviye verilen yanıtı gösterir. Bu sonuçlarla hastalık kontrol altına alınabilir.

4. Kemoterapi beni tamamen iyileştirir mi?

Tedavi sırasında uygulanan kemoterapi bazı kanser türlerinde hastalığı tamamen kontrol altına alabilir. Ancak bu, hastalığın tipine ve evresine bağlıdır.

5. Tedavi sırasında işe gidebilir miyim?

Bu tedaviye nasıl yanıt verdiğiniz ve kendinizi nasıl hissettiğinize bağlıdır. Bazı hastalar çalışmaya devam edebilir, ancak mutlaka doktorunuza danışarak karar vermelisiniz.

6. Tedavi süresi ne kadar sürer?

Tedavi süresi genellikle 6 ile 8 kür arasında değişir. Kürler, iki veya üç haftada bir verilir. Toplam süre aylar sürebilir.

7. Başkalarına hastalığımı anlatmalı mıyım?

Bu tamamen sizin tercihinize bağlıdır. Güvendiğiniz kişilerle paylaşmak psikolojik olarak destek olabilir.

8. Kemoterapi bağışıklığımı tamamen yok eder mi?

Hayır. Bağışıklık sistemi baskılanabilir ama tamamen yok olmaz. Doktorunuz bu konuda önlemler alır ve sizi bilgilendirir.

Kemoterapi Sırasında Belirtiler ve Başa Çıkma Yolları



Bulantı

Küçük ve sık öğünler yiyin



Yorgunluk

Yeterli dinlenin ve enerji düzeyinizi aşamalı artırın



Saç Dökülmesi

Saçlarınızı kısa kestirip uygun baş örtüleri kullanın



Ağız Kuruluğu

Bolca su için ve şekersiz sakız çiğneyin

8. KEMOTERAPİ SONRASI SÜREÇ

Kemoterapi süreci tamamlandığında birçok hasta için yeni bir dönem başlar. Bu dönem, hem fiziksel hem de duygusal açıdan toparlanma sürecidir. “Her şey bitti mi?” sorusu kadar, “Artık ne yapmalıyım?” sorusu da önem kazanır.

Kontroller Devam Eder

Kemoterapi bitince takipler başlar. Bu kontroller sayesinde:

Tedavinin kalıcı etkileri değerlendirilir,

Hastalığın tekrarlayıp tekrarlamadığı izlenir,

Vücudunuzun genel durumu gözlemlenir.

Genellikle yapılan kontroller:

Kan testleri (her 1–3 ayda bir),

BT/MR gibi görüntüleme testleri (belirli aralıklarla),

Doktor muayenesi ve fiziksel değerlendirme.

Geç Yan Etkiler Takibi

Bazı etkiler kemoterapiden hemen sonra değil, aylar sonra ortaya çıkabilir:

Kalp veya akciğer sorunları (özellikle antrasiklin veya bleomisin kullanıldıysa),

Hormon bozuklukları,

Cilt veya tırnak değişiklikleri,

Hafıza ve dikkat problemleri (“kemoterapi beyni”).

Bu yüzden, tedavi sonrası da doktor kontrollerine düzenli gitmek çok önemlidir.

Psikolojik Geçiş Dönemi

Tedavi bittiğinde bazı hastalar sevinç yaşarken, bazıları “boşlukta hissetme”, “korkunun yeniden başlaması” gibi duygular yaşayabilir. Bu çok doğaldır.

Kendinize zaman tanıyın.

Destek gruplarına veya psikolojik danışmana başvurun.

Hastaneye daha az gitmenin verdiği boşluğu, hayatınıza keyif veren şeylerle doldurun.

Yeni Bir Başlangıç: Yaşam Tarzı Önerileri

Kemoterapi sonrası yaşamda bazı alışkanlıklar değişebilir ve bu değişiklikler sizi daha sağlıklı kılar:

Dengeli beslenin, işlenmiş gıdalardan uzak durun.

Yürüyüş, yoga gibi düzenli fiziksel aktiviteler yapın.

Tütün ve alkol kullanıyorsanız bırakmak için destek alın.

Güneşten korunmaya özen gösterin (bazı ilaçlar cildi hassaslaştırabilir).

🗨️ Hasta Deneyimi

“Tedavi bittiğinde çok sevinmiştim ama birden büyük bir boşluk hissettim. Artık her hafta hastaneye gitmiyordum. Ama sonra doktorumun önerdiği kontrollere düzenli gittim, psikolojik destek de aldım. Şimdi yeniden güçlü hissediyorum.”

— 39 yaş kadın hasta

KEMOTERAPİ SONRASI SÜREÇ



KONTROLLER DEVAM EDER

Kan testleri ve görüntüleme testleri yapılır.



GEÇ YAN ETKİLER TAKİBİ

Kalp veya akciğer sorunları kontrol edilir.



PSIKOLOJİK GEÇİŞ DÖNEMİ

Duygularınızı kabullenin ve destek alın.



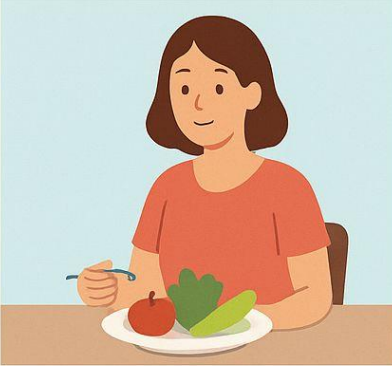
YAŞAM TARZI ÖNERİLERİ

Sağlıklı beslenin ve düzenli egzersiz yapın.

Sağlıklı beslenin ve düzenli egzersiz yapın

KEMOTERAPİ YAN ETKİLERİ VE EVDE BAKIM ÖNERİLERİ

Kemoterapinin bazı yan etkileri olabilir, ancak bu yan etkiler herkeste görülmeyebilir ve kullanın ilaçlara göre değişebilir. Yan etkiler konusunda sağlık ekibinizle iletişime geçmek, çözüm bulmak için önemlidir.



Bolca meyve ve sebze yiyin



Enfeksiyonlardan korunun



Bol sivi tüketin



Yeterince dinlenin
ve kendinizi yormayın

9. SÖZLÜK: TIBBİ TERİMLERİN AÇIKLAMALARI

Kemoterapi sürecinde doktorlar, hemşireler ve sağlık ekibi bazı tıbbi terimler kullanabilir. Aşağıda en sık karşılaşılabileceğiniz terimleri kısa ve anlaşılır açıklamalarıyla birlikte bulabilirsiniz.

◆ Adjuvan Kemoterapi

Ameliyattan sonra verilen, vücutta kalmış olabilecek mikroskobik kanser hücrelerini yok etmek amacıyla uygulanan kemoterapi.

◆ Neoadjuvan Kemoterapi

Ameliyattan önce verilen kemoterapi. Tümörü küçültmek ve ameliyatı kolaylaştırmak için uygulanır.

◆ Kür (Cycle)

Kemoterapi ilaçlarının belli aralıklarla (örneğin 3 haftada bir) verilmesini ifade eder. Tedavi genellikle birkaç kürden oluşur.

◆ Nötropeni

Bağışıklık sistemini oluşturan beyaz kan hücrelerinin (nötrofillerin) normalden düşük olması. Bu durumda enfeksiyon riski artar.

◆ Trombositopeni

Kanın pıhtılaşmasını sağlayan hücrelerin (trombositlerin) sayısının düşmesidir. Kanama riski artabilir.

◆ Anemi

Kandaki kırmızı hücrelerin veya hemoglobinin düşük olması. Yorgunluk ve halsizlik yapabilir.

◆ PET / BT

Kanserin vücutta nerelerde olduğunu ve tedaviye nasıl yanıt verdiğini gösteren özel görüntüleme yöntemleridir.

◆ Yan Etki

Kemoterapinin kanser dışında vücutta oluşturabileceği geçici olumsuz etkiler (bulantı, saç dökülmesi, yorgunluk gibi).

◆ Tam Remisyon

Kanserin tüm belirtilerinin ve bulgularının ortadan kalkması. Ancak düzenli kontroller yine de gereklidir.

◆ Destek Tedavi

Kemoterapinin yan etkilerini azaltmak veya bağışıklık sistemini desteklemek için verilen ek tedaviler (örneğin bulantı önleyici, ateş düşürücü, kan ilacı vb.)

📌 Not:

Bu bölüm, tedavi sürecinde karşılaştığınız terimleri anlamanıza yardımcı olmak için oluşturulmuştur. Anlamını bilmediğiniz kelimeleri doktorunuza ya da hemşirenize mutlaka sormaktan çekinmeyin.

10. ACİL DURUM REHBERİ

“NE ZAMAN DOKTORA BAŞVURMALIYIM?”

Kemoterapi sürecinde bazı durumlar acil müdahale gerektirebilir. Bu belirtiler ortaya çıktığında zaman kaybetmeden doktorunuza ya da en yakın sağlık merkezine başvurmanız çok önemlidir.

● Acil Müdahale Gerektiren Durumlar

1. Ateş

Vücut ısınız 38°C'nin üzerindeyse, bu bir enfeksiyon belirtisi olabilir.

Özellikle halsizlik ve titreme eşlik ediyorsa, hemen doktora başvurun.

2. Kanama

Diş eti, burun, idrar veya dışkıdan gelen olağandışı kanamalar

Ciltte nedeni bilinmeyen morluklar (trombosit düşüklüğünün işareti olabilir)

⇒ 3. Nefes Darlığı veya Göğüs Ağrısı

Dinlenirken bile nefes almakta zorlanıyorsanız

Göğsünüzde baskı, sıkışma ya da keskin ağrı varsa

4. Şiddetli Baş Ağrısı, Bilinç Bulanıklığı

Uykuya eğilim, cevap vermede yavaşlık

Ani bilinç değişiklikleri

☺ 5. Şiddetli İshal veya Kabızlık

Günde 4'ten fazla sulu dışkılama

3 günden fazla süren dışkılamama

6. Şiddetli Bulantı ve Kusma

İlaçlara rağmen geçmeyen, gıda ve sıvı alımını engelleyen kusmalar

📌 Ek Uyarılar

Ağız içinde yaygın yara, beyazlık veya şiddetli ağrı varsa

İdrarda yanma, sık idrara çıkma ve ateş varsa

Ciltte ani döküntüler, kaşıntı veya kızarıklıklar geliştirse

Bu belirtileri ciddiye alın ve hemen sağlık ekibinize ulaşın.

🐾 Ne Yapmalı?

✓ Ateş ölçme cihazı, ağrı kesici ve doktor numarası her zaman elinizin altında olsun.

✓ Geceleri ve hafta sonları için acil başvuru planınızı önceden belirleyin.

✓ Gerekirse bir yakınınıza da belirtileri anlatın ve bilgi verin.

🗨 Hasta Deneyimi

“İlk ateş çıktığında önemsemedim. Sonra hemşirem, 38 derece üzeri ateşin acil olduğunu hatırlattı. Erken başvurduğum için hastanede kısa sürede toparlandım.”

— 50 yaş erkek hasta



ACIL DURUM REHBERİ

NE ZAMAN DOKTORA BAŞVURMALIY?

ACIL MÜDDAHLE GEREKTEREN DURUMLAR



Ateş

Vücut ısısınız 38°C'nin üzerindeyse
Enfeksiyon belirtisi olabilir



Kanama

Diş eti, burun, idrar veya dışkıdan
gelen olağandışı kanamalar



Nefes Darlığı veya Göğüs Ağrısı

Dinlenirken bile nefes almakta zorlanıyorsanız



Şiddetli Baş Ağrısı, Bilinç Bulanıklığı

Uykuya eğilim, cevap vermede yavaşlık



Şiddetli İshal veya Kabızlık

Günde 4'ten fazla sulu dışkılama

Şiddetli Bulantı ve Kusma

İlaçlara rağmen geçmeyen kusmalar

**Bu belirtileri ciddiye alın ve hemen
sağlık ekibinize ulaşın.**

11. SON SÖZ VE UMUT MESAJI

Kemoterapiye başlamak her zaman kolay değildir. Zihninizde pek çok soru, kalbinizde endişeler olabilir. Ancak bu yolculukta yalnız değilsiniz.

Bu rehber boyunca size; kemoterapinin ne olduğunu, nasıl uygulanacağını, olası yan etkilerle nasıl başa çıkabileceğinizi, moralinizi nasıl yüksek tutabileceğinizi ve ne zaman yardım almanız gerektiğini sade bir dille anlatmaya çalıştık.

🗣️ Şunu Bilin:

Bu tedavi süreci bir dayanıklılık hikâyesidir.

Her hastalık bir sınav olabilir ama bu sınavda bilginiz, ekibiniz ve inancınız yanınızda olacak.

Her zor an geçer. Kemoterapi süreci de geçici bir dönemdir.

👥 Destek Alın, Paylaşın

Kendinizi yalnız hissettiğinizde bir doktor, bir hemşire, bir arkadaş, bir hasta yakını sizinle konuşmaya hazır olabilir.

Unutmayın:

💎 “Paylaşılan yük hafifler, paylaşılan umut çoğalır.”

🌟 Önerilerle Veda

Her kontrolünüzde sorularınızı not alıp doktorunuza sorun.

Beslenmenize, hijyeninize ve moralinize dikkat edin.

Her gün küçük bir umut cümlesiyle güne başlayın.

Kendinize karşı nazik olun.

💖 Sizden Sonra Gelecek Olanlara İlham Olabilirsiniz

Kemoterapi sürecini tamamlamış her hasta, başkaları için bir ışık olabilir. Eğer güç bulabilirseniz deneyimlerinizi başkalarıyla paylaşarak onların yolunu aydınlatabilirsiniz.

 Sabrınız, cesaretiniz ve mücadeleniz için sizi yürekten kutluyoruz.

Siz değerlisiniz.

Kemoterapi Hasta Rehberi – Kaynakça

1. American Cancer Society. Chemotherapy Principles and Safety. Accessed 2024.

<https://www.cancer.org>

2. National Comprehensive Cancer Network (NCCN). NCCN Guidelines for Patients®: Chemotherapy Side Effects Management, Version 2023.

<https://www.nccn.org/patients>

3. European Society for Medical Oncology (ESMO). Patient Guide: Understanding Chemotherapy. 2022.

<https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides>

4. Türk Tıbbi Onkoloji Derneği. Kemoterapi ve Yan Etkiler: Hasta Bilgilendirme Kitapçığı. 2021.

<https://www.kanser.org>

5. İnönü Üniversitesi Turgut Özal Tıp Merkezi, Hematoloji ve Kemik İliği Nakli Ünitesi. Kemoterapi Uygulama Protokolleri ve Hasta Eğitimi Notları. 2024.

6. Cancer.Net (ASCO). Understanding Chemotherapy: Patient Education Resources. 2023.

<https://www.cancer.net>

7. Türkiye Hemşireler Derneği. Onkoloji Hemşireliği El Kitabı. 2020.

8. National Cancer Institute (NCI). Chemotherapy and You: Support for People with Cancer. NIH Publication No. 15-7156, 2022.

<https://www.cancer.gov>

9. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Kanserle Yaşamak: Kemoterapi Bilgilendirme El Kitapçığı. 2022.

10. U.S. Department of Health and Human Services. Chemotherapy Side Effects Fact Sheet. 2023.