



MEME KANSERİNDE KEMOTERAPİ – YAN ETKİLER İLE NASIL BAŞA ÇIKARIM?



Türkisch

ÖNSÖZ

Kemoterapinin kanser hastaları için son umut olduğu günler çoktan geride kalmıştır. Kullanım alanları artık hastalığın erken evrelerini de kapsamaktadır. Yapılan tedavilerin başarısını sağlamlaştırmak için adjuvan terapi (bkz. Sözlük) ve hatta ameliyatlardan önce neoadjuvan terapi (bkz. Sözlük) şeklinde kemoterapiler uygulanmaktadır.

Yeni etken maddeler ve etki prensipleri hastalıkla mücadelede kullanılan silahları tamamlayarak kansere karşı sürekli yeni tedavi seçenekleri sunmaktadır. Hastalığa tutulanlar için bu, **önemli bir yaşam süresi ve çoğu kez de ciddi bir yaşam kalitesi kazanımı** anlamına gelebilir. Sonuçta, tümörlerin ve metastazlarının yaşam kalitesini ciddi bir şekilde etkileyebilecek semptomlara yol açtığı unutulmamalıdır.

Yine de nereden bakılırsa bakılsın, bir kemoterapi her zaman zahmetli bir tedavidir. Doktorlar eş zamanlı terapiler uygulayarak yan etkileri yatıştırmaya çalışırlar. Kemoterapinin hoş olmayan **yan etkilerini** daha iyi tolere etmek için kendinizin neler yapabileceğine dair bilgileri bu broşürde derledik.

Eisai GmbH olarak bu bilgilerden yararlanacağınızı umar ve acil şifalar dileriz.

KEMOTERAPİ NEDİR?

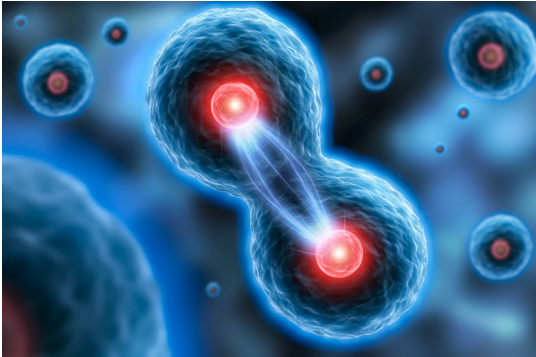
Kemoterapi halk arasında sitostatikler, yani hücre gelişimini engelleyen doğal veya sentetik maddeler kullanılarak **kanser hastalıklarının ilaçla tedavisi** demektir. Ancak tıp dilinde kemoterapi bazen enfeksiyonların ilaçla tedavisi anlamında da kullanılır. Bu broşürün konusu meme kanserinde kemoterapidir.

SİTOSTATİKLER NASIL ETKİ GÖSTERİR?

Kemoterapilerde kullanılan sitostatikler hücre bölünmesi veya hücre gelişimi ile ilişkili işlevleri bozarak hücrenin gelişmesini engeller.

Tümör hücreleri çok hızlı ve kontrolsüz bir biçimde bölündüğünden sitostatiklere karşı sağlıklı hücrelere kıyasla daha duyarlıdır. Sağlıklı hücreler ayrıca tümör hücrelerinde bulunmayan onarım mekanizmalarına sahiptir.

Buna rağmen her kemoterapide **daima sağlıklı dokular da zarar görür**. Özellikle kendini hızlı yenileyen, dolayısıyla hücreleri sık bölünen doku ve organlar çok etkilenir. Bunlar arasında örneğin kan yapan hücreler veya mukoza zarları sayılabilir. Dolayısıyla, sitostatiklerin etkileri ile yan etkileri birbiriyle yakından ilişkilidir.



*Hücre bölünmesi:
Sitostatiklerin çoğu
hücrelerin bölünmesini
olumsuz etkileyerek
tümörün büyümesini
engeller.*

■ SİTOSTATİKLER NASIL UYGULANIR?

Sitostatikler kökenlerine ve etki tarzlarına göre sınıflandırılır. Bazı sitostatikler kimyasal olarak tanımlanmış bileşiklerden oluşurken diğerlerinin kökeni bitkiler veya hayvanlar alemine dayanmaktadır. Hepsinin ortak yanı etkilerinin **doz** ile bağlantılı olmasıdır. Gerektiğinden az verilirse, kanser hücreleri yeterince öldürülmez; gerektiğinden çok verilmeleri durumunda ise sağlıklı vücut hücreleri çok fazla zarar görür.

Bir kemoterapinin tolere edilebilirliği için vücudun normal hücrelerinin dinlenmesine olanak veren aralar da önemlidir. Aynı zamanda kanser hücreleri bu aralarda tekrar bölünmeye başlar ve sitostatiklere karşı daha duyarlı hale gelirler. Bundan dolayı art arda birden fazla doz uygulanır ve bir sonraki uygulamaya kadar dinlenme süresi verilir. İlacın ilk alındığı andan dinlenme süresinin sonuna kadar olan süreye tıp dilinde **kür** denir.

Ancak doğru doz ve doğru uygulanan kür tek başına belirleyici değildir. Sitostatiklerin çoğu asıl etken madde ile birlikte uygulanan etki artırıcılar içerir. Başka sitostatikler ise düşük dozda, ama diğer bir sitostatik ile birlikte verildiğinde daha etkili olmakta veya daha iyi tolere edilmektedir.

Tıp dilinde kombinasyon, doz ve kürden oluşan bütüne **kemoterapi rejimi** denir. Bu terimin kulağa biraz kısıtlayıcı gelmesi boşuna değildir; çünkü kemoterapilerde şunu bunu denemek için fazla özgürlük alanı yoktur.

■ KEMOTERAPİNİN AMACI NEDİR?

Bir kemoterapinin amacı hastalığın evresine ve mevcut tedavi durumuna göre değişir. Bazı durumlarda kemoterapiye tümör cerrahiyle çıkarılmadan önce başlamak yararlıdır. **Neoadjuvan (cerrahi öncesi) kemoterapi** olarak adlandırılan bu uygulamada amaç **tümörü** küçültmek **daha kolay ameliyat edilmesini** sağlamaktır. Hatta bazı olgularda ameliyat ancak bir neoadjuvan terapi yapıldıktan sonra mümkün olmaktadır. Diğer bazı olgularda neoadjuvan terapi sonrasında yapılan ameliyatlara daha yumuşak geçiş sağlamak ve memeyi koruma şansını artırmaktadır.

Adjuvan kemoterapi olarak bilinen terapiler tümör çıkarıldıktan kısa bir süre sonra uygulanır. Burada amaç ameliyat sonrasında vücutta kalan son **tümör hücrelerini tamamen imha etmek** ve böylece kanseri iyileştirmektir. Kanser tedavilerinde sorun, canlı kalan tek bir kanser hücresinin bile hastalığın nüksetmesi için yeterli olmasıdır.

Tümör görünüşte tamamen çıkarılmış olsa bile geride mikroskopik ölçüde uzantıları kalmış olabilir. Ayrıca vücudun her yerinde, yayılarak yerleşen kanser hücrelerinin oluşturduğu mikro metastaz adı verilen, son derece küçük ve görüntü yöntemleriyle tespit edilemeyen yapılar gizlenmiş olabilir. Bu hücreleri de imha etmek için her ihtimale karşı adjuvan kemoterapi uygulanır.

Meme kanserinin ileri evrelerinde kemoterapi tümörü ve metastazlarını küçültmek ve böylece kanseri kontrol altında tutmak için uygulanmaktadır. Bu, genellikle uzun bir süre başarılıdır. Bir sitostatinin etkinliğini kaybetmesi durumunda başka bir etken maddeyle tedaviye devam edilebilir. Dolayısıyla, kansere karşı birçok tedavi seçeneği bulunmaktadır. Bunlar genellikle İngilizce'den kaynaklanan **First-Line-Therapy (birinci basamak tedavi)**, **Second-Line-Therapy (ikinci basamak tedavi)** vs. şeklinde numaralanarak adlandırılır.

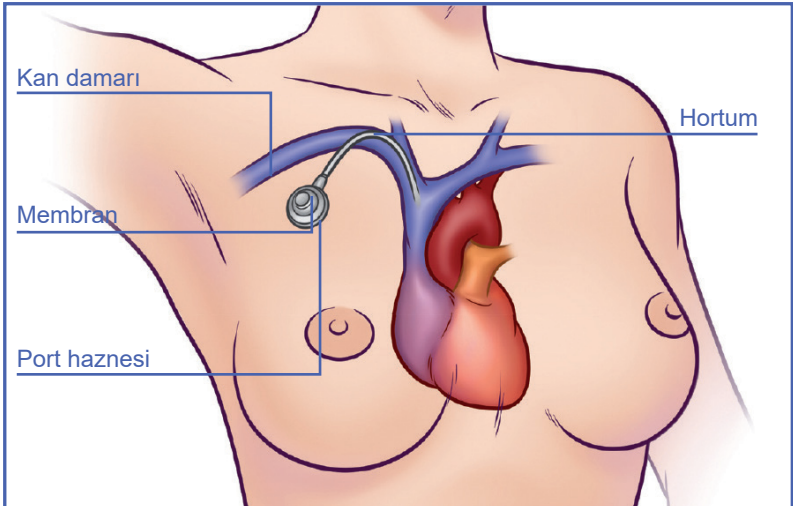
! Kemoterapiler bir meme kanseri hastalığının çeşitli evrelerinde kullanılabilir.

■ TABLET YA DA İNFÜZYON?

Sitostatikler tablet, iğne ya da infüzyon şeklinde piyasaya sunulmaktadır. Farklı **uygulama şekillerinin bir sitostatigin etkinliği veya tolere edilirliği üzerinde hiçbir etkisi yoktur.**

Sık olarak ya da uzun süreli intravenöz sitostatik verilmesi gereken kadın hastalara „port“ adı verilen bir giriş yerleştirilmesi yararlı olabilir. Port küçük bir metal gövdeden (port haznesi/port rezervuarı) oluşur ve genellikle köprücük kemiğinin alt tarafında deri altına yerleştirilir. Buradan çıkan ince bir hortum büyük bir toplardamara bağlanır. Derinin dışından elle kolayca hissedilen hazne bir silikon membran ile kapatılmıştır. Bu sayede ilaçların verilmesi için deriyi iğne ile delerek hazneye ulaşmak mümkündür. Böylece kol venleri korunur ve yanlış iğne yerleştirilmesi riski ortadan kaldırılır.

! Sitostatikler farklı yollardan uygulanabilir. Bunun, etkinlikleri ve tolere edilirlikleri üzerinde bir etkisi yoktur.



■ *Implante edilmiş bir port sistemi sitostatiklerin daha kolay verilmesini sağlayabilir.*

■ DİRENÇ NE ANLAMA GELİR?

Kanser hücrelerinin **sitostatiklere tepkisiz olması ya da artık tepki vermemesi durumunda** dirençten bahsedilir. Çoğu zaman tümör önce kemoterapiye iyi yanıt verir, ancak ilacın etkinliği zamanla giderek azalır. Bunun nedeni tümörün sitostatiğe adapte olmasıdır.

Çünkü tümörün içerisinde gerçekleşen milyonlarca hücre bölünmesi sırasında bazı hücrelerin **kalıtım bilgilerinde mutasyon** adı verilen **kalıcı değişiklikler** meydana gelir. Bu mutasyonların çoğunun yaşama şansı yoktur. Ancak bunların bazıları hücrelere canlı kalma olanağı sunar. Bir tümör hücrelerini bir sitostatiğe karşı daha az duyarlı hale getiren bir mutasyonun gerçekleşmesi durumunda mutasyona maruz kalan kanser hücrelerinin canlı kalma şansı diğerlerine kıyasla daha yüksek olacaktır. Hatta belki diğer hücreler ölürken bu hücre çoğalacaktır.

Belli bir noktada geriye kalan tümör hücrelerinin tümü kendilerini **kemoterapiye karşı duyarsızlaştıran** mutasyonu içerecektir. En geç bu noktada o zamana kadar uygulanan kemoterapiye devam etmenin bir anlamı kalmaz. Yeni bir ilaca geçilmesi gereklidir. Bundan sonra kullanılacak ilaç mümkün olduğunca o zamana kadarki kemoterapiden **farklı bir etki mekanizmasına** sahip olmalıdır.

Bu, kanser hücrelerinin daha baştan yeni ilaca karşı dirençli olması olasılığını azaltır. Bir tümörün ilgili etken maddeye yanıt verip vermeyeceğini önceden kestirmeye yönelik güvenilir bir test henüz yoktur. Bu durumda araştırmalarda elde edilen deneyimlere başvurmaktan ve etken maddeleri olgudan olguya test etmekten başka bir çıkar yol bulunmamaktadır.

! Dirençler sitostatikleri etkisiz hale getirir. Bu durumda farklı bir etki mekanizmasına sahip olan başka bir sitostatiğe geçilmelidir.

■ KEMOTERAPİLERİN NEDEN YAN ETKİLERİ VARDIR?

Daha önce de belirtildiği gibi sitostatiklerin etkileri ile yan etkileri birbiriyle yakından ilişkilidir. Yan etkiler de asıl etki gibi hücre bölünmesinin engellenmesinden kaynaklanır. Bu engelleyiş kendini hızlı yenileyen, dolayısıyla hücreleri sık bölünen tüm organları etkiler. Bu kapsama tümör hücreleri gibi, kan, bağırsak ve saç kökü hücreleri de dahildir.

Yan etkilerin ne kadar güçlü gelişeceği ve hangi organları tutacağı bir çok faktöre bağlıdır. Burada ilacın türü kadar kişisel ve tıbbi faktörler de rol oynar. Bazı yan etkileri, örneğin saç dökülmesini önlemek neredeyse olanak dışı iken, diğerlerini, örneğin mide bulantısını ek ilaçlarla yatıştırmak mümkündür.

! Yan etkiler doğrudan asıl etkiye bağlı olan sonuçlar olup ilacın etkili olabileceğinin göstergesidirler.

■ SUPPORTİF (DESTEKLEYİCİ) TEDAVİ NEDİR?

Bir kemoterapi kapsamında destekleyici veya supportif tedavinin amacı **yan etkileri daha iyi tolere edilir bir hale getirmek ya da tehlikeli yan etkileri savuşturmaktır**. Supportif tedavi için bir örnek, mide bulantısı ve kusmaya karşı verilen ilaçlardır.

İmmün sistemin zayıflaması tehlikesinin söz konusu olduğu durumlarda belli ilaçlarla beyaz kan hücrelerinin oluşumu desteklenebilir. Kansızlık ve onunla bağlantılı bitkinlik durumlarında (fatik, bkz. Sözlük) demir ilaçları ve eritropoietin (EPO) ile karşı önlem alınabilir.

Bu nedenle, bir kemoterapi sırasında yan etkilerin baş göstermesi durumunda daima tedaviden sorumlu doktora bilgi verilmeli ve tedavi olanakları araştırılmalıdır.

■ TEKRARLI KEMOTERAPİLERE YÖNELİK İPUÇLARI

Bir kemoterapinin tekrar tekrar gerekli olması durumunda bu ya aynı rejim ya da yeni bir tedavi yolu olabilir. Eğer yine aynı rejim uygulanacaksa, son uygulamadaki yan etkilerin aynısının baş göstereceği varsayılabilir. **Eğer yan etkilerden herhangi biri sizin için özellikle rahatsız edici ise, bunu doktorunuza bildirmelisiniz.** Belki son kürde uygulanmamış olan bir supportif tedavi olanağı vardır.

Kemoterapi sırasında yeni ve o zamana kadar karşılaşmadığınız yan etkilere maruz kalırsanız, derhal doktorunuza haber veriniz. Tedaviyi ilk seferindeki kadar iyi tolere etmiyor olabilirsiniz. Bazı durumlarda kullanılan ilaca karşı bir alerji oluşabilir. Bazı ilaçlara karşı oluşan bu tür aşırı duyarlılıklar daha infüzyon aşamasında ortaya çıkar ve nefes darlığı, ciltte belirtiler veya dolaşım sistemi reaksiyonları (örn. kalp çarpıntısı, solgunluk, soğuk ter, şiddetli baş dönmesi) şeklinde kendini belli eder.

Yeni bir tedavi rejimi söz konusuysa, yeni yan etkiler de baş gösterebilir. Sitostatiklerin çoğu, hücre bölünmesini engelleme etkisinin yanı sıra başka yan etkilere de sahiptir. **Bu nedenle, yeni kemoterapide başka yan etkiler beklenip beklenmediğini doktorunuza sorunuz.**

Bazen başka bir kemoterapiye girişmeden önce yararları ile ortaya çıkabilecek olası yan etkileri tartılır. Burada yaşam kalitesi önemli bir rol oynar. Yan etkiler elbette ki yaşam kalitesini azaltacaktır. Ancak başarılı bir kemoterapinin yalnızca yaşam süresini uzatmakla kalmayıp tümör ve metastazlardan kaynaklanan şikayetleri önemli ölçüde iyileştirerek yaşam kalitesini de belirgin biçimde yükselteceği unutulmamalıdır.

KEMOTERAPİNİN YAN ETKİLERİNE YÖNELİK İPUÇLARI

Herkesin bildiği bir gerçektir: Dikkatimizi bir şeyin üzerinde ne kadar yoğunlaştırırsak, o şey o kadar önem kazanır. Aynı husus yan etkiler için de geçerlidir. Onları ne kadar az dikkate alırsanız, şikayetleriniz o derecede az olacaktır.

Pozitif düşünmek çoğu zaman yan etkilere katlanmayı kolaylaştırır. Örneğin yan etkilerin geçici olduğunu ve ilacın tümöre karşı etkili olduğuna işaret ettiğini düşünmek yararlı olabilir. Her koşulda, maruz kaldığınız yan etkileri mutlaka tedavinizi yürüten doktorla görüşünüz.

YAN ETKİLERLE BAŞA ÇIKMAYA YÖNELİK GENEL İPUÇLARI

- Yan etkilere karşı verilen ilaçlarınızı, yan etkilerin ortaya çıkmasını beklemeden, düzenli bir şekilde alın.
- Dikkatinizi başka yönle çekin ve pozitif düşünün.
- Kendinizi düzenli olarak belli şeylerle ödüllendirin.
- Mümkün olduğu kadar sık açık havaya çıkın ve düzenli egzersiz yapmaya dikkat edin.
- Günde üç büyük öğün yerine beş küçük olmak üzere, sağlıklı ve lezzetli besinlerle beslenin.
- Yeterince uyuyun.
- Nikotin ve alkolden kaçının ya da bunların tüketimini mümkün olduğu kadar azaltın.
- Güneş banyolarından ve solaryumlardan uzak durun.



Sağlık durumunuza bağlı olarak spor yapmaya devam edin. Bu, yan etkileri azaltabilir, sağlık ve esenliği iyileştirebilir ve hastalığın nüks etme riskini düşürebilir.

■ KAN TABLOSU DEĞİŞİMLERİ

Kanımızın çok çeşitli görevleri bulunmaktadır. Bunlardan bazıları enfeksiyonların savuşturulması, kanamaların durdurulması ve oksijen tedarikiğidir. **Enfeksiyonların savuşturulmasından beyaz kan hücreleri, kanamaların durdurulmasından kan pulcukları**, oksijenin taşınmasından ise kırmızı kan hücreleri sorumludur.

Kanın bu bileşenlerinden hangisinin noksan olduğuna bağlı olarak artmış enfeksiyon riski, artmış kanama eğilimi veya fatik olarak da adlandırılan bitkinlik durumları baş gösterebilir.

■ ENFEKSİYONLARDAN KAÇINMA

- Kalabalık insan topluluklarından uzak durun, hasta insanlarla ve hayvanlarla temas etmekten kaçının.
- Küflü mekanlarda (örn. nemli bodrumlarda) bulunmayın.
- Düzenli olarak yıkanın ve ellerinizi iyice yıkayın.

Yine de bir enfeksiyona maruz kalırsanız, zaman geçirmeden doktorunuza başvurun.

■ AŞAĞIDAKİ BELİRTİLER ORTAYA ÇIKTIĞINDA BİR DOKTORA BAŞVURMALISINIZ

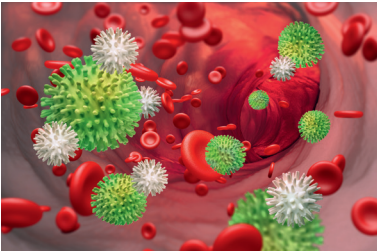
- 38°C veya üzeri ateş.
- Yutma şikayetleri, boğaz iltihabı, öksürük, nefes darlığı.
- İshal.
- Sık ve ağırlı idrar yapma.

■ YARALANMALARDAN VE KANAMALARDAN KAÇINMA

- Yaralanmalardan kaçınmak için yaptığınız işe göre koruyucu gereç, örneğin bahçe işlerinde eldiven kullanın.
- Alkolden uzan durun, çünkü alkol refleksleri yavaşlatarak yaralanma tehlikesini artırır.
- Yumuşak bir diş fırçası ve yumuşak etkili diş macunu kullanın, duruma göre keskin ağız çalkalama solüsyonları kullanmaktan kaçının.

■ BİTKİNLİK DURUMLARIYLA (FATİK) BAŞA ÇIKMA

- Bunun nedeni (tedavi edilebilir) bir kırmızı kan hücresi noksanlığı olabilir. Bu nedenle, bitkinlik sorunlarınızı doktorunuza anlatın.
- Yakınlarınıza ve dostlarınıza bitkinlik durumlarıyla karşılaştığınızı söyleyin ve onlardan size anlayış göstermelerini isteyin.
- Gücünüzü iyi bölüştürerek kullanın ve kendinize dinlenme molaları verin. Kendinize karşı sabırlı olun!
- Yaptığınız işleri az güç sarf edecek şekilde yapmaya çalışın (örn. oturarak ütü yapın).
- Olabildiğince aktif olmaya çalışın, çünkü kendini aşırı derecede kollamak daha fazla bitkinliğe yol açabilir.
- Hafif dayanıklılık sporları bitkinliğe karşı etkilidir. Ancak bunu yaparken kendinizi zorlamamalısınız!



Kan hücreleri organlara oksijen tedarik eder ve enfeksiyonları savuşturur. Çoğu kemoterapide kan hücrelerinin oluşumu engellenir.

■ SAÇ DÖKÜLMESİ

Saç dökülmesi genellikle ilk tedaviden iki ilâ üç hafta sonra başlar. Ya çok ani bir şekilde başlayarak saçların hızla dökülmesine yol açar ya da yavaş yavaş gelişir. Bazen yalnızca saçlar değil, kaşlar, kirpikler, koltuk altı ve kasık kılları gibi diğer vücut kılları da dökülür. **Kemoterapi sona erdikten sonra kıllar hemen her zaman tekrar çıkar.**

■ SAÇ DÖKÜLMESİNE YÖNELİK İPUÇLARI

- Daha terapiye başlamadan önce normal saçınıza benzeyen bir peruk seçin. Bunun masraflarını sağlık sigortaları kısmen üstlenmektedir. Berberiniz peruğu kendi saç modelinize çok benzeyecek şekilde şekillendirebilir.
- Saçlarınızı sık yıkamayın. Bunun için mümkün olduğunca yumuşak bir şampuan (örn. bebek şampuanı) ve yumuşak bir saç fırçası kullanın.
- Saçlarınızı ovuşturarak değil havlunun içinde iki yandan bastırarak kurulayın ve mümkün olduğunca havada kurutun, duruma göre çok sıcak olmayan bir saç kurutma makinesi kullanabilirsiniz.
- Isıtmalı bigudi ve saç maşası kullanmayın.
- Saçlarınızı boyatmayın ve perma yaptırmayın.
- Eğer saçlarınız hızlı dökülürse, en iyisi onları iyice kısa kestirin ya da hatta kazıtın. Küçük bir ipucu: Daha sonra bir baş örtüsünün kenarına iliştiirmek için birkaç tutam saç saklayabilirsiniz. Böylece sanki baş örtüsünün altında gerçek saç varmış gibi bir izlenim oluşacaktır.
- Eğer hemen hemen hiç saçınız kalmadıysa, açık havaya çıktığınızda başınızı güneş yanığına, sıcağa veya soğuğa karşı korumak için bir şapka, baş örtüsü veya peruk takın.
- Kaşların ve kirpiklerin de döküldüğü durumlar için pek çok meme merkezinde bu döneme yönelik özel makyaj kursları sunulmaktadır.

■ CİLT VE TIRNAKLARDA DEĞİŞİMLER

Kemoterapi sırasında ciltte ve tırnaklarda değişiklikler meydana gelebilir. İlk belirtiler kızarıklıklar ve cilt döküntüleridir. Cilt yaraları ve kaza sonucu oluşan yaralar genel olarak daha kötü iyileşir. Tırnaklarda leke şeklinde renklenmeler oluşabilir.

■ CİLT VE TIRNAK SORUNLARINA YÖNELİK İPUÇLARI

- Cildinizi yalnızca ılık su ve sabun içermeyen yumuşak yıkama losyonlarıyla temizleyin.
- Banyoda fazla kalmayın, çok sıcak suyla duş almayın ve cildin kurumasına neden olan alkol içerikli cilt bakım ürünlerini kullanmayın.
- Sıcaktan, terlemekten ve doğrudan güneş ışığından kaçının.
- Bulaşık deterjanlarını ve temizlik maddelerini cildinizle doğrudan temas ettirmekten kaçının.
- Kollarınızı mümkün olduğunca tıraş etmeyin.
- Dar, cildinize sürtünen giysiler giymeyin.
- Tırnaklarınızın kolayca kırılmaması için onları mümkün olduğu kadar kısa kesin.
- Tırnaklarındaki renklenmeleri örtücü oje ile örtün.



Temizlik maddeleri ve bulaşık deterjanlarıyla doğrudan temas cilt sorunlarına neden olabilir.

■ EL-AYAK SENDROMU

Bu yan etki önce el içlerinde ve ayak tabanlarında kızarıklıklar ve duyu bozuklukları şeklinde kendini gösterir. Daha sonra bunlara ağrılar ve şişkinlikler eklenir. Ağır olgularda kabarcıklar oluşur ve deri soyulmaya başlar. Bu sırada şiddetli ağrılar baş gösterebilir.

■ EL-AYAK SENDROMUNA YÖNELİK İPUÇLARI

- Ellerinizi içlerini ve tabanlarınızı uzun süre mekanik yüklerle maruz bırakmayın (örn. alet kullanma veya uzun yürüyüşler).
- Rahat ayakkabılar giyin ve ayaklarınızı ve ellerinizi mümkün olduğunca tamamen açıkta bırakın.
- Terapiye başlamadan önce profesyonel bir manikür-pedikür uzmanına ayak ve ellerinizdeki aşırı boynuzsu deri tabakalarını aldırın.
- Sıcaktan ve doğrudan güneş ışığından kaçının.
- Duş, banyo, bulaşık yıkama veya temizlik sırasında sıcak su kullanmaktan kaçının.

■ MİDE BULANTISI VE KUSMA

Sitostatiklerin çoğu mide bulantısı ve kusmaya yol açar. Bu yan etkilere karşı etkili ilaçlar bulunmaktadır. Bu ilaçlar önleyici olarak alınmalı ve mide bulantısı başlayıncaya kadar beklenmemelidir. Önleyici olarak alınmaları kemoterapinin bilinç altında mide bulantısı ile ilişkilendirilmesine engel olur.

Örneğin, daha önceki bir kemoterapide mide bulantısıyla mücadele etmek zorunda kalmışsanız, ilacı önleyici olarak almak yararlı olabilir. Ayrıca, hamilelikleri sırasında mide bulantısından çok etkilenen kadınların kemoterapi sırasında da benzer yönde eğilim gösterdikleri rapor edilmiştir.

■ MİDE BULANTISINA YÖNELİK İPUÇLARI

- İnfüzyon günlerinde ve onu izleyen birkaç gün içerisinde mümkün olduğunca hafif gıdalar almalısınız.
- Olağan üç büyük öğün yerine güne yayarak çok sayıda küçük öğün almayı tercih edin.
- Öğünlerden sonra istirahat edin.
- Hoş tatlı şekerlemeler, bonbonlar emin.
- Düzenli aralıklarla zencefil çayı için (bir parça taze zencefilin üzerine kaynar su dökün ve beş ilâ on dakika bekletin).
- Hoş olmayan kokulardan kaçınınız ve odalarınızı düzenli olarak havalandırınız.
- Mümkün oldukça sık sık açık havaya çıkınız ve olabildiğince yeterli uyumaya dikkat edin.

■ KUSMAYA YÖNELİK İPUÇLARI

- Mide asidi dişleri etkileyebilir. Bu nedenle kustuktan sonra ağızınızı iyice suyla çalkalayınız.
- Şiddetli kusma sırasında ciddi sıvı kayıpları yaşanır. Yeterli sıvı alarak bu kayıpları telafi edin.
- Buz küpü veya donmuş meyve parçaları emmek mide bulantısını azaltabilir ve sıvı kaybını telafi eder.
- Sık sık kusmak zorunda kalıyorsanız, katı besin almadan önce dört ilâ sekiz saat bekleyiniz.

■ İŞTAHSIZLIK

Sitostatik tedavileri altında iştah azalması görülebilir. Bunun nedenleri mide bulantısı, tat alma bozuklukları, doyma hissi bozuklukları veya ruhsal sorunlar olabilir. Kanser hastalıklarında yeterli beslenme, aşırı zayıflamaya karşı etkili olduğu için çok önemlidir.

■ İŞTAHSIZLIĞA YÖNELİK İPUÇLARI

- Canınız ne zaman isterse yiyin.
- Vücudunuzun sesine kulak verin ve iğinizden geldiği gibi yiyin.
- Yemeklerinizi istediğiniz gibi baharatlarla çeşnilendirin.
- Yemekten önce temiz havada hareket etmek iştah açar.
- Yemek sırasında midenizi sıvıyla doldurmamak için mümkün olduğu kadar az sıvı tüketin.

■ TAT ALMA BOZUKLUKLARI

Kemoterapiler tat alma duygusunda değişikliklere yol açabilir. Bu yan etki tedavinin bitiminden sonra genellikle ortadan kaybolur.

■ TAT ALMA BOZUKLUKLARINA YÖNELİK İPUÇLARI

- Kendinizi tadından hoşlanmadığınız yiyecekleri yemeye zorlamayın.
- Kötü tatları ağzınızdan gidermek için sık sık küçük miktarlarda sıvı alın.
- Yemekten önce ağzınızı kısaca çalkalayın.
- Acı içecekler (tonik, bitter lemon veya siyah çay), limon aromalı içecekler, bonbon veya ciklet aracılığıyla tükürük akımını canlandırın.

■ SİZİN İÇİN BİR TARİF

■ YEMİŞLİ KAHVALTI – SMOOTHIE (BUZLU MEYVE PÜRELİ İÇECEK)

Size, güne güzel bir başlangıç yapmanızı sağlayacak bir tarif önerisi sunmaktan mutluluk duyuyoruz. Tarif 250 ml'lik iki büyük porsiyon veya 120 ml'lik dört küçük porsiyon verir (çok basittir).

- 100 g yoğurt
- 225 g elma ve turna yemişi suyu, karışık
- 1 dilim ananas
- 225 g karışık yemiş, dondurulmuş
- 100 g çilek



Hepsini bir mikserle koyun ve krema haline gelinceye kadar karıştırın.

Smoothie'nin daha krema kıvamlı olmasını istiyorsanız, daha fazla yoğurt koyabilirsiniz. Buz katarsanız smoothie daha koyu kıvamlı olur.

Her porsiyonu bol vitamin, 9 g protein ve 320 kcal içerir.

Afiyet olsun!

■ BESİN DEĞERLERİ

C vitamini	> 🍑🍑🍑🍑	Magnezyum	🍑 > 100%	> 🍑🍑🍑🍑
B6 vitamini	> 🍑🍑🍑🍑	Demir	🍑 80-100%	🍑🍑🍑🍑
Kalsiyum	🍑🍑	Bakır	🍑 60-79%	🍑🍑🍑
(Nişasta kökenli olmayan polisakkaritler)	🍑🍑	B1 vitamini	🍑 40-59%	🍑🍑
İyot	🍑🍑	B2 vitamini	🍑 20-39%	🍑
Folat	🍑🍑	Protein	🍑	
Potasyum	🍑🍑			

■ AĞIZDA İLTİHAPLAR

Kemoterapi sırasında ağız bölgesinde acı verici kızarıklıklar ve iltihaplar meydana gelebilir. Bu iltihaplar rahatsız edici olmakla birlikte tehlikeli değildir.

■ AĞIZDA İLTİHAPLARA YÖNELİK İPUÇLARI

- Alkol içeren veya keskin ağız çalkalama solüsyonları kullanmayın. Bunun yerine papatya çayı veya adaçayını tercih edin.
- Bol süt ürünleri tüketin.
- Dudaklarınıza düzenli olarak dudak balsamı ile bakım yapın.
- Şekersiz bonbonlar veya cikletler aracılığıyla tükürük oluşumunu canlandırın.
- Çok ekşi besin ve içeceklerden kaçının.
- Çok baharlı yiyecekler yemeyin.
- Ekmek kabuğu, cips veya peksimet gibi pürüzlü, keskin kenarlı yiyeceklerden uzak durun.
- Ağızınızın haşlanmasına olanak vermeyin. Yemekleri ve sıcak içecekleri tüketmeden önce yeterince soğumalarını bekleyin.
- Mümkünse alkol ve nikotinden uzak durun.
- Mantar istilasına uğramanız durumunda yazılan ilaçları düzenli olarak uygulamalısınız.

İSHAL

İshal doğrudan kemoterapiden kaynaklanabileceği gibi, bir enfeksiyonun işaretçisi de olabilir. Şiddetli ve uzun süreli ishal sıvı eksikliğine ve elektrolit dengesinin bozulmasına neden olur ve buna bağlı olarak doktor müdahalesini gerekli kılar.

Günde üç kezden fazla sulu ishal gerçekleşmesi ya da ishalin ateşle birlikte gelişmesi durumlarında derhal doktora başvurulmalıdır. Hafif ishaller ilaçla tedavi edilebilir.

İSHALE YÖNELİK ÖNERİLER

- Kemoterapi öncesinde ve sonrasında probiyotik adlı maddelerin kullanılması ishalleri yatıştırabilir.
- Hafif, az yağlı ve az posalı besinlerle yetinin.
- Günde kabuğu ile birlikte ince rendelenmiş dört ilâ beş elma yiyin (rendeledikten sonra elma püresini kahverengi bir renk alıncaya kadar bekletin). Bunun içerdiği pektinler bağırsakta genişler ve böylece ishali önler.
- Sindirimi aşırı derecede hızlandıran yiyeceklerden (örn. lahana, acı baharatlar) kaçının.
- Gaz yapan yiyeceklerden kaçının.
- Sıvı kaybını önlemek için günde iki ilâ üç litre sıvı alın. En iyisi gazsız kaynak suları ve şifalı bitki çaylarıdır. Şiddetli ishallerde eczanelerde satılan özel elektrolit çözeltileri alınması önerilir.
- Kafein içeren içeceklerden, alkol ve sigaradan uzak durun.



İshal sırasında büyük sıvı kaybı yaşanır. Bunun yeterli miktarda sıvı alınarak telafi edilmesi gereklidir.

KABIZLIK

Kabızlık da sitostatiklerin olası yan etkileri arasındadır. Ancak güçlü ağrı kesicilerden de kaynaklanabilir. Kabızlık iştahsızlığı arttırabilir ve mide bulantılarını güçlendirebilir.

KABIZLIĞA YÖNELİK İPUÇLARI

- Bol posalı besinlerle beslenin ve bol sıvı tüketin.
- Kuru meyveler yiyin.
- Yeterli hareket etmeye dikkat edin.
- Doktorunuza danışarak müshil alın ya da lavman yapın.

DUYU BOZUKLUKLARI

Sitostatikler ellerde ve ayaklarda uyuşma hissine veya rahatsız edici duylara neden olabilir. Ayrıca, karıncalanma ve yanma baş gösterebilir. Bazı durumlarda ilgili uzuvlar ağrıyabilir. Ancak el-ayak sendromunun aksine ciltte değişiklikler oluşmaz.

Duyu bozuklukları genellikle ortadan kaybolur, ancak son infüzyondan sonra oldukça uzun bir süre devam edebilirler.

■ DUYU BOZUKLUKLARINA YÖNELİK İPUÇLARI

- Uzunlarda duyu bozuklukları yaralanma tehlikesini artırır.
- Sivri ve keskin cisimlere dikkat edin.
- Sıcak su ve kalorifer radyatörü gibi sıcak cisimlerden uzak durun.
- Ayaklarda duyu bozuklukları yürüyüş güvenliğini etkileyebilir. Kaygan veya düzgün olmayan zeminlerde bilhassa dikkatli olun.
- Rahat ve güvenli ayakkabılar giyin.
- Ellerinize ve ayaklarınıza yakınlarınız veya uzman personel tarafından bakım yaptırın.
- Ayağınıza giydiklerinize dikkat edin. Ayağı sıkı ayakkabılar veya kaygan çoraplar bazen zamanında fark edilmeyerek şiddetli kabarcık oluşumuna neden olabilir.
- Etkilenen uzuvlarınıza dikkatlice egzersiz yaptırarak onların esnek ve yumuşak kalmasını sağlayın.

■ SIVI BİRİKMELERİ

Bazı sitostatikler dokuda geçici sıvı birikmelerine neden olabilir. Bunlar, örneğin bacakların şişmesi şeklinde kendini gösterir. Sıvı birikmeleri ayrıca ani kilo artışlarına da yol açabilir.

■ SIVI BİRİKMELERİNE YÖNELİK İPUÇLARI

- Doktorunuza danışarak diüretik (idrar söktürücü) çaylar içebilirsiniz.
- Bacaklarda oluşan sıvı birikmelerinde destekleyici külotlu çoraplar yararlı olabilir.

■ ADET DÖNGÜSÜNDE BOZUKLUKLAR

Kemoterapi menopoza girmeden meme kanserine tutulan hastaların çoğunda adet döngüsünün bozulmasına yol açmaktadır. Tedavi yumurtalıkların fonksiyonunu etkilediğinden menopoz şikayetleri baş gösterebilir.

Yumurtalık fonksiyonunun tedaviden sonra tekrar eski haline dönüp dönmeyeceği çeşitli faktörlere bağlıdır. Burada özellikle kemoterapi türü ve yaş önemli bir rol oynar. Özellikle 40 yaşın üzerindeki kadınlar bazı hallerde kemoterapi sonrasında kalıcı olarak menopoza girmektedir.

■ MENOPOZ ŞİKAYETLERİNDE

- Kıyafet seçerken sıcak basması durumunda çıkarabileceğiniz giyecekler giyin.
- Fazla ter yapmayan pamuklu veya keten giysiler giyin.
- Doktorunuza danışarak menopoz şikayetlerine karşı bitkisel ilaçlar kullanın. Hormon bağımlı tümörü olan kadınlar için her bitkisel ilaç uygun olmadığından kapsamlı bir danışma yapılmalıdır.
- Vajinal kuruluk durumunda eczaneden temin edebileceğiniz bir kayganlaştırıcı ürün kullanın. Normal zeytinyağı da bu konuda yardımcı olabilir. Doktorunuza veya eczacınıza danışın.

■ ÇOCUK ARZUSU VE DOĞUM KONTROLÜ

Tıbbi açıdan genel olarak kemoterapi ve radyoterapi sonrasında hamilelik veya çocuk yapma konusunda bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak kemoterapiler duruma göre yumurtalıklarda veya testislerde kişiyi kısır bırakacak düzeyde hasar oluşturabilir. Son yıllarda, yumurtalıkların kemoterapiden daha az zarar görmesini sağlamak veya ileriye yönelik bir çocuk arzusunu yerine getirmek amacıyla yumurta veya yumurtalık dokusu elde ederek bunları kalıcı şekilde muhafaza etmek için yeni ilaç tedavileri ve üreme tıbbi teknikleri geliştirilmiştir. Bu nedenle çocuk arzusunun söz konusu olduğu durumlarda mutlaka, ideal olarak tedaviye başlamadan önce, doktorunuzla konuşun. Bu konuda www.fertiprotekt.com veya www.krebsgesellschaft.de sayfalarından da bilgi temin edebilirsiniz.

Kemoterapi ve hormon terapisi sırasında bebeğin kusurlu oluşması ya da hasar görmesi riski daha yüksek olduğundan bu dönemlerde hamile kalmaktan kaçınılmalıdır. Güvenli ve uygun doğum kontrol yöntemleri prezervatif ve duruma göre spiral ile gerçekleşir – Lütfen doktorunuza danışınız. Kemoterapi sırasında genellikle adet döngüsü kesilir, dolayısıyla hamile kalma olasılığı düşük, ancak tamamen olanak dışı değildir. Bu nedenle, mutlaka uygun bir doğum kontrol yöntemi düşünülmelidir.

■ MEME KANSERİ TANISI – PSİKOONKOLOJİK HUSUSLAR

Meme kanseri tanısı konan kişiler genellikle kendilerini aşırı düzeyde bir yaşam krizinin içinde bulurlar. Yaşam bir günden diğerine tepetaklak olur. Meme kanserinin kemoterapi ile tedavi edilmesi tüm vücudu ve bununla birlikte ruhsal esenliği çok olumsuz etkiler.

Eş zamanlı olarak uygulanan bir psiko-onkolojik tedavi hastalık deneyimiyle başa çıkmayı kolaylaştıracağından önemle tavsiye edilir. Bu olanak günümüzde hemen her klinikte sunulmaktadır. Çeşitli araştırmalar psikososyal destek alan hastaların yaşam kalitesinin iyileştiğini göstermektedir. Bugün uzmanlar artık şu konuda fikir birliğine varmıştır: Kanser hastalarına iyi bir bakım sağlamak için yalnızca etkin bir tıbbi tedavi değil, eş zamanlı psikososyal destek de gereklidir.

■ RUHSAL ESENLİĞE YÖNELİK İPUÇLARI

- Kendinizi hoşlandığınız şeylerle şımartın: Keyif verici bir masaj, parkta güzel bir yürüyüş, akşamüstünü bir arkadaşla bir kafede geçirmek – Etkinliklerden keyif almaya ve dikkatinizi başka yerlere yönlendirmeye çalışın.



- Kendinizi suçlamayın – Hastalığınızdan siz sorumlu değilsiniz. Yardıma ihtiyacınız olduğunu benimseyin ve yardımı kabul edin.
- Konuşun, konuşun, konuşun: Korkularınızı, endişelerinizi ve sorunlarınızı doktorunuzla, diğer hastalarla ve yakınlarınızla konuşun. Meme kanseri hastası kadınlara yönelik özyardım gruplarını ziyaret etmek de bu konuda yardımcı olabilir; özyardım gruplarıyla ilgili bilgileri örneğin www.krebsinformationsdienst.de/wegweiser veya www.frauenselbsthilfe.de sayfalarında bulabilirsiniz.
- Psikolojik destek almaya çekinmeyin; kanser hastalarının sorunlarını ve kafalarını kurcalayan soruları çok yakından tanıyan uzman psiko-onkologlar size hastalığınızla ve ona bağlı yan etkilerle daha iyi başa çıkma konusunda yardımcı olabilirler. Psiko-onkolojik danışma yakınlarınız için de yararlı bir destek olabilir. İnternet'te www.ratgeberkrebs.com adresinde de yararlı ipuçları bulabilirsiniz.
- Güç yaşam koşulları altında olduğunuzu kabul edin. Kemoterapiyle kanser hastalığınız tedavi edilmektedir ve tedavi süresi sınırlıdır – Bundan sonra büyük bir olasılıkla daha iyi olacaksınız.
- Gevşeme teknikleri: Kanser tedavisi bedensel ve ruhsal açıdan zahmetli bir dönemdir; Yoga, Qigong veya Tai Chi gibi gevşeme teknikleri iç huzursuzluğunu yatıştırmaya ve ruhsal dengeye tekrar kavuşmanıza yardımcı olabilir. Kursların çoğunun masrafı sağlık sigortaları tarafından karşılanmaktadır.
- Kreatif terapiler: Duyularınızı ifade edin! Düşünceleriniz ve duygularınızı yaratıcı bir biçimde kullanmak hastalıkla başa çıkmada size destek olabilir. Bir çok kanser danışma merkezi ve özyardım organizasyonu tarafından sunulan müzik, dans, yazma veya sanat terapileri can sıkıcı duyguların üstesinden gelmenize yardımcı olabilir.

■ MEME KANSERİ TANISI – KENDİM NE YAPABİLİRİM?

■ BAYAN DR. JUTTA HÜBNER İLE TAMAMLAYICI (KOMPLEMENTER) ONKOLOJİ KONUSUNDA SÖYLEŞİ

Bayan Dr. med. Jutta Hübner Frankfurt J. W.Goethe Üniversitesi Kliniğinin Üniversite Tümör Hastalıkları Merkezinde (UCT) Palyatif Tıp, Supportif ve Komplementer Onkoloji Bölümü yöneticisidir.

Meme kanserine tutulan kadınların kendileri de iyileşme sürecine ellerinden gelen katkıyı sağlamak istemekte ve bu amaçla geleneksel tıbbı dayalı tedaviyi tamamlayıcı yöntemler aramaktadırlar. Burada geniş bir yelpaze söz konusu olup uygun yöntemlerin seçimi için uzman danışma desteğine ihtiyaç vardır.

■ *Bayan Dr. Hübner, bu konuya ilgi duyan kadınlar nereden komplementer yöntemlere yönelik uzmanca bilgi alabilirler?*

Kadın hastalar önce doğrudan tedavi oldukları meme kanseri merkezine başvurmalıdır. Komplementer onkoloji konusunda uzman danışma merkezlerinin sayısı henüz fazla olmadığından Heidelberg’teki Kanser Bilgilendirme Servisi de (Krebsinformationsdienst) bu konuda telefonla yardımcı olabilir. Diğer kaynaklara/seçeneklere, örneğin İnternet’te sunulanlara ihtiyatla yaklaşılmalıdır. Ezoterik yaklaşımlar komplementer onkoloji kapsamına girmez.

■ *Komplementer onkoloji deyince ne anlıyoruz?*

Komplementer onkoloji genellikle natüropatik tıptan veya ampirik tıptan (deneyime dayalı tıp) köken alan bir destekleyici tedavidir. Geleneksel tıptan farkı açıkça daha az kanıta dayalı olmasıdır. Yani, buradaki araç ve yöntemler henüz geleneksel tedavilerin sahip olduğu, araştırmalara dayalı bilgi kalitesi düzeyine sahip değildir. Dolayısıyla bunlar yalnızca geleneksel tıbbı tamamlayıcı tedaviler olarak uygulanmalıdır.

■ *Hangi etken maddeler ve yöntemler komplementer onkoloji kapsamına giriyor?*

Almanya’da ve Almanca konuşulan ülkelerde tamamlayıcı tedaviler ağırlıklı olarak madde bazlıdır. Yani, vücudun kendi güçlerini harekete geçirmek için tamamlayıcı besin maddeleri gibi maddeler kullanılır. Bölgemizde vitaminlerin ve eser elementlerin yanı sıra, immün sistemi

uyarıcı maddeler gibi sekonder bitki maddeleri ve ökse otu terapisi de giderek yaygınlaşmaktadır. Bu maddeler üzerinde, örneğin ökse otu konusunda yapılan araştırmalar henüz başlangıç aşamasında olduğundan bu konulara ilgi duyan hastalar yalnızca tedaviden sorumlu doktorla görüştüktan sonra madde bazlı bir tedaviye başlamalıdır. Diğer ülkelerde komplementer onkoloji daha çok psik/spiritüel (ruhsal) ağırlıklıdır.

■ *Meme kanseri olan kadınlar için metastaz oluşturma evresinde hangi destekleyici tedavi olanakları öneriliyor?*

Bazı hastaların da belirttiği gibi tümör ve kemoterapi insana çok güç tükettirir, yani enerji maliyeti çok yüksektir. Bu nedenle hastalar her şeyden önce sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeye dikkat etmelidirler. Bu kapsamda dengeli beslenmeye dikkat edilmelidir, ancak kanser için özel bir diyet yapmaya gerek yoktur. Buna ek olarak hastalar olanakları dahilinde bedensel faaliyette bulunmalıdırlar. Rehabilitasyon klinikleri ve giderek artan sayıda yerel yönetimler tümör hastalarına yönelik spor etkinlikleri sunmaktadır. Bu konuda meme kanseri merkezlerinden bilgi alabilirsiniz. Tedaviden sorumlu doktora danışmak koşuluyla kendi kendinize de yürüyüş ve Nordic Walking yapabilirsiniz. Genel olarak geçerli olan ilke hastanın madde bazlı olmayan komplementer önlemlerin hangisini uygulayacağına, hangi terapinin kendisine uygun olduğuna ve iyi geldiğine kendi karar vermesidir. Tai Chi, Chi Gong ve Yoga gibi gevşeme egzersizlerinde dikkat edilmesi gereken tek şey başta iyi bir eğitmenle eğitim almaktır. Madde bazlı terapilerle ilgili peşin bir yanıt vermem ne yazık ki mümkün değil. Destekleyici terapi daima tedaviden sorumlu onkolog ile kişiye özel olarak belirlenmelidir.

■ *Meme kanseri hastalar için uygun olmayan maddeler var mı? Kadınların nelere dikkat etmesi gerekiyor?*

Esasen açık endikasyon olmadan tamamlayıcı madde alınmamalıdır, çünkü vitamin ve eser elementlerin fazlası da zararlı olabilir. Bir noksanlık şüphesi söz konusuysa, bunun tıbbi bir kan tahlili ile açıklığa kavuşturulması gerekir. Kemoterapi ile birlikte antioksidan alınmamalıdır, çünkü bu maddeler kemoterapinin etkinliğini olumsuz etkileyebilir. Hastalar ayrıca bitkisel ilaçlarda da dikkatli olmalıdır. Bunlar tedaviyi olumsuz etkileyebilen bitkisel hormonlar (fitoöstrojenler) içerebilir. Bu kapsama giren belli başlı ilaçlar soya ekstreleri, kırmızı yonca, Çin melekotu (*Angelica sinensis*) ve ginsengdir. Ot karışımları, örneğin geleneksel Çin tıbbında kullanılan türden karışımlar da fitoöstrojen içerebilir. Dolayısıyla, etkileşimlerin meydana gelmesini önlemek için

uygun komplementer tedaviyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen danışmanın esas tedavi ile çok iyi uyumlu yürütülmesi gereklidir.

■ **Meme kanseri tedavisinde yan etkilere karşı hangi komplementer ilaçlar kullanılabilir?**

Hastalar kemoterapi sırasında çoğu kez mide bulantısı ve kusmadan şikayetçidir. Bu durumda zencefil veya akupresür çok yararlı olabilir. Meyan şekeri (lakritz) ve sabahları yulaf lapası yenmesi mide şikayetlerine iyi gelir, rendelenmiş elma ishale karşı etkilidir. Araştırmalarda elde edilen veriler önleyici D vitamini tedavisiyle, meme kanseri tedavisi kapsamında sık sık baş gösteren osteoporozun (kemik erimesi) önlenilebileceğini kanıtlamıştır. Siyah yılankökü ya da diğer adıyla yılan otu ateş basmalarına karşı yararlıdır. Bu ot aslında fitoöstrojen olarak kabul edilmekle birlikte, bilimsel araştırmalar, aynı Tamoxifen ilacında olduğu gibi, meme kanseri hücrelerinin büyümesini teşvik etmediğini göstermiştir. Hatta bunun ötesinde siyah yılankökünün tümör büyümesini engelleyici bir etkisi de olduğuna ve bu açıdan da önerilebileceğine işaret eden ilk araştırma sonuçlarının ortaya çıkması bizi umutlandırmaktadır. Uyku bozukluklarında kediotu ve akşamları lavanta ile ayak banyoları oldukça etkilidir. Hastanın arzusuna bağlı olarak, misket limonu ve portakal gibi aromalar da aktifleştirici olabilir.

■ **KOMPLEMENTER ONKOLOJİ KONTROL LİSTESİ**

■ Tedavi olduğunuz meme kanseri merkezinden size komplementer onkoloji konusunda başvurabileceğiniz bir uzman önermelerini isteyin. Eğer yeterli bilgi alamazsanız, Heidelberg'teki Kanser Bilgilendirme Merkezi (Tel.: 0800 /420 30 40 her gün saat 8–20, görüşmeler ücretsizdir) size yardımcı olabilir.

■ Daha fazla bilgi içeren kaynakları kitapçılardan temin edebilirsiniz, kitap önerilerine bakınız.

■ Dengeli bir beslenmeye dikkat edin.

■ Olanaklarınız çerçevesinde bedensel faaliyette bulunun.

■ Madde bazlı bir komplementer tedavinin size yararı olup olmayacağı ve hangisinin size yarayacağı yalnızca tedaviden sorumlu doktorla görüşerek belirlenmelidir.



■ **İyi bir eğitmen bir gevşeme egzersizi öğrenmenize yardımcı olabilir.**



■ **Taze zencefil köklerine sıcak su dökerek yapacağınız bir çay mide bulantısına karşı etkili olabilir.**

- Tamamlayıcı etken maddeler yanlış uygulandıkları takdirde vücuda zarar verebilirler.
- Antioksidanlar ve bitkisel ilaçlarda dikkatli olunmalıdır.

- *Sağlık sigortaları komplementer tedavinin masraflarını üstleniyor mu?*
Genel olarak sağlık sigortalarına ve özel sigortalara üye hastalar tedavi masraflarını kendileri karşılamak zorunda. Ancak her şeyde olduğu gibi, bunun da istisnaları var. Ancak zaten tedavi masrafları günde bir kaç cent'i aşmıyor. Gayri ciddi tekliflerde bulunanlar için ise söylenecek tek söz „Ne kadar pahalıysa, o kadar şüphelidir“.
- *Hastalara buradan iletmek istediğiniz bir mesaj var mı?*
Komplementer onkoloji hastalara kendilerinin de bir şeyler yapmasını sağlayan olanaklar sunmaktadır. Bunları kullanarak kendi sorumlulukları dahilinde girişimde bulunabilir ve vücutlarına olan güvenlerini geri kazanabilirler.
- *Bayan Dr. Hübner bu söyleşi için çok teşekkür ederiz.*

Söyleşi güncelliği: Kasım 2016

■ KİTAP ÖNERİLERİ

Hübner, Jutta

Diagnose KREBS ... was mir jetzt hilft

Komplementäre Therapien sinnvoll nutzen

Schattauer Verlag · Stuttgart 2011 · ISBN 978-3-7945-2830-1

Şimdi ne yapabilirim? ... Bir kanser tanısından sonra yaşanan şok derindir.

Eşin, yakınların ve dostların vereceği desteğin yanı sıra her şeyden önemlisi sizi bilgilendirecek ve aktif bir şekilde hastalığa karşı girişimde bulunmanızı sağlayacak köklü ve „kişiyeye özel“ bilgilerdir.

Otto, Sandra

Brustkrebs – Hilfe im Bürokratie-Dschungel

Springer · Berlin - Heidelberg 2015 · ISBN 978-3-662-47072-5

Tıbbi özellikli olmayan bu kılavuzda, meme kanseri hastalığı ve tedavisi sırasında ve sonrasında sosyal hukuk kapsamına giren hususların maddi açıdan güvence altına alınmasına ve açıklığa kavuşturulmasına yönelik tüm bilgiler ve atılması gereken adımlar kapsamlı bir şekilde derlenmiştir.

Beuth, Josef

Gut durch die Krebstherapie – Von Abwehrschwäche bis Zahnfleischbluten: wie Sie Nebenwirkungen und Beschwerden lindern

Trias · Stuttgart 2009 · ISBN 978-3-8304-3480-1

Kansere karşı radyoterapi ve kemoterapi ile verilen mücadele zahmetli olup çok sayıda ve çoğu kez de ağır yan etkilerle bağlantılıdır. Burada tam olarak durumunuza göre uyarlanmış bir destek bulacaksınız.

Baumann, Freerk

Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie

Springer · Berlin - Heidelberg 2012 · ISBN 978-3-642-25066-8

Sporun kanseri önleyici olumlu etkisi bilinmektedir. Gerçekten araştırmaların gösterdiği üzere, egzersiz çalışmaları tümör hastalarında da fatik (halsizlik) sendromunun semptomlarını yatıştırmakta, ruhsal esenliği iyileştirmekte ve yaşam kalitesini arttırmaktadır.

■ SÖZLÜK

Adjuvan kemoterapi: Bir ameliyattan sonra uygulanan kemoterapi

Alopesi: Saç dökülmesi. Kemoterapide sık görülen bir olgudur

Antiemetikler: Mide bulantısına ve kusmaya karşı kullanılan ilaçlar. Fatik Kemoterapilerde sık görülen halsizliğin özel bir şekli

Kemoterapi: Hücre büyümesini engelleyen ilaçlarla (örn. sitostatiklerle ve bazen de antibiyotiklerle) uygulanan tedavi

Küratif kemoterapi: Tamamen iyileştirme amacıyla uygulanan kemoterapi (örn. adjuvan kemoterapi)

Lokal rezidiv: Tümörün ilk çıktığı yerde tekrar büyümesi

Malign: Kötü huylu

Malignite derecesi: Bir tümörün ne kadar saldırgan olduğunu belirtir

Mamma: Kadın memesi (Latince)

Mastektomi: Memenin ameliyatla alınması

Meme karsinomu: Meme kanseri

Metastaz: İkincil tümör, tümör hücrelerinin örn. kan veya lenf kanalıyla vücudun diğer bölgelerine yayılması

Mikro metastazlar: (Henüz) çok küçük olmaları nedeniyle görüntü yöntemleriyle tespit edilemeyen metastazlar

Neoadjuvan (=preoperatif) kemoterapi: Bir tümörün daha iyi ameliyat edilebilmesini sağlamak için küçültülmesine yönelik kemoterapi

Onkoloji: Tıbbın, tümör hastalıklarının oluşması, tanısı, tedavisi ve önlenmesiyle ilgilenen dalı.

Oral sitostatikler: Ağızdan alınan, örn. tablet şeklindeki kemoterapi ilaçları

Palyatif kemoterapi: Sitostatiklerle yapılan, yaşam süresini uzatma ve yaşam kalitesini iyileştirme amaçlı tedavi. Palyatif kemoterapi kanserin iyileştirilemeyecek düzeyde ilerlemiş olduğu durumlarda uygulanır

Progresyon: Bir hastalığın ilerlemesi

Rejim: Tıp dilinde kombinasyon, doz ve kürden oluşan bütüne kemoterapi rejimi denir

Remisyon: Bir hastalığın kısmen veya tamamen gerilemesi

Rezidiv: Bir hastalığın tekrar baş göstermesi, nüksetmesi

Senoloji: Kadın memesiyle ilgilenen bilim dalı

Sistemik tedavi: Bir etken maddenin kan dolaşımı üzerinden tüm organizmaya yayıldığı tedavi şekli. Kanserde örn. kemoterapi veya anti-hormon terapisi

Sitostatikler: Hızlı ve sık bölünen hücrelerin büyümesini ve çoğalmasını engelleyen ve örn. kanser tedavisinde kullanılan etken maddeler

Supportif terapi: Bir tedaviyi (örn. kemoterapiyi) desteklemek ya da daha iyi tolere edilmesini sağlamak için uygulanan önlemler

Tümör: Hücrelerin aşırı biçimde çoğalması gibi nedenlerden kaynaklanan doku şişmesi. İyi huylu ve kötü huylu tümörler arasında ayırım yapılır

■ ■ BİLGİLENDİRME VE DANIŞMA

Brustkrebs Deutschland e. V.

(Almanya Meme Kanseri Derneği)

Lise-Meitner-Str. 7

85662 Hohenbrunn (Münih İlçesi)

Tel.: +49 (0) 89 / 41 61 98 00

Faks: +49 (0) 89 / 41 61 98 01

Ücretsiz bilgilendirme hattı: 0800 0 117 112

E-posta: info@brustkrebsdeutschland.de

www.brustkrebsdeutschland.de

Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

(Alman Kanser Derneği)

Kuno-Fischer-Str. 8

14057 Berlin

Tel: + 49 (0) 30 322932-90

Faks: + 49 (0) 30 3229329-66

www.krebsgesellschaft.de

Krebsinformationsdienst

(Kanser Bilgilendirme Servisi)

Deutsches Krebsforschungszentrum

(Alman Kanser Araştırma Merkezi)

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

Ücretsiz bilgilendirme hattı: +49 (0) 800 / 420 30 40

www.krebsinformationsdienst.de

Stiftung Deutsche Krebshilfe-Infonetz Krebs

(Alman Kanser Yardım Vakfı) **kanser bilgilendirme ağı**

Buschstr. 32

53113 Bonn

Tel.: +49 (0) 800 / 80 70 88 77 (ücretsizdir)

Pt - Cu saat 8 – 17

www.infonetz-krebs.de

■ ÖZYARDIM DESTEĞİ

Doktorun verdiği bilgiler her zaman yeterli değildir. **Çoğu kez, meme kanseriyle uğraşırken karşılaşılan sorunları aynı durumdaki kişilerle ele almak daha yararlı olur.**

Bilgi ve deneyim alışverişinde bulunmak, kendisiyle aynı kaderi paylaşan kişilerin olduğunu bilmek büyük bir destek olabilir. Almanya'da son yıllarda, özellikle meme kanserine yönelik pek çok özyardım olanakları sunulmaktadır. Bu konuyla ilgili önemli adres ve linkleri sizin için aşağıda derledik.

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. „Haus der Krebselbsthilfe“
(Kadınlar İçin Kanser Sonrası Özyardım Derneği „Kanser Özyardım Evi“)

Thomas-Mann-Strasse 40
53111 Bonn
Tel.: +49 (0) 228 / 33 889 – 402
Faks: +49 (0) 228 / 33 889 – 401
www.frauenselbsthilfe.de

mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V.
(Meme Kanserine Karşı Kadınlar ve Araştırmalar Derneği)

Postfach 31 02 20
86063 Augsburg
Tel.: +49 (0) 821 / 5213 - 144
Faks: +49 (0) 821 / 5213 – 143
www.mamazone.de

Über den Berg e. V.
Gemeinnütziger Verein zur Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten durch Bewegung und Sport
(Kamu Yararına Faaliyet Gösteren, Hareket ve Spor Aracılığıyla Kanser Hastası Kadınların Yaşam Kalitesini İyileştirme Amaçlı Dernek)

Kaiser-Otto-Straße 48
50259 Pulheim
Tel.: +49 (0) 2234 981 72 66
www.überdenberg.de

Avusturya

Österreichische Krebshilfe-Gesellschaft

(Avusturya Kanser Yardım Vakfı)

Tuchlauben 19

AT-1010 Viyana

Tel.: +43 (0) 1 / 796 64 50

Faks: +43 (0) 1 / 796 64 50-9

www.krebshilfe.net

İsviçre

Krebsliga Schweiz

(İsviçre Kanser Birliği)

Effingerstrasse 40

CH-3001 Bern

Tel.: +41 (0) 31 389 91 00

Faks: +41 (0) 31 389 91 60

info@krebsliga.ch

Kanser Telefonu ve Yardım Hattı

Ücretsiz bilgilendirme hattı: +41 (0) 800 11 88 11

E-posta: helpline@krebsliga.ch

Forum: www.krebsforum.ch



Almanya'da satışı:

Eisai GmbH
Edmund-Rumpler-Straße 3
60549 Frankfurt am Main
kontakt@eisai.net

Avusturya'da satışı:

Eisai GesmbH, Saturn Tower
Leonard-Bernstein-Straße 10
A-1220 Viyana
kontakt_wien@eisai.net

İsviçre'de satışı:

Eisai Pharma AG
Leutschenbachstrasse 95
CH-8050 Zürih
Tel.: +41 (0) 44 / 306 12 12

hvc
human health care