

**HEMATOLOJİK ONKOLOJİ
HASTALARINDA DESTEK TEDAVİSİ
OLARAK TAMAMLAYICI TIP
UYGULAMALARI**

**DR.ŞÜKRÜ YENİCE
HEMATOLOJİ UZMANI
NAZİLLİ**

HEMATOLOJİK ONKOLOJİ HASTALARININ TEDAVİSİ

- Konvansiyonel
- Tamamlayıcı
- Alternatif (kabul görmüş değil)

Konvansiyonel Tedavi

- Kemoterapi
- Radyoterapi
- Cerrahi Tedavi
- Biyolojik Tedavi
- Hormon tedavisi

Konvensiyonel Tedavi'nin Amacı

- Hedef kanser hücrelerini öldürmek, etkisizleştirmek veya uzaklaştırmak suretiyle şifa elde etmektir.
- Eğer kanser tedavi edilebilir değilse hedef hastalığı kontrol altına almak ve mümkün olduğunca yaşam süresini ve yaşam kalitesini artırmaktır.

Konvensiyonel Tedavi'nin Özelliği

- Konvensiyonel tıbbın kullandığı ilaçlar kullanıma girmeden önce iyice araştırılır, test edilir.
- Konvensiyonel tedavi ilaçları spesifik kanser tipleri için geliştirilirler.

Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri ile Tedavi

- Sıklıkla konvansiyonel tedavi yöntemleri ile birlikte uygulanırlar.
- Amaç hastanın kendisini daha iyi hissetmesi ve hastalığı ile başa çıkabilmesine destek olmaktır.

Alternatif Tedaviler

- Kovensiyonel tıbbın yerine kullanılırlar
- Hastanın kendisini daha iyi hissetmesi, şifa bulması amaçlanmaktadır.
- Klasik tedavilerde olduğu gibi sıkı bilimsel araştırmalardan geçtiğini söylemek mümkün değildir. Bazıları tamamen güvensiz ve ciddi yan etkilere sahiptir.
- Hastaları inandırıp klasik tedaviden vazgeçirmekle ölümlere sebep olabilmektedir.

Tamamlayıcı Tedavi Uygulamaları Nerelede Yapılabilir

I-Hastaneler

II-Terminal dönem bakımevleri veya hastaneleri

III-Ev

IV-Gönüllü yardımsever kanser organizasyonları

V-Homeopati klinikleri

VI-Kanser destek tedavi merkezleri

VII-Özel muayenehaneler

Tamamlayıcı Tıp Yöntemleri

- 1-Aromaterapi
- 2-Akupunktur
- 3-Bitkisel tedavi
- 4-Masaj
- 5-Refleksoloji
- 6-Homeopati
- 7-Sanat
- 8-Müzik
- 9-Hayal kurma
- 10-Yoga
- 11-İnanç Tedavisi

1-Aromaterapi

- Aromaterapi bitki, tohum, çiçek, yaprak, kök, bitki kabuğundan elde edilen esansiyel yağlarla yapılan tedavidir.
- Esansiyel yağ çeşidi 400 den fazladır, çok azı aromaterapide kullanılır. Lavanta, biberiye, okaliptus, papatya, mercan köşkü, yasemin, nane, limon, ıtırçiçeği bunlara örnek verilebilir.

Aromaterapi

- Amaç hastayı rahatlatma, stresten arındırma, anksieteyi ve ağrıyı hafifletme, yorgunluğu giderip vücudu tazelemektir. Ayrıca immun sistem aktivasyonu, menstruel-GIS sorunların çözümünde yardımcı olabilirler. Her esansiyel yağın bir özelliği vardır örneğin lavanta uyku sorununu, anksieteyi, muskuler gerilimi çözmeye yardımcıdır.
- Esansiyel yağlar krem, banyo suyuna katkı, masaj yağı, cilde veya mendile damlatılan esans gibi formlarda kullanılabilir. Kaynar suya karıştırmak ve buharlaştırmak astım tedavisine örnektir.

Aromaterapinin Etki Mekanizması

- Aromatik moleküller ciltten veya mukozadan doğrudan absorpsiyon yolu ile vücut dokularına yayılır.
- Aromatik maddelerin ortama saçtığı mikro moleküllerin nervus olfactorius'u stimule edip beyne ulaşarak orada çözömlenmesi ve kalp -solunum hızı, heyecan, anksiete gibi olaylar üzerinde etki yapar
- Bazı esansiyel yağlar antienflamatuar etki ile artrit, myalji tedavisine katkı yaparlar.

Aromaterapinin Güvenli Uygulanımı

- Göz, kulak, burun, anal veya vajinal mukozaya doğrudan temas ciddi irritasyona sebep olabilir.
- Enfekte veya bütünlüğü bozulmuş deriye temas alerjik dermatolojik reaksiyonlar yapabilir.
- Gebelik , emzirme, epilepsi, asthma, nefropati gibi durumlarda dikkat edilmesi gerekir.

2-Akupunktur:

- Vücutun belli bölgelerine tek kullanımlık çelik iğnelerin kısa süreli (10-30 dk) batırılması ile yapılan tedavidir.
- Bazı kliniklerde kanser tedavisi boyunca akupunktur uygulaması da yapılmaktadır.

Akupunkturun Etkileri ve Etki Mekanizması

- Sinirlerin uyarılması ile salınan nöromediyatörler ağrı hissi gibi semptomların giderilmesini sağlar.
- Hastalık hissinin yenilmesi, anksietenin tedavisi bakımından yarar sağlar.
- Kemoterapi ilişkili bulantı-kusmayı , yorgunluğu, ağız kuruluğunu (xerostomi) önler, nefes almayı kolaylaştırır.
- Sinirlerden spinal kord ve beyine salınan doğal morfin benzeri maddeler (endorfin) olup ağrının ve muskular hipertoni vs.nin giderilmesini sağlar. Kemoterapiye bağlı ekstremitelerde uyuşma, karıncalanma, keçeleşme, sıcak basması, hiperhidroz gibi periferik ve otonom nöropati semptomlarını azaltır.

- Akupunktur ile serotonin de salınmaktadır böylece ağrı yönetimi ve hastanın kendisini iyi hissetmesi sağlanır, uyku sorunu çözülür..
- Akupunktur ve moksibüsyon ağrı ve hareket kısıtlılığına yol açan lenfödem azaltır. Moksibüsyonda da akupunktur noktaları kullanılır fakat bu yöntemde iğnelerle stimülasyon yerine ısı artırarak stimülasyon yapılır, aynı zamanda çok yavaş yanan pelin otu ile mistik bir koku sağlanarak aromatik rahatlatma da sağlanır..

Akupunkturun Yan etkileri

- Genelde güvenlidir, minör kanama veya ciltte irritasyon olabilir
- Ağrı artmasında geçici artış olabilir.
- Baygınlık, sersemlik
- Nadiren enfeksiyon

3-Bitkisel Tedavi

- Fitomedisin, fitoterapi, botanik tıbbı da denir.
- Bitkiler, bitki ekstratlarının karışımı kullanılır.
- Modern tıpta da bir çok ilaç bitkilerden yapılır ne var ki herbal tedavide ekstraksiyon ilaç endüstrisinde olduğu gibi yapılmaz fakat bitkisel tedavi yönteminde bitkinin belli bir kısmı değil tamamı veya karışımındaki hassas dengelerin şifayı sağladığına inanılır.
- Vücudun fiziksel, emosyonel ve mental tamamı hedef alınarak tedavi yapılır.

Herbal Tıbbın Özellikleri Nelerdir

- Anksiyete, depresyon, alerjik rinit, irritabl kolon, menstruel sorunlar ve kontakt dermatit gibi diğer bazı sorunların çözümünde pozitif katkı sağlar, onkolojik hastalarda relaksasyon sağlar.
- Bir çok fitoterapi yöntemi vardır, bunların önemli bir kısmı yiyeceklerle kombine kullanılır.

En çok kullanılan bitkilere örnekler: Echinacea (kirpi otu), St John's otu (sarı kantaron), green tea (yeşil çay), ginger (zencefil). aloe (sarısabır), black cohosh (kara yılan otu), stinger (urtica urens-ısırgan otu)

Hastaların %60'ı klasik modern kemoterapi yanısıra fitoterapiyi de uygulamak istemektedirler ancak bu durum tavsiye edilemez zira ciddi sakıncaları olabilir.

Bitkisel Tedavinin Olası Yan etkileri

- Toksik etki (bulantı, kusma, diare, konstipasyon, hipersensitivite, ağız kuruluğu, çarpıntı, diürez, anüri)
- Bazıları antikanser ilaçlarla etkileşime girerler örneğin sarı kantaron (St John's otu) imatinibin klirensini %44 artırır, bu yüzden imatinib kullananların sarı kantaron almaması gerekir..
- Asya ginsengi ve dağ mersini bazı ilaçlarla etkileşim yaparak hemorajik diatezi artırır.
- Bazı bitkiler cildi ışığa karşı hassaslaştırdıkları için radyoterapi ile birlikte kullanılamaz.

Fitoterapi Uygulama Şekilleri

- Tentür: Bitkilerin kök, gövde, çiçek, yaprak veya dalları bitkisel alkol (şeker kamışından elde edilir) sirke veya su ile karıştırılmasından elde edilir.
- Tablet veya kapsül
- Çay
- Krem, yağ

4-Masaj

- El ayası, el sırtı, tenar kısımlar parmak uçları, parmaklar ile küçük fiskeler, dokunmalar, lineer veya sirküler basınç şeklinde kompresyon uygulamalarıdır.
- Amaç mental ve fiziksel relaksasyondur.
- Kaslara, yumuşak dokuya, akupunktur noktalarına yapılır.
- Teknikler bazen güçlü ve can acıtıcı, bazen canlandırıcı, bazen de gevşetici olabilir.
- Aromaterapi eşliğinde yapılan masaj sinir uçlarından endorfin salgısına ve ağrının azaltılmasına katkı sağlar.
- İsveç masajı gibi güçlü masajlar kan ve lenf sirkülasyonunu stimule ederek bedensel katılığı (stiffness) yumuşatırlar.
- Vücudun her tarafına veya duruma göre baş, boyun, alın, omuzlar gibi parsiyel -lokal uygulamalar yapılabilir.

Kanser Hastaları Masajı Niye Severler

- Hasta kendisini iyi hisseder
- Psişik ve fiziksel relaksasyon olur. Bunun sonucunda stres, anksiete, depresyon, öfke, isyan, aşırı yorgunluk hissi, baş ağrısı, lokal veya genel vücut ağrısı, uyku sorunlarının üstesinden gelmeye yardımcı olur.

Masajla İlgili Uyarılar

- Onkolojik hastalarda sert ve derin masajdan kaçınmak gerekir, nazikçe yapılan masaj daha uygundur.
- Bazı hastalar kanser hücrelerinin masaj sırasında kanserli bölgeden sağlıklı bölgelere yayılacağından korkarlar, bu hususta bir kanıt yoktur.
- Radyoterapi yapılan bölgeye masaj yapmak doğru değildir.
- Bütünlüğü bozulmuş, enfekte veya kanayan cilt bölgelerine masaj yapılmamalı.
- Lenfödem gelişen ödemli üst veya alt ekstremitelere alışlagelmiş yöntemlerle masaj yapmak doğru değildir .
Konusunda uzmanlaşmış kişilerce manuel lenfatik drenaj masajı yapılarak drenaj kolaylaştırılabilir.

Kimlere Masaj Uygulanamaz

- Aktif kanser tedavisi alanlar
- Çok zayıf ve halsiz olan hastalar
- Kemik kırığı olanlar veya kırılma eğilimi olanlar (kemik metastazı , MM vs)
- Kardiyak sorun
- Dejeneratif artrit
- Gebeler

Merak Edilen Masaj Shiatsu

- Geleneksel Japon masaj tedavisidir.
- Parmak uçları ile yapılır.
- Ki ve Oi (Chee olarak telafuz edilir) olarak bilinen enerji akışı prensibine dayanır. Enerji akışındaki kesintinin hastalıklara sebep olduğuna inanılır. Meridyen adı verilen enerji kanalları boyunca vücut noktalarına basınç veya germe-esnetme uygulayarak enerjinin düşük olduğu kabul edilen bölgelere enerji aktarılır.
- Vücudun kan dolaşımı stimule edilerek toksinler giderilir, muskuler gerginlik azaltılır, hormonal sistem aktive edilir.

5-Refleksoloji

- Üst ve alt ekstremitelere basınç uygulayarak masaj yapmaktır.
- Ayaklar en çok tedaviye muhtaç vücut bölgeleri olarak görülür.
- Ayaklarda bedenin her bir bölgesine uyan refleks sahaları vardır.
- Sol ayağın sol tarafında vücudun sol tarafının, sağ ayağın sağ tarafında ise sağ tarafının haritası vardır. Örneğin sol ayak baş parmağı kafanın sol tarafını, sağ ayak parmaklarının kökü ise sağ akciğeri temsil eder.

6-Homeopati

- Aslında kanseri önleme veya kanseri tedavi etme veya kemoterapinin yan etkilerini giderme konusunda bir kanıt yok, plasebo da sayılabilir fakat yine de en çok kullanılan tamamlayıcı tıp yöntemlerinden birisidir.
- Benzeri benzeri ile tedavi etmek prensibine dayanır buna bir nevi çivi çiviye söker de diyebiliriz.
- Bu prensibe göre bir belirti, ancak aynı belirtiyi ortaya çıkaran bir madde ile tedavi edilebilir.
- Hastalık yapan etkenler küçük dozlarda hastaya verilerek tedavi amaçlanır. Örneğin uykusuzluğun tedavisinde kahve, kaşıntı tedavisinde ısırgan otu ekstraktı kullanımı önerilir.
- Tedavide bitki, hayvan dokuları ve mineraller tablet, granül, toz, sıvı, krem, yağ şeklinde kullanılır. Defalarca yapılan dilusyonla minimal miktarlara getirilen maddeler vücutta iyileşme mekanizmaları harekete geçirir.
- Homeopati konvansiyonel tedavinin yanısıra kullanılır hiç bir zaman klasik tedavinin yerini alamaz.

7-Sanatsal Tedavi

- Kanser gibi ağır bir düşmanla topyekun savaşan hastalara emosyonel bir destek sağlar, hastaya öz güvenini yeniden kazandırır.
- Hasta kişisel anlamı olan sanatsal aktivite ile yeni bir bakış açısı kazanır. Anksieteyi, depresyonu ve kompleksini yenmesine yardım eder.
- Hastalar mutlaka sanatsal mucizeler yaratmak zorunda değildirler. Resim çizme veya boyama, heykel, müzik vs. ile meşgul olabilir. Bunun için digital teknolojiden faydalanabilir.
- Akli karışık ve zorda olan onkoloji hastasının kendi duygu ve düşünceleri ile ilişki kurabilmesini sağlar, pozitif düşünmesine öncülük eder.
- Benzer durumdaki diğer hastalarla ilişki kurmasına yardım eder.
- Konuşma terapisinden mutlu olmayan hastalar için bir alternatif teşkil eder.

8-Müzik Tedavisi

- Çalgı aleti ve ses yanısıra beste, güfte vs. kullanılan araçlardır.
- Hastanın duygularını ifade etmesini, duygusal ve fiziksel iyiliği hissetmesini sağlar.
- Hasta yaratıcı duyguyu hisseder, öz güveni gelir, ruhsal gevşeme ve komforu kazanır.
- Hastalığın semptomları ile başa çıkabilmesini kolaylaştırır.
- Hasta mutlaka söylemek, çalmak, beste –güfte yapmak zorunda değildir, müzik dinlemek te tedavidir.
-

Müzik Tedavisin Yan Etkisi Var mı?

- Genelde yan etki olmasa da gürültülü müzik hastayı rahatsız eder
- Acıları veya dramatik geçmişi anımsatacak türler hastayı melankoliye sokar zira kanser sebebiyle zaten depresyona meyillidir.

9-Hayal Kurma (Görselleştirme, Güdümlenmiş Görsellik)

- Aslında bir gevşeme tekniğidir. Amaç hastanın tasavvur gücünü kontrol etmesini ve kullanmasını sağlayarak semptomları azaltmak ve sorunları çözmeye çalışmaktır. Bunun için hasta:
 - Kendini sakinleştirici bir ortamda hayal eder.
 - Görme, işitme, dokunma, koku, tat bütün duyularını kullanarak mutluluğu ve gücü hissedebileceği bir yer veya aktiviteyi canlandırır.
- Zihinsel görselliği kontrol etmeyi öğrenir
- Rahatlamayı sağlar
- İmmun sistemi aktive eder
- Ağrıyı hafifletir
- Rahat uyku
- Kemoterapiye bağlı bulantı kusmayı kontrol etmeye yardımcı olur

Güdümlenmiş Görselliğin Etkileri

- Solunum sayısı azalır, nabız hızlanır, kan basıncı düşer
- Cilt ısısı artar (gevşeme başladığını gösterir)
- Tedavi edici değil tedaviye yardımcıdır.

10-Yoga

Zihin, vücut ve ruh üçlüsünün uyumunun sağlanmasıdır. Bunun için:

- Solunumun egzersiz teknikleri ile düzenlenmesi,
- Stretching (gerilme-esneme) egzersizleri
- Posture (rahat ve dik-sıkı duruş pozisyonu)
- Meditation (iç huzura, sükunete, öz varlığa ulaşmak , zihni sakinleştirmek

Amaç:

- Zihni temizlemek ve sakinleştirmek
- Pozisyonlar ile sinir sistemini stimule ederek kas ve eklemlerin daha esnek hale gelmesini, zihinsel ve bedensel relaksasyonu sağlamak
- Solunum egzersizleri ile oksijen ve kan tedarikini artırmak
- Doğal yollardan depresyon ve anksietenin üstesinden gelmek
- Ağrı, yorgunluk, uyku sorunlarını çözmek
- Kanseri cerrahisinden sonra daha hızlı mobilizasyon

Yogada komplikasyondan korunmak için:

- Öğretici kalifiye olmalı
- Egzersiz öncesi en az iki saat açlık olmalı
- Evde yalnız başına yoga yapılmamalı, özellikle baş–boyun egzersizleri gibi zor hareketleri öğretici olmadan yapmamalı
- Eklem-kas-sırt-bel sorunları, gebelik veya menstruel dönem varsa öğreticiye bildirmeli
- Egzersiz sonrası bol sıvı almalı

11-İnanç Tedavisi

Hastanın mensubu olduğu dini veya inanç sistemine uygun din adamı, rahip vs. ile rahatlama ve yaşama tutunması sağlanır.

Alternatif tedavi

Alternatif Tedavi:

- Tamamlayıcı tedavinin aksine konvansiyonel medikal tedaviyi reddeder
- Hastalarda tıbbi tedaviye karşı güvensizlik oluşturur.
- Bilimsel verilerden uzaktır
- Medikal tedavi yanısıra uygulandığında oluşturabileceği yan etkilerin modern tedaviden olduğu iddia edilir.,
- Yine de tamamen dışlamak yerine üzerinde durmaya değer yanları olabilir.

Alternatif tedavi örnekleri: Hiç biri kanser tedavisi olarak kabul edilemez.

- **Leatrile:** B-17 vitamini olarak takdim edilir fakat aslında vitamin değildir. Acı badem veya kayısı çekirdeğinden elde edilen bir glikozid olan amigdalinin sentetik formudur. Detoksifikasyon sağladığı ve yüksek enerji verdiği iddia edilir. Siyanür içerir. Yorgunluk, baş ağrısı, palpebral paralizi, denge bozukluğu, konfuzyon, karaciğer hasarı gibi ağır komplikasyonları olabilir.

Alternatif tedavi örnekleri: Hiç biri kanser tedavisi olarak kabul edilemez.

- **Gerson diyet tedavisi:**1920-30'larda Max Gerson isimli bir Alman doktorun önce migren, sonra tuberkuloz , sonra da kanser tedavisi önerisi olarak sunduğu diyeti 70'li yıllarda kızı Gerson Enstitüsü'nü kurarak yaydı. Günde 10 defadan fazla içilen organik meyve suları, vega diyeti ile kanserli hastalarda fazla miktarda olduğuna inanılan sodyumun ve kanserli hücrelerin eliminasyonunun sağlandığı , sık yapılan lavmanlarla toksinlerin atıldığı iddia edilir.
- Dehidrasyon, mineral dengesizliği (sık yapılan lavmanlarla potasyum eksikliği), kalp-akciğer sorunları gibi ağır komplikasyonları olabilir.

Alternatif tedavi örnekleri: Hiç biri kanser tedavisi olarak kabul edilemez.

- **Köpek balığı kıkırdağı:** Mahmuzlu camgöz köpek balığı veya çekiç başlı köpek balığının kıkırdağından elde edilir. Toz, kapsül, cilt altı enjeksiyon, sıvı olarak kullanılır.
- Köpekbalıklarının kanser olmadığı savından hareketle bu tedavi ortaya atılmıştır ama aslında köpek balıkları da kanser olabilmektedir. Neovastat adı ile satılmaktadır. Yorgunluk, GIS bulguları, karaciğer-pankreas hasarı, hiperkalsemi vs. yapabilir.

Geleneksel Tıp

- Yüz yıllar boyu belli kültürlerde uygulanan tedavidir.
- Daha çok Asya kültürüne ilişkin tedavi için kullanılan bir terimdir.
- Ayurvedik tıp (geleneksel Hint tıbbı) veya geleneksel Çin tıbbı buna örnektir.

- **Ayurvedik tıp:**

Ayur yaşam, veda bilgi demektir. Binlerce yıldır Hindistanda uygulanmaktadır. Bitkisel tedavi, masaj, yoga, özel diyet gibi yöntemlerden oluşur. Bazen lavman, zorlamalı kusma, kan boşaltma (flebotomi) ile detoksifikasyon yapıldığına inanılan zararlı uygulamalar da yapılır.

- **Geleneksel Çin Tıbbı**

Bu da binlerce yıllık geçmişe sahiptir. Moksibusyon, bitkisel tedavi, masaj, akupunktur, solunum egzersizleri gibi bileşenleri vardır.