

Covid-19 ve Akciğer Kanseri



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

COVID-19 nedir ve nasıl bulaşır?

Covid-19, genellikle enfekte olan kişi tarafından saçılan damlacıkları solunum yoluyla alan kişilere bulaşan bir virüstür. Bu durum hapşırma veya öksürme ya da yakın mesafede konuşma ile meydana gelebilir. Ayrıca enfeksiyon, yüzeylere inen ve ellerden burna, ağza veya gözlere geçebilen damlacıklardan da bulaşabilir.

Covid-19 neden akciğer kanseri hastaları için önemlidir?

Bazı kişiler Covid-19 semptomu göstermezken, diğerlerinde birkaç haftada düzelen hafif veya daha şiddetli enfeksiyonlar görülür. Ayrıca enfeksiyon, akciğer hasarı ve kronik bağışıklık sistemi sorunları dahil daha fazla kronik sağlık sorununa yol açma potansiyeline sahiptir. Ne yazık ki Covid-19 insanların ölümüne yol açabilir.

Covid-19 riski farklı kanserler arasında değişiklik gösterir. En riskli hastalar arasında; bağışıklık sistemi zayıflayanlar (örneğin yakın tarihli kanser tedavisinden sonra), yaşlı hastalar, bağışıklık sistemini etkileyen belirli kanserler ve diyabet, kalp hastalığı ve solunum sorunları gibi altta yatan rahatsızlıkları olan hastalar yer alır.

Ne yazık ki akciğer kanseri akciğerleri zayıflatır ve bu durum, akciğer kanserli kişilerin Covid-19 olması durumunda ciddi şekilde hasta olma riskinin arttığı anlamına gelir. Birçok akciğer kanseri hastasının altta yatan solunum sorunları vardır; dolayısıyla bu durum da çok hasta olma risklerini artırır. Radyoterapi tedavisine devam eden veya yakın zamanda tamamlayan akciğer kanseri hastalarının yüksek risk altında olduğu kabul edilir ve bunu tıbbi ekiple konuşmaları gerekir.

Enfeksiyon riskimi nasıl azaltabilirim?

Şu anda dünya çapındaki ülkeler vatandaşları için farklı tavsiye düzeylerine sahiptir; ancak Covid-19 riskimizi azaltmak için hepimizin atabileceği bazı önemli adımlar vardır. Başlıca enfeksiyon yolu damlacıklar olduğundan hasta olabilecek kişilerden izolasyon, enfeksiyon kapmanızı engellemenin en güçlü yöntemidir. Güvende kalmanın diğer yöntemleri şunlardır:

- **Maske takın.**
Maske kullanımıyla ilgili en güncel tavsiyelere mutlaka uyun.
- **Diğer insanlarla temasınızı sınırlayın.**
Yanınızda başkaları varsa aranızda 2 m/6 ft mesafe koyun.
- **Ellerinizi düzenli olarak yıkayın veya alkolü el dezenfektanı kullanın.**
- **Temiz olmayan ellerle yüzünüze, ağzınıza veya gözlerinize dokunmayın.**
- **Dirseğinizin iç kısmına veya bir mendile öksürün.**
Mendili çöpe atın ve hemen ellerinizi yıkayın.
- **Sık dokunulan nesnelere ve yüzeyleri düzenli olarak temizleyin ve dezenfekte edin.**
- **Şişe ve fincan gibi ağzınıza temas eden nesnelere paylaşmayın.**
- **Tokalaşmayın**
- **Sizinle temas kuran kişilerin ve bu kişilerin arkadaşlarının ve ailesinin sosyal mesafe, maske ve hijyen tavsiyelerine uyduğundan emin olun.** Uymamaları durumunda sizi riske atabilirler.
- **Semptomları hemen bildirme konusunda ulusal tavsiyelere uyun.**

Covid-19 ve Akciğer Kanseri



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Ellerinizi nasıl temiz tutarsınız?

Sabun ve Su

Ellerinizi akan temiz su (sıcak veya soğuk) ile **ıslatın** ve sabunlayın.

Ellerinizi sabunlayıp birbirine sürterek **köpürtün**.

Avuç içi, elin arka kısmı, parmaklar, parmak araları ve tırnak altları dahil olmak üzere ellerinizin tüm yüzeylerini **ovalayın**. 20 saniye boyunca ovmaya devam edin.

Ellerinizi akan temiz su altında **durulayın**.

Temiz bir havlu kullanarak veya havayla kurutarak ellerinizi **kurulayın**.

Alkol Bazlı El Dezenfektanı

Su ve sabun yoksa en az %60 alkol içeren alkol bazlı bir el dezenfektanı kullanın ve en kısa sürede su ve sabun ile yıkayın.

Ellerinizi görünür şekilde kirliyse el dezenfektanı **KULLANMAYIN**.

Uygulayın. Ellerinize tüm yüzeyleri kaplamaya yetecek kadar ürün dökün.

Ellerinizi kuru hissedene kadar **ovalayın**. Bu işlem yaklaşık 20 saniye sürmelidir.

Not: El dezenfektanını kurumadan durulamayın veya silmeyin; mikroplara karşı aynı derecede etki göstermeyebilir.

Alkolü yutmalarını önlemek için çocukları gözetim altında tutun.

Şu anda veya geçmişte akciğer kanseriniz varsa Covid-19 kapma riskinizi azaltmak için ekstra önlemler almanız gerekebilir. Bunlar aşağıdakileri kapsar:

- Covid-19 semptomları olan veya Covid-19'lu kişilerin yakınında bulunan kişilerle temas etmekten kesinlikle kaçın.
- Mümkün olduğunca evde kalın, sosyal etkileşimleri açık havada küçük gruplarla sınırlayın ve başkalarıyla temas kurduğunuzda kesin sosyal mesafeyi mutlaka koruyun.
- Mümkünse toplu taşımayı kullanmaktan kaçın.
- Şahsen buluşmak yerine telefon, internet ve sosyal medya gibi uzak teknolojileri kullanarak başkalarıyla düzenli olarak iletişime geçin.

- Tıbbi ekibiniz veya diğer gerekli hizmetler ile iletişime geçmek için telefon veya çevrimiçi hizmetleri kullanın.
- Reçeteli ilaçlarınızı ve diğer reçetesiz ilaç ve takviyeleri yenilemesi için birini bulun.
- Fiziksel aktifliğinizi koruyun ve düzenli olarak temiz hava almayan çalışın.
- Dengeli beslenin, mümkünse yiyeceklerinizin evinize gönderilmesini sağlayın.
- Şimdi ihtiyacınız olan veya hastalanırsanız ihtiyacınız olacak destek için aileniz, arkadaşlarınız ve komşularınız ile ortak bir plan yapın.

Covid-19 ve Akciğer Kanseri



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Semptom yaşırsam ne yapmalıyım?

Semptomlar arasında ateş (38°C / 100,4°F üzeri yüksek vücut sıcaklığı), öksürük, nefes darlığı veya koku ve tat duyunuzda kayıp veya değişiklik yer alır.

Kendinizi izole edin ve tavsiye için tıbbi ekibinizi arayın:

- Tedavi alıyorsanız veya son 6 ay içinde tedaviyi tamamladıysanız derhal onkoloji birimini arayın. Bağışıklık sisteminiz düşükse enfeksiyonlar ciddi olabilir. Hastanedeki sağlık görevlileri, semptomlarınızın kanserinizi veya Covid-19 ile ilgili olup olmadığını değerlendirebilir.
- Tedavinin başlamasını bekliyorsanız veya kanserinizi iyileştirse tavsiye için doktorunuzu veya hastanedeki sağlık görevlilerini arayın.

Önce sağlık uzmanıyla konuşmadan hastaneye, tedavi kliniğine veya doktor muayenehanesine gitmeyin.

Tedavim uygulanabilecek mi?

Tedavinize devam etmeli ve doktorunuz bırakmanızı söylemediği sürece ilaçlarınızı almaya devam etmelisiniz. Hastaneler kanser hastalarını güvende tutmak ve onlara mümkün olan en iyi bakımı sağlamak için çalışmaktadır.

Covid-19 riski; yüz yüze görüşme yerine telefonda veya görüntülü konsültasyon yaptırma, bazı tedavi türlerini uygulamama veya tedavinin bir süre ertelenmesi anlamına gelebilir. Hastanedeki tıbbi ekibiniz, tedavi planınızda yapılan değişiklikleri veya hastane prosedüründeki değişiklikleri size bildirecektir.

Tıbbi ekibiniz, Covid-19 ile temas etme riskinizi azaltmak için tedaviden önce iki hafta boyunca izole olmanızı tavsiye edebilir. Tedavi öncesinde, sırasında veya sonrasında izole olmanız gerekip gerekmediğini ve gerekiyorsa ne kadar süreceğini sorun.

Tedavim gecikirse ne olacak?

Covid-19 sağlık hizmetlerimize ekstra yük bindirmektedir ve bazı ülkelerde bu durum randevuların ve tedavilerin gecikmesi anlamına gelir. Tedaviniz değiştirilirse veya gecikirse çok endişeli hissedebilirsiniz. Bunun neden olduğunu ve sizin için anlamını tıbbi ekibinizle konuşmayı deneyin.

Bazı kanser tedavileri bağışıklık sisteminizi etkileyebilir ve Covid-19 kapma riskinizi artırabilir. Bu durum, hastaların enfeksiyon kapma riskini azaltmak için hastane randevularında ve tedavi planlarında bazı değişikliklerin yapılmasına neden olmuştur.

Tüm doktorlar, tedavilerin aciliyeti ve potansiyel faydası ile devam etmenin risklerini kıyaslayarak tartmakta ve hastane ziyaretleri sırasında Covid-19'a maruziyet riskini nasıl en iyi şekilde yönetebileceklerini değerlendirmektedir. Sonuç olarak, tıbbi ekibinizi hastanede görmek yerine onlarla bazı telefon görüşmeleri yapma olasılığınız yüksektir.

Söylemek istediğiniz her şeyi hatırlamanız zor olabileceğinden, telefon randevusu için hazırlanmanız iyi olur. Özellikle telefonda söylenen her şeyi hatırlamak zor olabileceği için bir soru listesi hazırlamak ve not almak faydalı olabilir. Anlamadığınız şeyler olursa bunları size tekrar açıklamalarını isteyin. Bu size ait bir zamandır, dolayısıyla merak ettiğiniz her şeyi sormaktan çekinmeyin.

Covid-19 ve Akciğer Kanseri



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Tıbbi ekibinize sormak isteyebileceğiniz sorulara örnekler:

- Kanser tedavim Covid-19 kapma riskimi etkileyecek mi?
- Bende veya birlikte yaşadığım bir kişide Covid-19 görülürse ne yapmam gerekiyor?
- Covid-19 olursam tedavim devam edecek mi?
- Tedavim ertelendi. Ne zaman tedavim yeniden başlayacak?
- Tedavimin gecikmesi, etki etme düzeyini etkileyecek mi?
- Tedavim değişti, nedenini açıklayabilir misiniz?

Geçmişte akciğer kanseri geçirdim. Covid-19 açısından daha riskli miyim?

Birçok kişinin bağışıklık sistemi, tedavi sona erdikten birkaç ay sonra tamamen iyileşmiştir. Bağışıklık sisteminiz iyileştirse riskiniz sizinle aynı yaş ve genel sağlık durumuna sahip diğer kişilerden anlamlı ölçüde yüksek olmayacaktır.

Yine de kendinizi enfeksiyondan korumaya dair tavsiyelere uymalısınız.

Herkesin sahip olduğu risk, kanser türüne, tedaviye, yaşa ve genel sağlık durumuna bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Endişe ediyorsanız yapılacak en iyi şey tıbbi geçmişinizi bilen onkoloji doktorunuza veya onkoloji hemşirelerine sormaktır.

Birbirine destek olma

Covid-19'un eklediği endişeler olmadan da kanser tanısıyla başa çıkmak yeterince zordur. Evde kalmanız ve yüz yüze teması azaltmanız tavsiye edilirse bu durum çok zor olabilir.

Özellikle aile ve arkadaşların sevgi ve desteğinin çok önemli olduğu kanser tedavisi görenler için izolasyon inanılmaz ölçüde zor olabilir. Elimizden geldiği kadar bu durumla başa çıkmaya çalışırken, bu önlemlerin arkadaşlarımızın ve ailemizin en hassasını korumak için alındığını ve sonsuza kadar sürmeyeceğini hatırlamalıyız.

Fiziksel ve ruhsal sağlığınızı korumanız önemlidir. Evde kalmanız gerekirken bunu yapmanın kolay olmadığını biliyoruz.

Kendinize yardımcı olmak için şunları yapabilirsiniz:

- Size yakın kişilerle telefon veya görüntülü konuşma yoluyla iletişimde kalın; bazen birinin yüzünü görmek kendinizi daha az yalnız hissetmenizi sağlayabilir.
- Bağlı kalabilmek için telefonlarınızın/cihazlarınızın şarj edilmiş olduğundan ve telefonunuzda kontör olduğundan emin olun.
- Evde bir rutin oluşturun.
- Sağlıklı yemekler yemeye ve aktif kalmaya çalışın.
- Kendinizi normalden daha endişeli hissetmeniz kesinlikle anlaşılabilir bir durumdur. Endişenin yaygın nedenleri arasında kanser tedavisi değişiklikleri ve gecikmeleri hakkında endişeler veya Covid-19 ve sizi nasıl etkileyebileceği ile ilgili endişeler yer alabilir. Kendinizi nasıl hissettiğiniz konusunda sevdiğinizle veya tıbbi ekibinizle konuşun.
- Doktorlarınızı veya hemşirelerinizi görmek için hastaneye veya kliniğe gitmenin verdiği güveni özleyebilirsiniz. Randevularınızda tıbbi ekibinizle konuşun ve nasıl bir destek alabileceğinizi sorun.

Özet

- Akciğer kanseri akciğerlerinizi zayıflatır; dolayısıyla ne yazık ki bu durum Covid-19 olursanız ciddi şekilde hasta olma riskinizin yüksek olduğu anlamına gelir.
- Kendinizi nasıl koruyacağınıza dair ulusal tavsiyelere uymanız çok önemlidir.
- Bireysel riskiniz hakkında tıbbi ekibinizle konuşun ve semptomlar gelişirse onlarla iletişime geçmekten çekinmeyin.
- Covid-19'un tedavi planınızı nasıl etkilediği konusunda endişeliyseniz tıbbi ekibinizle konuşun.
- Akciğer kanseri hastaları için çok zorlu bir zaman olduğundan şu anda endişeli olmanız normaldir. Sevdiklerinizden destek isteyin ve nasıl hissettiğinizi bilmelerine izin verin.
- Size nasıl destek verebileceklerini öğrenmek için yerel akciğer kanseri kuruluşlarına danışın veya tıbbi ekibinizle konuşun.



**GLOBAL LUNG CANCER
COALITION**

COVID-19 ve akciğer kanseri
© Küresel Akciğer Kanseri Koalisyonu
www.lungcancercoalition.org

Bu bilgi broşürü Küresel Akciğer Kanseri Koalisyonu (GLCC) sekreterliği tarafından hazırlanmış ve akciğer kanseri uzmanları tarafından incelenmiştir. Ülkenizde bulunan destek ve bilgi hizmetleri hakkında daha fazla bilgi almak için, www.lungcancercoalition.org adresini ziyaret edin. Sürüm 1.0 - Ocak 2021.