



HASTA VE BAKICI EĞİTİMİ

Pankreatik Enzim Replasman Tedavisi (PERT) Hakkında

Bu bilgiler pankreatik enzim replasman tedavisinin (PERT) ne olduğunu ve nasıl çalıştığını açıklamaktadır.

Pankreasınız yiyecekleri sindirmenize yardımcı olmak için pankreatik enzimler üretir. Bazı hastalıklar veya tedaviler pankreasınızın pankreatik enzim üretmesini veya salgılamasını durdurabilir. Bu, vücudunuzun yiyecekleri sindirme (parçalama) biçimini etkileyebilir. PERT ve diyetinizde yapacağınız değişiklikler vücudunuzun daha fazla pankreatik enzim üretmesine yardımcı olabilir.

Yeterli pankreas enzimine sahip olmamanın belirtileri nelerdir?

Emilim bozukluğu belirtileriniz varsa yeterli pankreatik enziminiz olmayabilir. Emilim bozukluğu, besin maddelerinin gıdalardan emilememesidir.

Emilim bozukluğu belirtileri şunlardır:

- Şişkinlik
- Yemeklerden sonra mide krampları
- Geğirme veya gaz çıkarma (yellenme) gibi normalden daha fazla gaz
- Bağırsak hareketlerinde (dışkı) artış
- Hazımsızlık (mide ağrısı)
- Dışkıdaki değişiklikler, örneğin:

- Steatore (yağlı veya kaygan dışkı)
- Yüzen dışkı
- Açık renkli veya sarı dışkı
- Normalden daha gevşek veya yumuşak dışkı
- Kötü kokulu gaz veya dışkı
- Açıklanamayan kilo kaybı

PERT nedir?

PERT, pankreasınızda üretilen enzimlerin yerini alan bir kapsüldür (hap). Çoğu vakada, ömür boyu süren bir tedavidir.

PERT'i ne zaman almalıyım?

Sağlık uzmanınız, yediklerinizi sindirmenize yardımcı olması için PERT reçetesi yazabilir. Reçeteniz kilonuza göre hazırlanacaktır. Belirtilerinize veya yediğiniz yiyeceklerde ne kadar yağ olduğuna bağlı olarak değiştirilebilir.

PERT'in olması gerektiği gibi çalıştığından emin olmak için bu tavsiyelere uyun:

- **Yemeğinizi ne kadar sürede yiyeceğinizi planlayın.** Pankreatik enzimlerin sindirim sisteminiz boyunca yediklerinizle birlikte hareket etmesi önemlidir.
- **İlk hapi yemekten hemen önce veya ilk lokmanızla birlikte alın.** İlk hapi yemeğinizin sonunda alırsanız enzimler o kadar iyi çalışmayacaktır.
- **İkinci hapi yemeğinizin yarısında alın.**
- **Üçüncü hapi yemeğinizin sonunda alınız.**

PERT'i nasıl almalıyım?

- **Kapsülleri soğuk veya oda sıcaklığındaki içeceklerle yutunuz.** Kapsüllerdeki enzimler çok ısınırlarsa çalışmayı durdururlar. Sıcak

yemeklerle birlikte alabilirsiniz. Sıcak içeceklerle birlikte almayınız.

- **Kapsülleri çiğnemeyin, kırmayın veya ezmeyin.** Bu ağzınıza zarar verebilir. Kapsüller büyük olabilir ve bazen yutulması zor olabilir.
- **Eğer kapsülleri yutmakta zorlanıyorsanız:**
 - Kapsülleri açın. Enzimleri çiğnenmesi gerekmeyen ve hemen yutulabilecek 1 yemek kaşığı gıda ile karıştırın. Bu gıdalar arasında elma püresi, yoğurt, muz püresi veya bebek maması gibi meyve püreleri bulunur. Enzimin ağzınızda kalmasına izin vermeyin. Tüm enzimi yuttuğunuzdan emin olmak için hemen sıvı tüketin.

PERT'i hangi gıdalarla birlikte almalıyım?

- **PERT'i süt veya protein karışımları gibi yağ veya protein içeren yemek ve atıştırmalıklarla birlikte alın.**
- **PERT'i bunlarla birlikte almayın:**
 - Meyve suyu veya sert şekerlemeler gibi saf şeker içeren yiyecek veya içecekler.
 - Küçük lokmalık atıştırmalıklar.
 - İçinde 1 çay kaşığından az süt veya krema bulunan berrak içecekler.
- **Daha büyük öğünlerle veya yüksek yağlı öğünlerle daha yüksek dozda PERT alın.** Yüksek yağlı yemekler arasında kızarmış yiyecekler, hamur işleri, hamburger veya sosis gibi yağlı etler bulunur.

Yeterli PERT alıp almadığımı nasıl bilebilirim?

Dışkınızın görünüşünde bir değişiklik görmelisiniz. Daha katı olmalı ve kolayca sifonu çekince gitmelidir. Yemek yedikten sonra herhangi bir ağrı hissetmemelisiniz. Daha az gazınız olmalı. Bir miktar kilo alabilirsiniz.

Sağlık uzmanınızla konuşmadan PERT almayı bırakmayın. Bu beslenmenizi etkileyebilir.

PERT aldıktan sonra hala semptomlarım varsa ne olur?

PERT alırken gaz, şişkinlik ve diğer emilim bozukluğu semptomları yaşamaya devam edebilirsiniz.

Hala semptomlarınız varsa sağlık uzmanınızla veya klinik diyetisyen beslenme uzmanınızla konuşun. Farklı bir tedaviye ihtiyacınız olabilir.

PERT almanın yan etkileri nelerdir?

PERT aldıktan sonra genellikle yan etki yaşamazsınız. Nadir durumlarda, yüksek doz alan çocuklarda fibrosing kolonopati (kalın bağırsak hastalığı) gelişebilir. Belirtiler arasında şiddetli karın ağrısı, kusma (kusma) ve kanlı ishal (sulu dışkı) yer alır.

Çiğnemeniz veya ağzınızda çok uzun süre tutmanız halinde enzim ağzınızı tahriş edebilir.

PERT'i kimler almamalıdır?

PERT'in domuz eti ürünleri vardır. Domuz etine alerjiniz varsa veya vegan, vejetaryen, Helal veya Koşer bir diyet uyguluyorsanız, bitki bazlı bir enzim replasman tedavisi almanız gerekebilir.

PERT'in sizin için uygun olup olmadığına karar vermek için sağlık uzmanınız veya klinik diyetisyen beslenme uzmanınızla alerjiniz veya gıda kısıtlamalarınız hakkında konuşun.

Koşer veya domuz etinden kaçınan başka bir diyet uyguluyorsanız tıbbi bir istisna konusunda dini danışmanınızla konuşun

Nasıl aynı kiloda kalabilirim veya kilo alabilirim?

Pankreasınız yeterince enzim üretmiyorsa, yediğiniz gıdalardaki tüm besinleri ememeyebilirsiniz. Bu durum kilo kaybına neden olabilir. Aynı

kiloda kalmaya veya kilo almaya yardımcı olmak için bu önerileri deneyin:

- Gün boyunca daha küçük ve daha sık öğünler yiyin.
- Sıvı içmeden önce katı yiyecekler tüketin. Sıvılar daha hızlı tok hissetmenizi sağlayabilir.
- Öğün aralarında takviye içecekler, smoothie'ler veya shake'ler için. Hangilerinin sizin için uygun olduğunu sağlık uzmanınızla konuşun.
- Öğün saatleri için bir program veya hatırlatıcılar belirleyin.
- Acıktığınızı hissettiğinizde yemek yiyin.
- Yemeklerinize barbekü sosu, ketçap, et suyu, humus, sos veya ekşi krema gibi yüksek kalorili soslar ekleyin.
- Yumurta, yumurtalı ekmek veya krep gibi kahvaltılıkları istediğiniz zaman yiyin.

Diyetime nasıl daha fazla kalori ve protein ekleyebilirim?

Yemeğinize ekstra kalori eklemek için öneriler:

- Tereyağı, krema, tam yağlı süt, yoğurt, peynir veya koyulaştırılmış süt gibi tam yağlı süt ürünleri tüketin.
- Yemeklerin üzerine zeytinyağı gezdirin.
- Tatlılara dondurma ekleyin.
- Atıştırmalıklara fındık ezmesi ekleyin.
- Krakerlere veya sandviçlere avokado, mayonez, ekşi krema veya diğer yüksek kalorili soslar ekleyin.
- Yulaf ezmesine, mısır gevreğine, keklere, kurabiyelere veya granolaya kuru meyve ve fındık ekleyin.
- Puding veya muhallebiye çırpılmış krema ekleyin.
- Krakerlere, tostlara veya tatlılara reçel, jöle veya bal ekleyin.

Yemeğinize ekstra protein eklemek için neriler:

- Süt rnleri, yumurta, fındık, et, balık, tavuk, hindi veya fasulye yiyin.
- Protein tozlarını shake'lere, smoothie'lere, yulaf ezmesine veya kek hamurlarına ekleyin.
- Atıştırmalık olarak bir protein bar yiyin.
- Normal yoğurt yerine Yunan yođurdu yiyin.
- Salatalara, makarnalara, sebzelere, yulaf ezmesine ve tatlılara çekirdek veya fındık ekleyin.
- Peynir, avokado veya tavuk, yumurta veya ton balığı içeren soslarla kraker yiyin.
- Badem, ceviz, yer fıstığı, antep fıstığı, susam ve kabak çekirdeği gibi kuruyemiş ve çekirdekleri yiyin.

Diyetinize ekstra kalori ve protein ekleme konusunda daha fazla bilgi için *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) adresini ziyaret edebilirsiniz.

PERT için finansal destek

PERT ile tedavi çok pahalıya mal olabilir. Bazı sigortalar PERT'in tüm masraflarını karşılamamaktadır. Masraflara yardımcı olmak için MSK ve birçok enzim markası mali yardım sunmaktadır. Desteđe uygun olup olmadığınızı görmek için web sitelerini kontrol edebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için sağlık uzmanınızla veya klinik diyetisyen beslenme uzmanınızla görüşün. İşte finansal programların bir listesi.

MSK reçete destek programı

Hasta Finansal Hizmetleri (PFS), ilaç şirketleri ve vakıflar tarafından sunulan programlara başvurmanıza yardımcı olabilir. Reçeteli ilalarınızın katkı paylarının karşılanmasına yardımcı olabilirler. Bu programlar hakkında daha fazla bilgi edinmek için bakım ekibinizle veya klinik diyetisyen

beslenme uzmanınızla görüşün. Bir Hasta Finansal Yönlendirici ile iletişime geçmenize yardımcı olabilirler.

Bir ilaç markası için programlar:

- **AbbVie hasta yardımı (Creon için)** www.abbviepaf.org
- **Creon on Course** www.creon.com/on-course
- **Vivus hasta yardımı (Pancreaze için)** pancreaze.com/patient-support
- **Chiesi CareDirect hasta yardımı (Pertzye için)**
pertzycare.com/chiesi-caredirect
- **Allergan hasta yardımı (Zenpep için)**
www.allergan.com/responsibility/patient-resources/patient-assistance-programs
- **Zenpep için Z-Save** www.zenpep.com/savings-programs

Diğer finansal destek programları:

- **Cancer Care:** www.cancercare.org/financial_assistance
- **NeedyMeds** www.needymeds.org
- **Medicine Assistance Tool** www.medicineassitancetool.org
- **PanCAN Hasta Hizmetleri** www.pancan.org/facing-pancreatic-cancer/patient-services/contact-us

Pankreatik enzim kaynakları

Semptomlarınızı yönetme ve dozaj kılavuzları hakkında daha fazla bilgi için pankreatik enzim markalarının web sitelerini ziyaret edin:

- **Creon:** www.creon.com
- **Pancreaze:** www.pancreaze.com
- **Pertzye:** www.pertzycare.com
- **Zenpep:** www.zenpep.com

- **Pankreas Kanseri Eylem Ađı (PANCAN)**
 - www.pancan.org
 - www.pancan.org/facing-pancreatic-cancer/living-with-pancreatic-cancer/diet-and-nutrition/pancreatic-enzymes
 - (877) 272-6226
- **Amerikan Kanser Derneđi**
 - www.cancer.org/cancer/pancreatic-cancer.html
- **Ulusal Pankreas Vakfı**
 - pancreasfoundation.org/patient-information/nutrition-advice-recipes
- **Pankreatik Enzim Ürünleri için FDA Soruları ve Yanıtları**
 - www.fda.gov/drugs/postmarket-drug-safety-information-patients-and-providers/updated-questions-and-answers-healthcare-professionals-and-public-use-approved-pancreatic-enzyme

MSK'da beslenme hizmetleri için iletişim bilgileri

Klinik diyetisyen beslenme uzmanlarımızı Manhattan'daki merkezlerimizde, telefonla veya telemedicine ile ve bu bölgesel tesislerde ziyaret edebilirsiniz:

MSK Basking Ridge

www.mskcc.org/locations/directory/mskcc-basking-ridge

908-542-3000

136 Mountain View Blvd.

Basking Ridge, NJ 07920

MSK Bergen

www.mskcc.org/locations/directory/msk-bergen

201-775-7000

225 Summit Ave.

Montvale, NJ 07645

MSK Monmouth

www.mskcc.org/locations/directory/msk-monmouth

848-225-6000

480 Red Hill Rd.

Middletown, NJ 07748

MSK Commack

www.mskcc.org/locations/directory/msk-commack

631-623-4000

650 Commack Rd.

Commack, NY 11725

MSK Nassau

www.mskcc.org/locations/directory/msk-nassau

516-559-1000

1101 Hempstead Tpk.

Uniondale, NY 1155

MSK Westchester

www.mskcc.org/locations/directory/westchester

914-367-7000

500 Westchester Ave.

West Harrison, NY 10604

Herhangi bir lokasyonumuzda bir klinik diyetisyen beslenme uzmanından randevu almak için 212-639-7312 numaralı telefondan beslenme planlama ofisimizle iletişime geçin.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Sanal kütüphanemizde arama yapmak ve daha fazla kaynak için www.mskcc.org/pe adresini ziyaret edin.

About Pancreatic Enzyme Replacement Therapy (PERT) - Last updated on July 18, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center, tüm hakların sahibidir ve elinde tutmaktadır.