



ISSN 2547-9946

# iyilik Sağlık


- Saçlarınızı Düzleştirirken İki Kere Düşünün
- Yemek Saatlerinize ve Açlık Sürenize Dikkat Etmelisiniz
- Sigaranın Zararlarına Her Gün Bir Yenisini Daha Ekleniyor
- Dikkat: COVID-19 Hastalığı Sonrası Pıhtı Atma Riski Yüksek



## 2022

Ekim Kasım Aralık

Üç ayda bir yayımlanır.

 /llmhastaderneği

 /LLMbirligi

 llmderneği

**Ücretsizdir, alabilirsiniz.**

# İÇİNDEKİLER

- 1 > **Saçlarınızı Düzleştirirken İki Kere Düşünün**
- 2 > **Allojenik Kök Hücre Transplantasyonu Tedavisi Uygulanan Hastalarda Üç Doz SARS-CoV-2 Aşısı Etkili Bulundu**
- 3 > **Yemek Saatlerinize ve Açlık Sürenize Dikkat Etmelisiniz**
- 4 > **Sigaranın Zararlarına Her Gün Bir Yenisi Daha Ekleniyor**
- 5 > **Dikkat: COVID-19 Hastalığı Sonrası Pıhtı Atma Riski Yüksek**
- 6 > **Her Adım Önemlidir: Asla Amaçsız Yürümeyeceksiniz**  
> **Beslenme Alışkanlığınız ve Kanser Riski**
- 7 > **Lenfomaya Karşı Yürü Bizimle!**
- 8 > **Her Daim Zırhıyla Savaşmaya Hazır Bir Lenfoma Savaşçısıyım**  
Burcu Uğur
- 9 > **Merhaba Ben Süheyla Esen**  
Süheyla Esen

## Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği Adına Sahibi

Dr. Muhit ÖZCAN

## Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Dr. Selami Koçak TOPRAK

## Editör

Dr. Muhit ÖZCAN

## Editör Yardımcıları

Dr. Sinem CİVRİZ BOZDAĞ (Koordinatör)

Dr. Pervin TOPÇUOĞLU

Dr. Selami Koçak TOPRAK

## İletişim

Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

Hoşdere Caddesi No: 198/5

Yukarıyancı, Çankaya/ANKARA

Telefon : 0530 156 87 68

E-posta : editor@llmdergi.org

Web : www.losemilenfomamiyelom.org



Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

## YÖNETİM KURULU

### Başkan

Prof. Dr. Muhit ÖZCAN

### İkinci Başkan

Harun AKIN

### Genel Sekreter

Doç. Dr. Selami Koçak TOPRAK

### Sayman

Doç. Dr. Sinem CİVRİZ BOZDAĞ

### Üyeler

Ertuğrul AKÇAOĞLU

Nurgül DALGIÇ

Nilüfer ÖZDEMİR

**bilimsel tıp**  
yayınevi  
www.bilimseltipyayinevi.com

## Yayıncı

Osman ÇEVİK

## Genel Koordinatör

Ecz. İbrahim ÇEVİK

## Genel Koordinatör Yardımcısı

Özlem ÖZTÜRK

## Yayın Koordinatörü

Elif GÜRPINAR

## Redaktör

Selcan ERBAKAN

## Grafik - Tasarım

Mehmet DÜZENOĞLU

## İletişim

Bükreş Sokak No: 3/20 Kavaklıdere-Ankara

Telefon : +90 312 426 47 47 • 466 23 11

Faks : +90 312 426 93 93

E-posta : bilimsel@bilimseltipyayinevi.com

Web : www.bilimseltipyayinevi.com

# SAÇLARINIZI DÜZLEŞTİRİRKEN İKİ KERE DÜŞÜNÜN

Amerikan Ulusal Sağlık Enstitüsü (NIH)'nün çevrim içi sayfasında 17 Ekim 2022 tarihinde yayımlanan ve Ulusal Çevre Sağlığı Bilimleri Enstitüsü (NIEHS) tarafından gerçekleştirilen, 35-74 yaş aralığındaki 33.497 kadının katıldığı çalışma; saç düzleştirici ürünleri kullananlarda rahim kanseri (Uterus kanseri) riskinin daha fazla olduğunu ortaya koydu.

Yaklaşık 11 yıl boyunca izlenen grupta toplam 378 rahim kanseri tespit edildi. Yetmiş yaşına kadar düzleştirici ürünleri hiç kullanmamış olanlarda rahim kanseri görülme oranı %1.64 iken bu ürünleri kullananlarda riskin yaklaşık 2.5 kat artarak %4.05'e yükseldiği anlaşıldı.

Belli bir markanın sorgulanmadığını bu çalışmada araştırmacılar, "saç düzleştirme işlemi ve bu işlem sırasında kullanılan kimyasal ürünlerin" (parabenler, bisfenol A, metaller ve formaldehit) özellikle kafa derisinde işleminden kaynaklanan yanıklar ve yaralarla artan emilim nedeniyle rahim kanseri gelişimine katkıda bulunabileceğini ileri sürmektedirler.

Aynı araştırmacılar daha önce yaptıkları bir çalışmada kalıcı saç boya ve düzleştiricilerin meme ve yumurtalık kanseri riskini arttırdığını ortaya koymuşlardı. Yeni çalışma ek riskleri de ortaya koymakta.

# ALLOJENİK KÖK HÜCRE TRANSPLANTASYONU TEDAVİSİ UYGULANAN HASTALARDA ÜÇ DOZ SARS-CoV-2 AŞISI ETKİLİ BULUNDU

Muneyoshi Kimura ve arkadaşlarının “Transplantation and Cellular Therapy” dergisinin Ekim 2022 tarihli sayısında yayımlanan, Kanada’da allojenik kök hücre nakli yapılan 122 hastanın COVID-19 hastalığına karşı yapılan aşısı uygulamasından sonra antikora bağlı bağışıklığın değerlendirildiği çalışma; hastalarda aşıya karşı oluşan bağışıklığın her dozdan sonra arttığını, üçüncü dozdan sonra da en yüksek seviyeye geldiğini ortaya koydu. Çalışmada yarı uyumsuz vericiden (haploidentik vericiden) nakil yapılan hastalarda antikor yanıtının biraz daha düşük olduğu görülmekte.

Bu çalışma aynı zamanda nakil/transplantasyon yapılmış hastalarda aşının önemli bir olumsuz duruma yol açmadığını ve emniyetli olduğunu göstermesiyle de oldukça kıymetli.

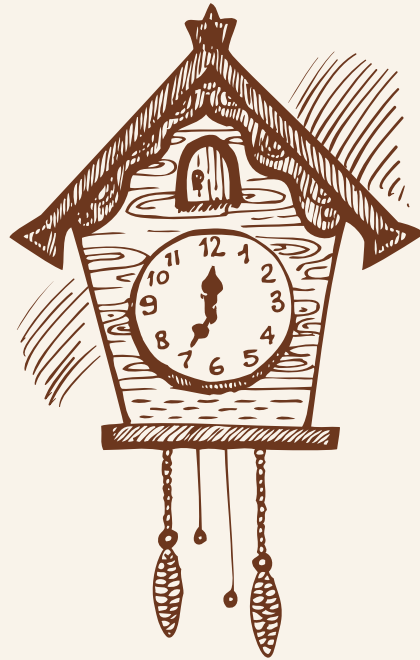
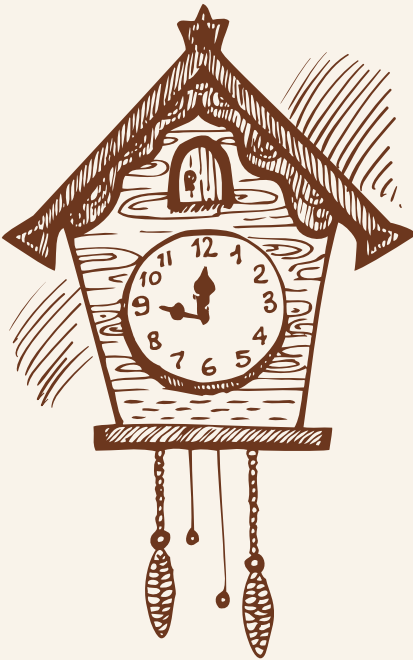
Bu nedenle sağlıklı vericiden kök hücre teminiyle transplantasyon (allojenik kök hücre nakli) yapılan hastalar hekimleriyle görüşerek aşı planlamalarını yapmalılar.



# YEMEK SAATLERİNİZE VE AÇLIK SÜRENİZE DİKKAT ETMELİSİNİZ

Sabah yenilen yemeklerin (kahvaltı) geç yenilen yemeklere göre iştahı daha fazla azalttığı gösterildi. Nina Vujovic ve arkadaşları tarafından “Cell Metabolism” dergisinde Ekim 2022 tarihinde yayımlanan, dört haftalık sürede sabah ve akşam beslenme şeklinin değerlendirildiği araştırma sonuçları aşırı kilolu bireylerde, sabah beslenenlerde diğerlerine göre iştahın ve açlık hissini daha fazla azaldığını ortaya koydu. Buna göre günlük biyolojik saatimize göre beslenme, zayıflamada etkili olabilir görünüyor.

Aynı dergide bu çalışmada elde edilen bulguları destekleyen bir başka çalışmanın da sonuçları yer aldı. Emily N.C. Manoogian ve arkadaşlarının yaptığı bu ikinci araştırma itfaiyecilerle gerçekleştirildi. İtfaiyeciler gibi vardiya usulü çalışanlarda kalp ve metabolizma hastalıkları riskinin yüksek olduğu bilinmekte. Yirmi dört saatlik vardiya ile çalışan 137 itfaiyeci çalışma başlangıcında sorgulandıklarında, ortalama 13-14 saat süreyle yemek yemedikleri öğreniliyor; ardından bu süre 10 saate indiriliyor (zaman sınırlı beslenme). Böylece itfaiyeciler üç ay boyunca sabah 9.00 ve akşam 19.00’da yemeklerini yiyorlar. Bu üç aylık dönemin sonunda veriler çok ilginç. Bu kurala (zaman sınırlı= 10 saat aralı beslenme) uyarak beslenenlerde, kötü kolesterol olarak bilinen VLDL düzeyi düşmüş, kan şekeri ve kan basıncında önemli iyileşmeler izlenmiş. Araştırmacılar vardiya usulü çalışan, kalp hastalığı ve metabolik hastalık riski yüksek olanlarda zaman sınırlı= 10 saat aralı beslenmenin kişinin biyolojik saatine uygun olarak çok faydalı olabileceğini ileri sürmekteler.



# SİGARANIN ZARARLARINA HER GÜN BİR YENİSİ DAHA EKLENİYOR

Allojenik kök hücre nakli, sağlıklı bir vericiden toplanan kök hücrelerin (ilik hücreleri= stem hücre) hastaya transfer (nakil) edilmesiyle gerçekleştirilen özel ve yaşam kurtarıcı bir tedavi seçeneğidir.

Nakil elbette kendine özgü sorunları da beraberinde getiriyor. Bunlar arasında vericiden gelen hücrelerin, alıcı yani hastanın vücuduna saldırması olarak tanımlayabileceğimiz Graft versus-Host hastalığı (GVHD) en önemlilerinden biridir.

Takuma Ohashi ve arkadaşlarının 3 Mayıs 2022 tarihinde "Bone Marrow Transplantation" dergisinde yayımladığı araştırmada allojenik kök hücre transplantasyonu yapılan 608 hasta incelenmiş, sigara içenlerde kronik Graft versus Host hastalığı olarak bilinen hastalık riskinin daha fazla olduğu ortaya konulmuştur.

Sigaranın bağışıklık fonksiyonunu bozduğu, kemoterapinin yan etkilerini arttırdığı ve tedaviyle iyileşen lösemili, lenfomalı ve miyelomlu hastalarda hastalığın tekrar etme riskini arttırdığı zaten biliniyordu.

Bu yeni çalışma ilk kez böyle bir riski gösterdi.

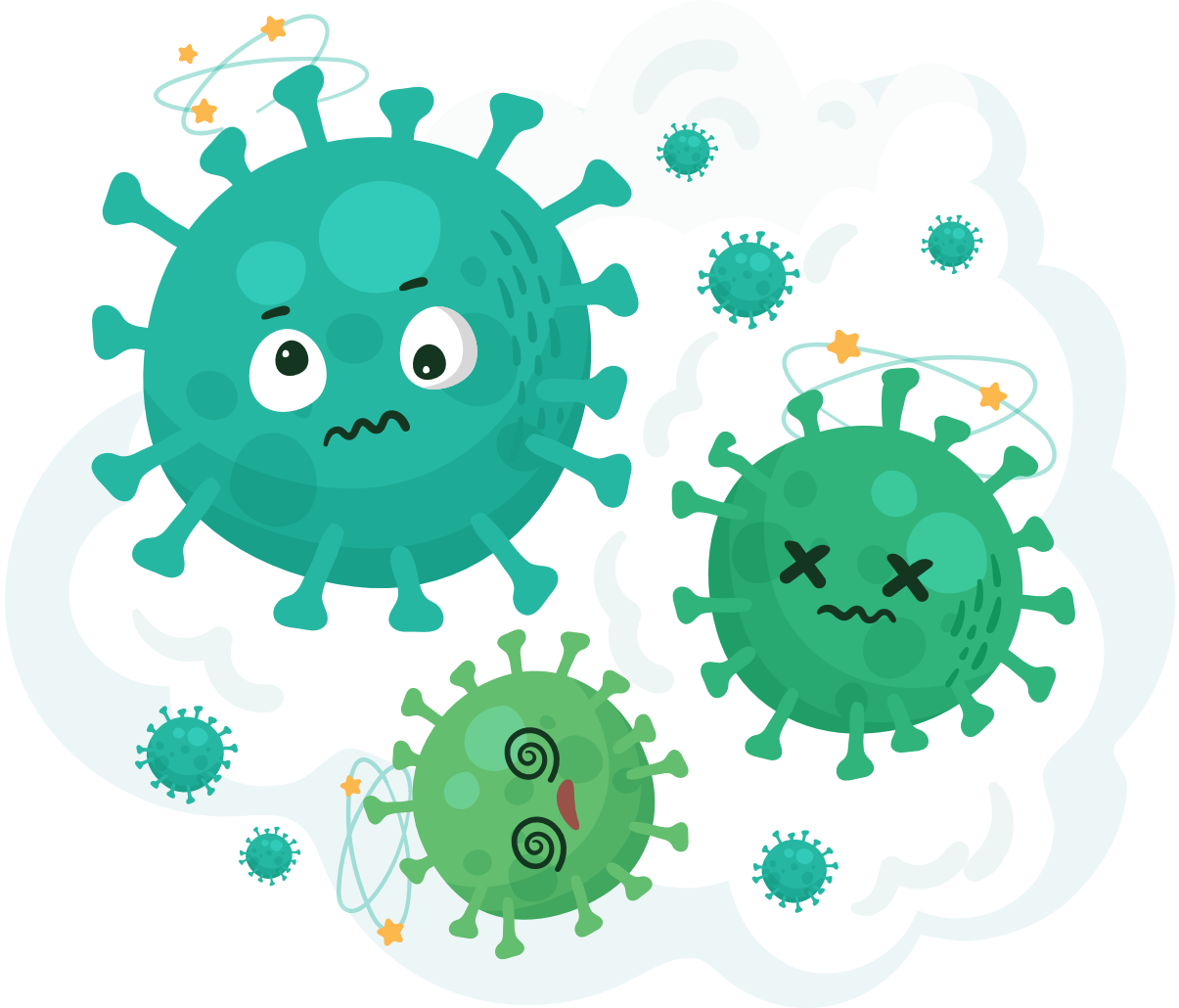
Sigaradan dost olmaz!



# DİKKAT: COVID-19 HASTALIĞI SONRASI PIHTI ATMA RİSKİ YÜKSEK

Pandemi döneminde yapılan çalışmalar COVID-19 enfeksiyonu sonrası erken dönemde hem atar damarlarda hem de toplar damarlarda tıkaç= pıhtı (venöz tromboemboli) oluşma riskinin yüksek olduğunu göstermişti.

Rochelle Knight ve arkadaşlarının "Circulation" dergisinde 19 Eylül 2022 tarihinde yayımladığı, İngiltere'de COVID-19 geçirenlerin verilerine dayanarak yaptıkları çalışma hem atar damarlarda hem de toplar damarlarda tıkaç= pıhtı (venöz tromboemboli) oluşma riskinin bir yıla kadar devam edebildiğini ortaya koydu. Araştırmacılar risk açısından bakıldığında bireysel mutlak riskin düşük olmasına rağmen toplum sağlığı üzerinde bunun önemli etkileri olabileceğine dikkat çekiyor. Bu nedenle COVID-19 geçirenlerin pıhtı atma riskine karşı dikkatli olmaları önerilmekte.



# HER ADIM ÖNEMLİDİR: ASLA AMAÇSIZ YÜRÜMEYECEKSİNİZ

JAMA Neurology’de Borja del Pozo Cruz ve arkadaşlarının 6 Eylül 2022 tarihinde yayımladığı, ileri ve orta yaşlı yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada ne kadar çok yürüyüş yapılırsa kalp hastalıkları ve kanser riskinin o kadar azalacağı ortaya konuldu. Araştırma, yürüyüş hızı arttıkça hastalıklardan dolayı gerçekleşen ölüm riskinin daha çok düştüğünü gösteriyor. Bu bağlamda araştırmacılar özellikle yürüyüş hızına dikkat çekiyor.

Cruz ve meslektaşları yürüyüş hızlarını ölçecek cihaz takmayı kabul eden ve bir hafta boyunca bunu taşıyan 40-79 yaş aralığındaki 78.500 yetişkini dahil ettikleri araştırmada, katılımcıların sağlık kayıtlarını yedi sene sonra yeniden gözden geçirerek atılan her ilave 2000 adımın (toplamda 10.000 adım) kalp hastalıklarından ve kanserden kaynaklı ölüm riskini azalttığını gözlemlediler.

Çalışma aynı zamanda her adım önemlidir felsefesini vurgulaması açısından da değerli.

O HALDE YENİ HEDEF: GÜNDE 10.000 ADIM

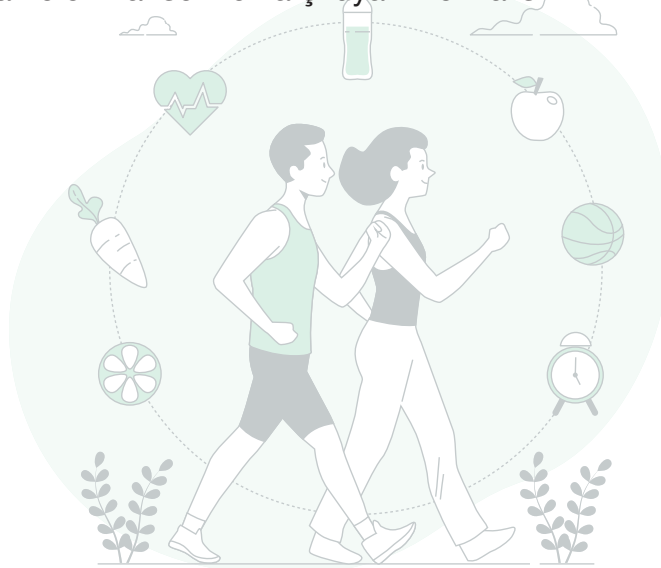
LÜTFEN KOŞMAYIN, HIZLI/TEMPOLU YÜRÜYÜN!

## BESLENME ALIŞKANLIĞINIZ VE KANSER RİSKİ

Batı tipi beslenme tarzı olarak bilinen daha çok işlenmiş etler, şeker, rafine tahıllardan oluşup sebze ve baklagillerden yoksun olan beslenme alışkanlığının hem bağırsaklarda hem de vücudun diğer bölümlerinde bir tür iltihabi yanıtı uyardığı daha önce yapılan çalışmalarda gösterilmişti.

Kota Arima ve arkadaşlarının “Gastroenterology” dergisinin Ekim 2022 sayısında çevrim içi yayımladığı araştırma ile batı tipi beslenme tarzı olanlarda kalın bağırsak (kolorektal) kanser riskinin arttığı bunun da özellikle polyketide synthase (pks+) taşıyan *Escherichia coli* isimli bir mikropla bağlantılı olduğu ileri sürüldü.

Batı tipi diyetten uzak durmanızı bir kez daha öneriyoruz. Eğer bu tip beslenmeden uzak duramayacaksanız da kolon kanserine karşı uyanık olmalısınız!





# LENFOMAYA KARŞI YÜRÜ BİZİMLE!

Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği'mizin geleneksel etkinliği olan lenfoma yürüyüşünü COVID-19 salgını dolayısıyla iki senedir gerçekleştirememiştik. Bu sene sekizincisini düzenlediğimiz etkinliğimizi 18 Eylül 2022 Pazar günü Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Beşevler/Tandoğan 10. Yıl Yerleşkesi Güneş Meydanı'nda yaptık.

Her sene daha fazla katılımıyla devam eden yürüyüşümüzde amacımız lenfoma hastalığının tanınması ve hastalığa karşı doğru tedavi yöntemlerine dair bilincin ve farkındalığın artırılması. Lenfoma ve hematolojik kanser hastalıklarına karşı mücadelede gönüllü olarak yer alan katılımcılarımız yürüyüşümüzün vazgeçilmezi olan bando takımının neşeli müzikleriyle yürürken, 'LENFOMA OTLARLA İYİLEŞMEZ', 'LENFOMA DEĞİL BİZ KAZANACAĞIZ', 'HAFTADA EN AZ 150 DAKİKA EGZERSİZ' pankartlarıyla mesajlar verdiler. Yürüyüşün ardından halk oyunları ekibinin zeybek gösterisiyle devam eden etkinliğimiz daha sonra yine gönüllü olarak gelen Murat Çayır ve Doruk Önen'in verdiği Anadolu Rock konseriyle sona erdi. Her sene olduğu gibi dernek yöneticileri, hasta ve hasta yakınlarıyla gerçekleştirilen röportajlarla yürüyüşümüz basında da yer aldı.

Önümüzdeki yıl yeniden buluşmak üzere.



# HER DAİM ZIRHIMLA SAVAŞMAYA HAZIR BİR LENFOMA SAVAŞÇISIYIM

Kendi halimde çalışan bir memurdum, derdim tasam sadece kilo vermeyi bu sebeple durmadan diyet, spor, işe git gel döngüsüyle yaşayıp gidiyordum ta ki 2019 Haziran ayına kadar...

6 Haziran 2019'da bir öksürük başladı yaklaşık iki buçuk ay sürdü, sık sık hastaneye gittim bronşit, zatürre teşhisleriyle ilaç tedavileri aldım. Bu süre zarfında diyet ve spor yaptığımdan seri şekilde giden kilolarımı da bunlara bağladım. Temmuzun son haftası, bir hafta içinde on üç kilo verip geceleri sırlıklam terlemeye başlayınca daha geniş kapsamlı tetkikler yaptırdım ve göğüs kafesi bölgesinde 8 cm kitleyle burun buruna geldim. Akciğer kanserinden şüphelendiklerini öğrenince o korkuyla memleketime gittim. Yapılan tetkiklerle ön tanı Hodgkin Lenfoma koyuldu ve maceram böylece başlamış oldu.

Yaklaşık altı ay boyunca aldığım bir tedavinin arkasından bir yıl kontrol altında tutuldum. Bu süre zarfında üç farklı operasyon geçirmek durumunda kaldım, ses tellerimle ilgili sorun yaşadım, psikolojimin ne hâle geldiğini tahmin etmeniz çok da zor olmasa gerek. Anlayacağınız sağlam savaş gazisiyim. Bir yıllık remisyon döneminin sonunda hastalığının nüks ettiği söylendi, nakil öncesi prosedür gereği hastaneye yattım ve süreç içinde COVID-19 virüsüne yakalandım. Durumum daha da berbat bir hâl aldı.

Ani bir kararla Ankara'da görev yapan bir hocaya dosyama gönderdim. Kendisi beklemeden hemen gelmemi söyledi. Yapılan tetkikler neticesinde %75 iyileşilen bir lenfoma türünün %25'lik şanssız tarafında olduğumu, hastalığının başlamasından bu yana aslında tedavilere hiçbir şekilde cevap vermediğimi öğrendim. Doktorum otolog nakil olmam gerektiğini söyleyerek nakil öncesi prosedürü başlattı. Dört kür kemoterapi ve akıllı ilaçtan sonra PET-CT sonucum iyi gelince nakil için yatışım yapıldı. 30 Haziran 2021'de otolog nakil oldum ve 34 yaşımın yarısında yeni hayatımın ilk gününe başlamış oldum.

Kolay mıydı dersiniz hayır kolay değildi, ama bir hayatı yeniden kazanmak zaten kolay olmazdı. Engin tecrübeleriyle önce doktoruma, daha sonra hastane ekibine, bana bu yeni hayat bahşedilirken araç olmaları sebebiyle sonsuz müteşekkirim.

Bu arada siz hiç lenfoma oldunuz diye tebrik edildiniz mi? Eğer ki kötünün iyisine yakalanıyorsanız üstüne üstlük %75 üzeri iyileşme fırsatını yakaladığınız bir rahatsızlığı bünyenizde barındırıyorsanız bence çok şanslısınız. Mezar kazmayı bırakın ve savaşmak için zirhlerinizi giyinin.

Siz siz olun adı kanser diye hiçbir hastalığın tedavisinden kaçmayın. Bu süreç bana çok şey öğretti, her daim zırhımla savaşmaya hazır bir lenfoma savaşçısı olmanın gururu ömür boyu benimle olacak. Bu yolda kazandığım silah arkadaşlarıma da çok teşekkürler.



Burcu UĞUR

# MERHABA BEN SÜHEYLA ESEN

Benim hikâyem biraz farklı, iki kez tanıştım kanserle. İlk olarak bu kanseri yenmek için moraliniz yüksek olmalı, bunu en başta söyleyebilirim. İyi bir doktor, iyi bir hastane, hemşire ve refakatçiyle bu hastalığa 1-0 önde başlıyorsunuz. Bu hastalıkla ilk tanışmam 1997 Mayıs ayında oldu. Koltuk altında ağrısız bir kitlenin oluşması ve doktorumuzun kitleyi biyopsiye göndermesiyle meme kanserine yakalandığımı öğrendim. Araştırmalar sırasında patoloji testini iki defa farklı yerlerde yaptırarak, çünkü sağlıklı görünümde biri olarak kansere yakalanmış olmam beni ve etrafımı şaşırttı, inanmamıştık. Ankara’da bir hastanede üç aylık tedavi sonrası taburcu oldum. Beş senelik bir takipten sonra meme kanserini yenmiştim. Çok mutluydum.

Tam üzerinden 16 sene sonra, 2013 yılında kızımın düğün telaşı sırasında, çene altında ağrısı, acısı olmayan; nohut büyüklüğünde bir kitle oluştu. Kulak burun boğaz doktorunun kontrolü ardından ameliyat ve biyopsi aracılığıyla üçüncü evre agresif Burkitt lenfomayla tanıştık bu sefer de. Araştırmalarımızın sonucunda takibinde olduğum hocamla tanıştık. Tedavimiz Ankara’da başlamış oldu.

Dört buçuk ay sürecektir olan zorlu tedavi sürecim; kemik iliği, tomografi, pet çekiminin ardından kemoterapinin verilmesiyle başlamış oldu. Kendime, meme kanserini nasıl yendiysen bunu da yeneceğime söz verdim. Tedavim sırasında ilk on gün kemoterapi aldım. Çok zorlandım ama moralimi hep yüksek tuttum. İnanmışlığım vardı, kanserden hiç korkmadım. Hijyene ve enfeksiyon kapmamaya çok dikkat ettim.

Dört buçuk ayın sonunda taburcu oldum. Çok değerli hocam ilk önce üç ay, sonra altı ay ve daha sonra senelik kontrollerim ardından hastalığı yendiğimi söyledi. Bu söz, hayatın bana verdiği tarifi olmayan bir hediyeydi.

Şimdi mi? Çok iyiyim. Hayata pozitif bakıyorum. Çocuklarımla, ailemle, sevdiğilerimle yaşamayı seviyorum. Bu hastalığı yenmiş bir kişi olarak kendime güveniyor ve “niye beni buldu?” demiyorum. Bana verilmiş hayatın tadını çıkarıyorum.

Sevgilerimle

Süheyla ESEN





**BAĐIŐLARINIZ İÇİN;  
LÖSEMİ LENFOMA MİYELOM DERNEĞİ**

**GARANTİ BANKASI  
TUNALI HİLMİ ŐUBESİ**

**FİBABANKA  
YILDIZ ŐUBESİ**

**IBAN: TR02 0006 2001 3610 0006 2936 42**

**IBAN: TR27 0010 3000 0000 0024 1921 26**

**ONLİNE BAĐIŐ İÇİN:  
[www.losemilenfomamiyelom.org](http://www.losemilenfomamiyelom.org)**