



100★
Cumhuriyetimizin 100. Yılı

ISSN 2547-9946

Yüzyılın Faciasında
Kaybettiklerimizin Anısına

iyilik

sağlık



- **Uyku Saatlerinize Dikkat Ediniz:
Azı Da Fazlası Da Zararlı**
- **Besinlerle Hafızanızı Koruyabilirsiniz**
- **Dengeli Beslenmenin ve Fiziksel Aktivitenin
Faydasını Gösteren Bir Araştırma Daha**

 /lmhastaderneği

 /lmdernegi

 /LosemiLenfomaMiyelomDerneği

Ocak

Şubat

Mart

Üç ayda bir yayımlanır.

İÇİNDEKİLER

- 1** > **Uyku Saatlerinize Dikkat Ediniz: Azı da Fazlası da Zararlı**
- 2** > **Yoğun Çalışıp Egzersize Zaman Ayıramayanlara Müjde: Günde Sadece Sekiz Dakika Bile Yeterli!**
 - > **Besinlerle Hafızanızı Koruyabilirsiniz**
- 3** > **Dengeli Beslenmenin ve Fiziksel Aktivitenin Faydasını Gösteren Bir Araştırma Daha**
 - > **İşlenmiş Gıdalar Tütün Ürünleri Kadar Bağımlılık Yapıyor**
- 4** > **Lösemi Tedavisinde Devrim Başladı**
- 5** > **Kan Grubu A ve AB Olanlar; COVID-19 Hastalığına Karşı Daha Dikkatli Olmalısınız**
- 6** > **Sabır, Güç, İrade**
Mehtmet Akif Ergöz
- 8** > **Merhaba**
Nalan Ergüner

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

Yayın Asistanı

Şeyma GÖRÜRÜM KARAYAZICI

İletişim

Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

Hoşdere Caddesi No: 198/5

Yukarıyancı, Çankaya/ANKARA

Telefon : 0530 156 87 68

E-posta : editor@lmdergi.org

Web : www.losemilenfomamiyelom.org



Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

YÖNETİM KURULU

Başkan

Prof. Dr. Muhit ÖZCAN

İkinci Başkan

Harun AKIN

Genel Sekreter

Prof. Dr. Selami Koçak TOPRAK

Sayman

Prof. Dr. Sinem CİVRİZ BOZDAĞ

Üyeler

Ertuğrul AKÇAOĞLU

Nurgül DALGIÇ

Nilüfer ÖZDEMİR

bilimsel tip
yayınevi
www.bilimseltipyayinevi.com

Yayıncı

Osman ÇEVİK

Genel Koordinatör

Ecz. İbrahim ÇEVİK

Genel Koordinatör Yardımcısı

Özlem ÖZTÜRK

Yayın Koordinatörü

Elif GÜRPINAR

Redaktör

Selcan ERBAKAN

Muhammed PEHLİVAN

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

UYKU SAATLERİNİZE DİKKAT EDİNİZ: AZI DA FAZLASI DA ZARARLI

İngiltere’de University College London ve Fransa’da Université Paris Cité’deki araştırmacıların yaptığı, günde beř saat veya daha az uyuyanlarla günde en az yedi saat uyuyanların karşılaştırıldığı araştırma, beř saat veya daha az uyuyanların çeşitli kronik hastalıklara yakalanma risklerinin daha fazla olduğunu ortaya koydu.


18 Ekim 2022’de PLOS Medicine’de çevrim içi yayımlanan araştırmaya ortalama 50 yaşında 8.000 sağlıklı kişi dâhil edilerek 25 yıl boyunca takip edildi. Bu araştırmayla günde beş saat veya daha az uyuyanların diyabet, kanser, koroner kalp hastalıkları, inme, akciğer hastalıkları, böbrek hastalıkları, karaciğer hastalıkları, depresyon, bunama, Parkinson ve artrit gibi hastalıklara yakalanma risklerinin daha fazla olduğu gösterildi. Üstelik bu risk yaş ilerledikçe yaklaşık %40’lara çıkmakta.

Bu nedenle sağlıklı/iyi uyku alışkanlıkları edinmek çok önemli. Sağlıklı/iyi uyku alışkanlığı için uyku saatinin düzenli ve sabit olması, gün içinde egzersiz yapılması, hafif bir akşam yemeği yenmiş olması, uykudan önceki saatlerde teknolojik ürünlerden kaçınılması öneriliyor.

Bu çalışmayla az uykunun zararlı olduğu ortaya konulurken daha önceki çalışmalarla dokuz saatten fazla uykunun da benzer riskleri taşıdığı gösterilmişti.

şimdilik uyku süresinin hangi mekanizmalarla hastalık riskini arttırdığı bilinmiyor ancak pek çok biyolojik mekanizma üzerinde çalışmalar sürmekte.





YOĞUN ÇALIŞIP EGZERSİZE ZAMAN AYIRAMAYANLARA MÜJDE: GÜNDE SADECE SEKİZ DAKİKA BİLE YETERLİ!

European Heart Journal'da 7 Aralık 2022 tarihinde yayımlanan Matthew N. Ahmadi ve arkadaşlarının yaptığı araştırma, yoğun iş temposunda egzersize zaman bulamayanların günde sekiz dakika tempolu egzersiz yaptığı takdirde herhangi bir nedenden dolayı ölüm riskini %36, kalp hastalığına yakalanma riskini %35 azaltabileceklerini ortaya koydu. Aynı zamanda kısa süreli ve yoğun yapılan egzersizlerin kan basıncını düzenlediği, atardamarları tıkayan plakları küçülttüğü ve vücut zindeliğine olumlu katkıda bulunduğu gösterildi.

İngiltere'de binden fazla sağlıklı kişi üzerinde uzun yıllar süren çalışmanın sonuçlarına göre; egzersiz yapıldıkça sağlık durumunda olumlu gidişat olurken, belli bir sürenin üzerinde yapılan egzersizin daha fazla faydası olmadığı ortaya konuldu. Bu nedenle egzersiz için en uygun süreyi bulmak önemli.

Amerika'nın önemli sağlık kuruluşlarından CDC (Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri) haftada 150 dakikalık orta yoğunluklu egzersizi önermekte. Buna rağmen Amerikalıların sadece yarısı bu önerileri yerine getiriyor. Tüm bu nedenlerle sekiz dakikalık yoğun egzersizin, haftalık 150 dakikalık egzersizin yerine benzer faydaları sağlayabileceği görülüyor.

Yoğun egzersiz koşmanız, bisiklete binmeniz veya ağırlık kaldırmanız anlamına gelmiyor. Bilim insanları metabolik hızı istirahattekiğine göre altı kat arttıran aktiviteyi yoğun aktivite olarak kabul etmekte. Bunlar içerisinde örneğin dans etmek, pazar poşetleri taşımak gibi yan etkinlikler de sayılmakta.

BESİNLERLE HAFIZANIZI KORUYABİLİRSİNİZ

Neurology dergisinde 22 Kasım 2022 tarihinde çevrim içi yayımlanan, ortalama yaşı 81 olan 960 kişinin katılımıyla yapılan araştırma, “flavonol” içeriği zengin gıdalarla beslenenlerde bilişsel fonksiyonlarda bozulmanın daha az olduğunu ortaya koydu. Besinlerde bulunan flavonoidler, antioksidan özellikleriyle biliniyor. Antioksidanlar, hücreye zarar veren serbest radikalleri (bir grup kimyasal madde) yok ederek hücre hasarını durdurmakla görevlidir.

“Kaempferol”, “Quercetin” ve “Myricetin” gibi önemli flavonoidler fasulye, siyah ve yeşil çay, ıspanak, brokoli ve lahana gibi gıdalarda bolca bulunuyor.

Derneğimiz de dengeli ve yeterli beslenmenin önemli olduğunu, yapılan diyetlerde sebze ve meyvelere yeterince yer verilmesi gerektiğini önemle vurgulamakta.

DENGELİ BESLENMENİN VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN FAYDASINI GÖSTEREN BİR ARAŞTIRMA DAHA

16 Ekim 2022 tarihinde 35. Avrupa Nöropsikofarmakoloji Koleji (ECNP) Kongresinde sunulan ve İspanya’da binden fazla yetişkin üzerinde yapılan araştırma da benzer sonuçlar ortaya koydu. COVID-19 pandemisi sırasında kaygı verici haberlerden uzak durarak, sağlıklı/dengeli bir şekilde diyet yapanların anksiyete ve depresyondan daha uzak kalabildikleri gösterildi. Bu çalışma aynı zamanda ev dışında yapılan sakinleştirici faaliyetlerin, fiziksel aktivitelerin ve bolca su tüketiminin de sağlığımıza ayrıca katkı sağladığını söylüyor.

İŞLENMİŞ GIDALAR TÜTÜN ÜRÜNLERİ KADAR BAĞIMLILIK YAPIYOR

Amerika’da, Michigan Üniversitesinde Ashley N. Gearhardt önderliğinde yürütülen ve Addiction dergisinde 9 Kasım 2022’de yayımlanan araştırma, yüksek derecede işlenmiş (HPFs: Highly Processed Foods) gıdaların yüksek dozda rafine karbonhidratları/yağı vücudunda vermesi sonucunda bağımlılık yapıcı etki yarattığını ortaya koydu.

Yüksek derece işlenmiş gıdaların aşırı tüketilmesi doyumluk hissini ortadan kaldırarak kontrolün kaybedilmesi, yemeği bırakmada güçlük ve aşırı yeme arzusu yaratıyor. Bağımlılık etkisi, tüm olumsuz sonuçlara rağmen bu gıdaların tüketilmesinde süreklilik yaratıyor.

Bugün artık yüksek derece işlenmiş gıdaların bilimsel veriler ışığında bağımlılık yapıcı madde olarak sınıflanması gündemde.

O hâlde sigaradan uzak durduğunuz gibi işlenmiş gıdalardan da uzak durunuz.

LÖSEMİ TEDAVİSİNDE DEVİRİM BAŞLADI

Kronik lenfositler lösemi (KLL) tedavisinde yeni bir tedavi seçeneği ülkemizde ruhsat onayı aldı.

Ağız yolundan alınan ve KLL hücrelerindeki Bcl2 yolunu durduran “Venetoklaks”ın, KLL hücrelerinin yüzeyindeki CD20 bölgesini hedef alan “Obinutuzumab”la birlikte kullanımı (kombine tedavi) daha önce tedavi edilmemiş yetişkin KLL’li hastaların tedavisinde ruhsat onayı aldı.

Bu önemli gelişmeyi önümüzdeki aylarda pek çok önemli tedavi seçeneğinin izlemesi bekleniyor.

Kronik lenfositler lösemi, kemik iliğinde üretilen beyaz kan hücreleri denilen lökositlerin bir alt grubu olan lenfositlerin önemli bir hastalığıdır. Hastalık kan ve lenf düğümlerinde lenfositlerin kontrolsüz/anormal sayıda artmasıyla oluşur. Vücudun savunma hücrelerinden olan lenfositler görevlerini yapamaz, vücut enfeksiyonlara karşı savunmasız kalır. Anormal sayıya ulaşan bu hücreler (lösemi hücreleri) normal hücrelerin yapılmasına da engel olur ve hastalık belirtileri ortaya çıkar.

Bu belirtiler; iştahsızlık, kilo kaybı, gece terlemeleri, hâlsizlik, nefes darlığı, enfeksiyonlara yatkınlık, lenf bezlerinde büyüme, kaburgaların altında -özellikle dalak bölgesinde- dolgunluk, ağrı şeklinde görülür.

İyi haber: Bu hastalıkta başarılı tedavi mümkün!



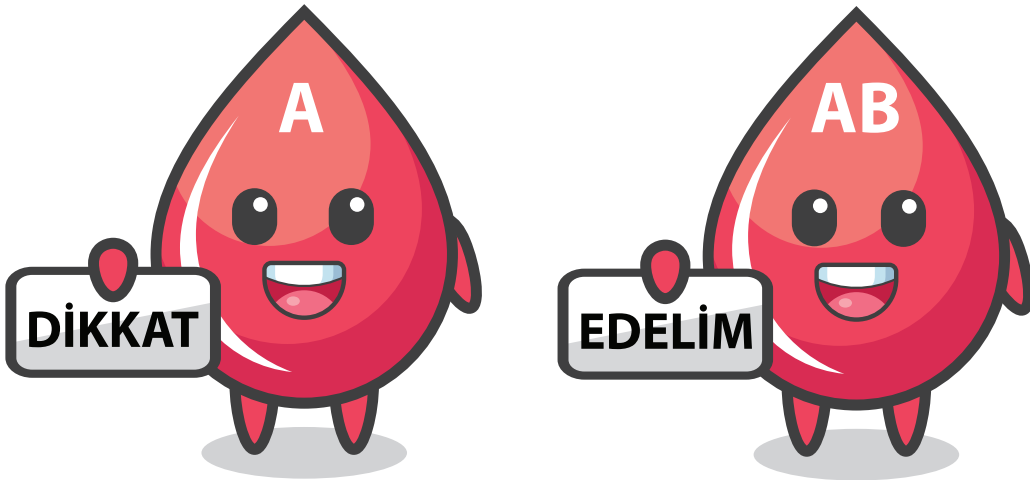
KAN GRUBU A VE AB OLANLAR; COVID-19 HASTALIĞINA KARŞI DAHA DİKKATLİ OLMALISINIZ

Fransa'da 67.340 katılımcı üzerinde yapılan ve Scientific Reports'ta 23 Mart 2023 tarihinde yayımlanan araştırma, SARS-CoV-2 enfeksiyonu riskinin kan grubu A ve AB olanlarda daha yüksek, kan grubu O olanlarda daha düşük olduğunu ortaya koydu.

Araştırmacıların SAPRIS-SERO çoklu grup çalışması kapsamında ELISA ve SERO nötralizasyon yöntemlerini kullanarak anti SARS-CoV-2 antikorlarını araştırdıkları bu çalışmada; O kan grubu dışındaki kan gruplarında özellikle de A ve AB kan grubuna sahip olanlarda anti SARS-CoV-2 antikor taşıma oranının daha yüksek olduğu gösterildi.

Kan gruplarına göre SARS-CoV-2 enfeksiyonuna yatkınlığın farklı olması, kırmızı kan hücreleri (alyuvarlar) üzerinde bulunan ABH antijenlerinin SARS-CoV-2 virüsünün yüzeyindeki zarfla (kılıfla) etkileşmesiyle açıklanmakta. O kan grubu dışındaki kan grubuna sahip olan hastalarda COVID-19 hastalığının ağır geçirildiği ve damarlarda tıkanıklık oluşmasının daha fazla görüldüğü bilinmektedir.

Tüm bunlarla birlikte kan grubunuz ne olursa olsun COVID-19'a karşı en iyi önlemin aşılama olduğunu unutmayın.



SABIR, GÜÇ, İRADE

2018 yılının Eylül ayında başladı yolculuğum. Geçmeyen karın ağrılarım ve diş eti kanamalarım bana haber vermişti bir sorun olduğunu. Dört gün hastanede yattım. Bu dördüncü günün sonunda “AML hastalığından şüpheleniyoruz.” denildi ve adını hiç duymadığım hematoloji birimiyle iletişime geçmem istendi. Hocamız odadan çıktıktan sonra ve benim bu hastalığın adını arama motoruna yazmamla mücadele başlıyordu.

Standart tüm süreçleri tek tek yaşadım. ‘Neden ben?’, ‘Ne kadar kaldı?’, ‘Nerede hata yaptım ki?’, ‘Geç mi kaldım?’ ve bunun gibi onlarca, yüzlerce soru...

Ne olduğunu bilmediğim bir yolculuk başlıyordu. Kısa süreceğine inandığım ve bir an önce biteceğini düşündüğüm bir yolculuk. Ne yapmam gerektiğini bilmediğim bir anda elime bir kâğıt tutuşturuldu. Buraya gitmeni tavsiye ederim denmişti. Değerli hocamın ismi vardı o kâğıtta. Yeni hasta ve durumumun acil olduğu söylendiğinde hemen öncelik verildi. Kısa süre içerisinde bilmediğim bir yerde bilmediğim hayatlarla karşılaştım. Hocamın bana ilk sorusu kaç kardeşimin olduğuydu. Benim ona ilk sorum ise ‘Neyi yanlış yaptım?’ oldu. Hastalığımı ve tedavi sürecimi bana anlattıktan sonra çoktan yerimin hazırlandığını ve hemen sonraki gün kemoterapiye başlayacağımı bildirdi. Ağzından çıkan her şeyi ilk kez duyduğum hocama baktım ve ‘Olur mu?’ diyebildim. Hâlâ yüzünün çizgilerini hatırladığım ifadesiyle “Sabır, güç, irade... Bunlar ile olur.” dedi. Bu üç kelime o andan sonra dualarımın değişilmez parçaları hâline geldi.

Tedavinin ilk ayları zor geçti. Kendinizi her gün ruhen ve fiziksel olarak tedaviye hazır hâle getirmek pek kolay olmuyor. Hemşire hanımefendilerce tavsiye edilen kitapları okudum, kendimi güçlendirme yöntemlerinin hepsini denedim ve rutin olarak uyguladım. Doktorlarımın belirttiği kuralların dışına çıkmadım. Aradan dört yıl geçmesine rağmen kuralları asla gevşetmedim. Sürecin sonunda hem hocalarımın hem de hastane çalışanlarından bu konuda hep teşekkür aldım. Hastaneye ilk yatışımda 57 gün kaldım. Enfeksiyonlar da geçirdim. Zordu ama hepsi bitti. Akabinde tekrar tedavileri ve nakil ünitesi. 23 Ocak 2019 tarihinde sadece boyunu ve kilosunu bildiğim çok kıymetli biri tarafından verilen kemik iliğiyle akraba dışı kişiden nakil oldum. Yeni bir doğum tarihi ve yeni hayatımın ilk günü... Heyecan verici. Hocalarımın motivasyonu ve hastanemizin bizi çok iyi korumasıyla tutundum. Her kontrolden sonra motivasyonumu biraz daha yükselttim. Zaman zaman düştüm. O anlarda ise hocamın enerjisi ve heyecanı ile yeniden motive oldum.

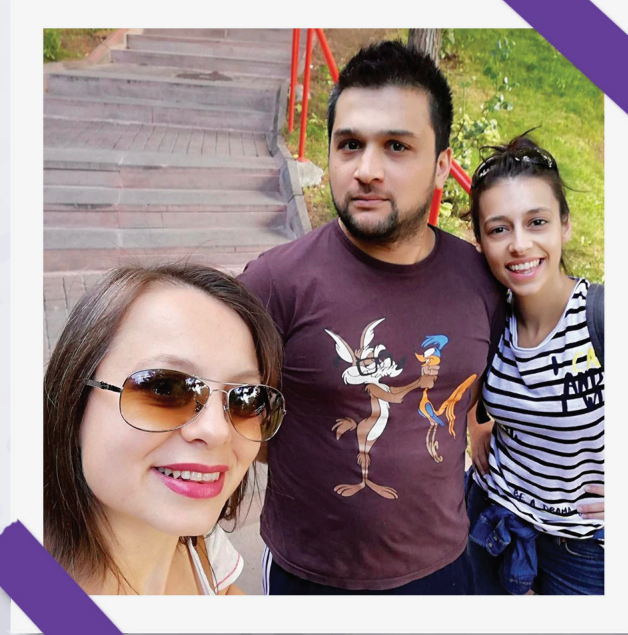
Yeni hayatımın sonraki süreci devam ederken kısa sürede aslında başıma gelenleri hep olumlu olarak değerlendirdim, tadını çıkardım ve kendimi özel biri olarak gördüm. Nitekim bu tarz sınavlardan geçen tüm insanları artık özel insanlar, seçilmiş insanlar olarak görüyorum. Yenilenmenin acısını sadece acı olarak görmedim. Eskilerden kurtulmanın hevesi içindeydim. Güzel ve yumuşacık bebek saçlarım oldu, harika kirpiklerim, kaşlarım... Tırnaklarım yeniden çıktı, derim yavaşça değişti ve gözümün önünde mucize gerçekleşiyordu. Sağlıklı gelişimim zamanla kapladı tüm vücudumu. Bu mucizeye sığındım.

Hastalık sonrası çalışma hayatı ve sosyal hayata yeniden döndüğümde odaklanmakta zorluk yaşadığımı kabul ediyorum. Hâlen daha bu zorluklarla mücadele ediyorum. Hastalığımın bana kattığı gerçek insani duyguları asla kaybetmemem gerektiğini düşünüyorum. Zamanla ve yeni bakış açımıyla çevrem de daha güçlendiğini, onların da bakış açılarının değiştiğini görüyorum. Her birinin kan, trombosit ve kemik iliği vericisi olduğunu gururla söyleyebiliyorum.

“Elbette zorluğun yanında bir kolaylık vardır. Gerçekten, zorlukla beraber bir kolaylık daha vardır.” Bu inancımı asla kaybetmedim. Hastanede ve sonraki süreçlerde hep yapacaklarımı hayal ettim. Eski hayallerimi ve hedeflerimi güncelledim. İçi boş ve zaman kaybı olan her şeyi boş verdim. Anlık, fevri, bireysel ve faydasız her hedefimi ve hayatımın her rutini güncelledim. Geçici şahsi faydalardan kalıcı toplumsal fayda getirecek işleri hayatıma ekledim.

Bu veya buna benzer hastalık sahibi olanlar; hızla kabullenin, sabırlı olun, güçlü olun, iradenize hâkim olun, hocalarımızın söylediği her kelimeye uyun ve Rabb’inize sığının. Emin olun kısa süre sonra hem hayatın tadını çıkararak hem de hayatta iz bırakan ve iyilik için yarışan kahramanlar olacağız. Her yere yayılacağız.

Mehmet Akif ERGÖZ



MERHABA

Ben Nalan ERGÜNER, hikâyem 23 Eylül 2011 tarihinde şiddetli bir karın ağrısıyla başladı.

O gün yeni evimize alışveriş yapmak için eşimle çarşıya çıkmıştık. Sancularım gittikçe artıp dayanılamayacak noktaya gelince eşim beni 15 dakika içerisinde teşhisimin de konulduğu hastaneye götürdü. Muayene eden doktor, hikâye ve ultrason sonucuna göre ön tanıyı koymuştu: “Lenfoma”.

Akabinde yapılan biyopsiyle birlikte hastalığımın tam teşhisi Non-Hodgkin Lenfoma olarak konulmuş oldu. Dalağım büyümüş ve bünyesinde kitle oluşmuştu.

Üzülmedim ve psikolojim bozulmadı desem yalan olur. ‘Neden ben?’ diye sordum kendi kendime. Düşünceler, düşünceler, sonu olmayan düşünceler...

İşte burada aile giriyor devreye; sizi sıkı sıkı sarıyor, teselli ediyor ve üzerinize titriyor.

Derken kendimi kısa sürede başlatılan kemoterapi tedavisinin kollarına bıraktım. Bu arada koroner bypass’lı olduğum için ilik nakli olamayacağım da kurul kararı olarak tarafıma bildirildi.

Üç yıl süren sekiz kürlük üç tedavi sonrası daha oh diyemeden boğaz bölümünde oluşan şişlikler sonucu bana yine hastane yolları göründü.

Bu sefer başka bir hastaneye gittim. Kıymetli hocamla burada tanıştık. İncelemeler ve biyopsi tekrarları sonucu teşhis yine aynıydı: “Non-Hodgkin Lenfoma”.

Dördüncü yılın sekiz kürlük tedavi süreci başladı ve bu arada araştırmalar ve öneriler sonrası deneme sürecindeki bir ilacın gönüllü hastası olarak kullanımına başladım. Kür bitti ve ben gönüllü olarak katıldığım programda çalışma ilacımı kontrol altında düzenli olarak kullandım.

İnişli ve çıkışlı geçen sekiz yıl, kimi zaman güzel ve mutlu günler kimi zaman hassas günler... Doktorlarım ve ailem, arkadaşlarım, dostlarım bu süreçte hep yanımda oldular.

Geçtiğimiz hafta doktorum beni konuşmak için çağırdı. Çekinerek gittim lakin kıymetli hocam tedavi sürecini tamamladığımı, ilacı kesebileceğimi ve yapılan test sonuçlarına göre gayet iyi olduğumu söyledi. İşte o an çok mutlu oldum.

Yaşadığım tüm bu süreç boyunca bana sonsuz güven veren doktoruma, beni hiç yalnız bırakmayan eşime, çocuklarıma; yaşama daha çok ve sıkı sıkı sarılmamı sağlayan torunlarıma sonsuz teşekkürler.

Benim gibi bu süreci yaşayan ve yaşamakta olan pek çok kişi olduğunu biliyorum. Hastalığı atlatmış olanlara geçmiş olsun dileklerimi iletiyor, hastalıkla mücadele edenlere sağlıklı, mutlu ve güzel günler diliyorum.

Nalan ERGÜNER





12. yıl

Yüzyılın Faciasında
Kaybettiklerimizin Anısına

Lösemi Lenfoma Miyelom Hastalıklarıyla Mücadele Edenlerin Buluşması

11. HASTA KONGRESİ



**KATILIM
ÜCRETSİZDİR**

**15 Nisan 2023
Cumartesi**

Canlı Yayın Derneğimizin YouTube Sayfasından
Yapılacaktır.

Saat: 14⁰⁰ - 17⁰⁰

YouTube Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği



**CANLI
YAYIN**



**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

**ONLINE BAĐIŐ İÇİN:
www.losemilenfomamiyelom.org**