



100★
Cumhuriyetimizin 100. Yılı

ISSN 2547-9946

Yüzyılın Faciasında
Kaybettiklerimizin Anısına

iyilik sağlık



- Cep Telefonunu Fazla Kullanmak Yüksek Tansiyona Yol Açıyor
- Sigara, Alkol, Diyet ve Kanser Hakkındaki Yalan Yanlış Efsaneler
- Avrupa Komisyonu Lenfomada Yeni Bir Tedavi Seçeneğine Onay Verdi

 /lmhastaderneği

 /lmdernegi

 /LosemiLenfomaMiyelomDerneği

Nisan | Mayıs | Haziran

Üç ayda bir yayımlanır.

İÇİNDEKİLER

- 1 > **Cep Telefonunu Fazla Kullanmak Yüksek Tansiyona Yol Açıyor**
- 2 > **Sigara, Alkol, Diyet ve Kanser Hakkındaki Yalan Yanlış Efsaneler**
- 3 > **Avrupa Komisyonu Lenfomada Yeni Bir Tedavi Seçeneğine Onay Verdi**
- 4 > **Bilgisayarlı Beyin Tomografisinde Işına Maruz Kalma Sonrası Beyin Kanseri Riskinde Artış**
- 5 > **Batı Tipi Beslenmenin Zararlarına Her Gün Bir Yenisi Ekleniyor**
- 6 > **Son Dakika**
- 7 > **Merhabalar**
İmmihan Karaaslan

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
Yukarıyabancı, 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 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
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

CEP TELEFONUNU FAZLA KULLANMAK YÜKSEK TANSİYONA YOL AÇIYOR

İngiltere’de Biobank verileri kullanılarak yapılan büyük bir gözlemsel çalışmanın sonuçları haftada 30 dakika cep telefonu konuşması yapanlarda yüksek tansiyon (kan basıncı yüksekliği, hipertansiyon) gelişme riskinin arttığını gösterdi.

European Heart Journal-Digital Health’te Mayıs 2023 tarihinde yayımlanan araştırma, bu riskin haftada yarım saat telefon konuşması yapanlarda %12 olduğunu gösterirken, haftada altı saatin üstüne çıktığında riskin %25’e kadar artabildiğini ortaya koydu.

Gözlemsel ve geriye dönük bir çalışma olduğu için bu bulguların tartışılması, teyit edilmesi gerektiğini söyleyen araştırmacılar, ilginç olarak cep telefonu kullanmaya ayrılan sürenin azaltılmasının yaratacağı gerginliğin de yüksek tansiyona yol açabileceğini vurguluyor.

O hâlde çalışmanın verilerinden çıkarabileceğimiz öneri şu: Her şeyde olduğu gibi cep telefonu kullanımında da azı karar çoğu zarar.



SİGARA, ALKOL, DİYET VE KANSER HAKKINDAKİ YALAN YANLIŞ EFSANELER

Fransa'da 2005'ten beri her beş yılda bir gerçekleştirilen araştırma, Fransız halkının kanserle ilgili bilgilerini, algılarını ve yaşam tarzlarını belgeliyor.

Fransa Halk Sağlığı (SPF) ile Fransız Ulusal Kanser Enstitüsü'nün (InCA) 2021 yılında ortak yaptığı anketin sonuçlarına göre ankete katılan 15-85 yaş aralığındaki yaklaşık 5000 kişinin %67'si kanserin kalıtsal olduğuna ve kanserin önlenemeyeceğine inanıyor. Oysa tüm kanserlerin sadece %5'i kalıtsal.

Bir başka yanlış inanış da sigarayla ilgili. Seyrek sigara tüketiminin yaşam süresi üzerine olumsuz etkileri kanıtlanmış olmasına rağmen ankete katılanların çoğunluğu ara sıra sigara içmenin zararsız olduğunu düşünüyor.

Anketi yanıtlayan her on kişiden sekizi bazı insanların yaşamları boyunca fazla miktarlarda alkol tükettiklerini fakat bir zarar görmediklerini düşünüyor ki bu da bir başka büyük yanılgı.

Yine alkol ve sigaradan sonra önlenabilir/değiştirilebilir kanser risklerinden biri olan kötü beslenme ve aşırı kilo, ankete katılanların %30'u tarafından risk olarak görülmemekte.

Bu ankete dair ilginç bir bulgu da bilimsel kanıtların tersine, çoğunluğun günlük stresin kanser yapıcı olduğu düşünmeleri.

Siz siz olun sigara, alkol, diyet ve kanser hakkındaki bilimsel olmayan bilgilere inanmayın. Sağlıklı bir yaşam için zararlı alışkanlıklardan uzak durun.



AVRUPA KOMİSYONU LENFOMADA YENİ BİR TEDAVİ SEÇENEĞİNE ONAY VERDİ

Daha önce tedavi edilmemiş Diffüz Büyük B-Hücreli Lenfomalı hastalar için hastalığın ilerleme süresini geciktiren ilk-yeni tedavi seçeneği onaylandı. Bu alandaki ana araştırma olan ve ülkemizden de merkezlerin yer aldığı faz III POLARIX çalışmasından elde edilen sonuçlara dayanarak Avrupa Komisyonu R-CHOP'a Polivy (Polatuzumab) eklenmesini onayladı. Damar yolundan uygulanan ve lenfoma hücrelerinin yüzeyindeki CD79 bölgesini hedef alan bu ilaç, tedavi başarısına önemli katkı sağlamakta.

Diffüz Büyük B-Hücreli Lenfoma (DBBHL), tüm Non-Hodgkin Lenfomaların %30-40'ını oluşturan, büyük ve dönüşen B hücrelerden meydana gelen lenf sisteminin kanseridir. Kötü huylu bu lenfoid hücreler kan ve lenf dolaşımı aracılığı ile vücudun diğer kısımlarına da yayılabilir. Hastalık belirtileri; boyun, koltuk altı veya kasıkta şişmiş ağrısız lenf bezleri, açıklanamayan kilo kaybı, sebebi anlaşılamayan ateş, gece terlemeleri, öksürük, solunum zorluğu veya göğüs ağrısı, aşırı hâlsizlik ve yorgunluk, göğüs kafesinde veya karında ağrı, karında şişlik veya dolgunluk hissi, kemiklerde ağrı, deri döküntüleri ve/veya kaşıntıdır.

Bu hastalığın tedavisi hematolog hekimler tarafından planlanarak yürütülmelidir.

Unutmayın lenfoma tedavisinde başarı her geçen gün artmaktadır.



BİLGİSAYARLI BEYİN TOMOĞRAFİSİNDE İŞINA MARUZ KALMA SONRASI BEYİN KANSERİ RİSKİNDE ARTIŞ

Avrupa'da dokuz ülkeden bir milyona yakın kişinin tarandığı, 2022 yılında The Lancet Oncology'de yayımlanan araştırma beyin kanseri riskiyle ilgili çok önemli sonuçlar ortaya koydu.

Yirmi iki yaşından genç olup 1977-2014 yılları arasında en az bir kez beyin tomografisi tetkiki yapılan 948.174 bireyden 658.752 tanesinin ortalama 5.6 yıl takip edildiği bu araştırmada 165 kişide beyin kanseri tespit ediliyor. Geriye dönük bakıldığında tüm bireylerde ortalama toplam ışın dozu (tomografide verilen doz) 47.4 mGy iken, beyin kanserli bireylerde bu miktarın 76.0 mGy olduğu gözlemleniyor. Araştırmacılar bu bulguda, ışın dozu ile beyin kanseri riski arasında doğrusal bir ilişki olduğunu ve yaptıkları tüm testlerle bunun kesinleştiğini söylüyorlar.

Çalışma aynı zamanda düşük dozda ışına maruz kalmanın kanserle ilişkisine önemli bir katkı sağlayacak gibi görünüyor.

Elbette tıbbi gerekliliği ortaya konulduktan sonra beyin tomografisi yapılmaya devam edilmeli. Ancak bu riski iyice anlayıp yeni çözümler bulunması gerekmektedir.

Kaynak: M. Hauptmann, The Lancet Oncology, 2022

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1470204522006556?via%3Dihub>



BATI TİPİ BESLENMENİN ZARARLARINA HER GÜN BİR YENİSİ EKLENİYOR

Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)'ta 24 Nisan 2023'de yayımlanan Anli Wang ve arkadaşlarının yaptığı araştırma, batı tipi diyet alışkanlığıyla beslenenlerin akıl ve ruh sağlığının olumsuz etkilendiğini ortaya koydu.

Çalışmaya 140.728 kişinin dâhil edildiği bu araştırmaya göre fazla miktarda kızarmış gıda, özellikle kızarmış patates tüketenlerde anksiyete riski %12, depresyon riski %7 artmakta. Bu durum özellikle erkeklerde ve genç olanlarda daha belirgin.

Araştırmacılar, kızarmış gıdalarda bolca yer alan *Akrilamid'e uzun süre maruz kalanlarda çeşitli mekanizmalar devreye girerek sinir sisteminde iltihabi değişiklikler (nöroinflamasyon) olduğu gösterdiler.

Çalışma, kızarmış gıdaların akıl ve ruh sağlığı üzerindeki bilinen olumsuz etkilerinin bugüne kadar bilinmeyen mekanizmalarını göstermesi açısından oldukça önemli. Çalışmadan elde edilen veriler Akrilamid'in tetiklediği anksiyete ve depresyon mekanizmalarını açığa çıkarırken öte yandan da kızarmış gıda tüketimini azaltmanın akıl ve ruh sağlığı için ne kadar önemli olduğunu ortaya koymakta.

LLM Derneği batı tipi diyetin kanser ve kalp hastalıkları risklerini arttırdığını sürekli vurgulamakta. Bu çalışma yediklerimizin sinir sistemi üzerinde de etkili olduğunu gösteriyor.

Bu nedenle her zaman olduğu gibi batı tipi diyetten uzak durmanızı Akdeniz tipi diyetle beslenmenizi öneriyoruz.

*Acrylamide: Amino asitler ve şekerler arasındaki bir reaksiyon ile oluşan kimyasal madde.





Dünyanın önde gelen haber ajanslarından Reuters'ın 29 Haziran 2023 tarihinde yayımladığı haberde Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) dünyada en yaygın olarak kullanılan yapay tatlandırıcılardan biri olan Aspartame'in muhtemel kanser yapıcı madde olarak açıklanacağını duyurdu.

Bültenimizde daha önce paylaştığımız kolalı ve şekerli içeceklerin zararları hakkındaki yazılara karekod uygulamasından ulaşabilirsiniz.

İyilik Sağlık Bülteni 2018-3. sayı

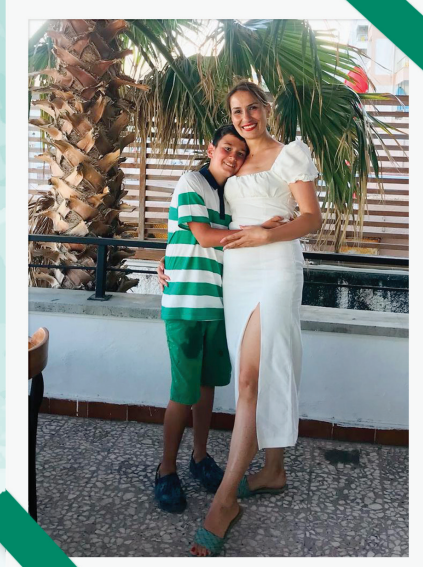


İyilik Sağlık Bülteni 2021-4. sayı



MERHABALAR

Ben İmmihan Karaaslan, 34 yaşında tek çocuklu bir anneyim ve 11 yaşında bir oğlum var. Yaklaşık dokuz yıl önce hayat kalitemi düşüren birçok belirti ile karşılaşmıştım. Özellikle geceleri artan terleme, kaşıntı, kalp çarpıntıları beni rahatsız etmeye başlamıştı. Buna rağmen başlarda pek önemsemedim, ta ki bir sabah yürüyemeyecek derecede mide ağrısıyla uyanana kadar. Hemen apar topar hastaneye gittim ve işte o gün, benim için uzun bir savaşın başlangıç günü oldu. Girdiğim tomografi sonucunda doktorum beni bir hematoloğa yönlendirdi. Biyopsi sonucumda ise B Hücreli Non-Hodgkin Lenfoma tanısı konuldu. Tanı konulması benim için büyük bir sürpriz olmadı. Çünkü zaten vücudum bir şeylerin ters gittiğinin sinyalini çoktan vermeye başlamıştı ve kendimi buna hazırlamıştım. Derken tedavi başladı, bir süre sonra saçlarım döküldüğü için kazıtmak zorunda kaldım. Yine de artık saçlarımın olmaması beni pek üzmedi, o an benim için önemli olan tek şey iyileşip sağlığıma geri kavuşmaktı. Aynaya her baktığımda sağlığıma kavuşacağım günleri, saçlarımın yeniden ve daha gür uzayacağı vakitleri düşündüm. Evet, bu süreç zorluydu, sancılıydı ama bu zorluklara takılıp tedavimi sekteye uğratamazdım. Güçlü olup savaşmalıyım. Oğlum bu hastalık hayatımıza girdiğinde henüz üç yaşındaydı ve ne olursa olsun onun bana ihtiyacı vardı. Hiç değilse onun için dik durmalıyım. Kendimi bu hastalığa teslim edip ona haksızlık yapamazdım. Moralimi hep yüksek tuttum, iyileşeceğime hep inandım. İçimdeki umuda, oğlumun sevgisine tutundum. Doktorumun bana uygun gördüğü tedaviye harfi harfine uydum. Ve beklenen oldu; ailemin desteği, doktorumun uyguladığı tedavi ile bu sürecin sonunda savaşın kazananı ben oldum. Bu hastalıkla bir nevi dönüşüm geçirmiştım aslında. Şu an sevdiğilerimle geçirdiğim her an benim için çok daha değerli, yaşamı seven bir insan olarak şimdilerde daha çok seviyorum. Daha sağlıklı gıdalar tüketiyorum, spor hayatımın önemli bir parçası hâline geldi. Her şeyden önemlisi ruhumu beslemeye başladım. Hayatıma sanatı kattım, doğayla artık daha çok vakit geçiriyorum. Demem o ki bu hastalıkla savaşanlara tavsiyem güçlü olsunlar ve en zor anlarda bile içlerindeki umuda sınıksız sarılsınlar. Evet, hayat bazen insanın karşısına kötü sürprizlerle de çıkabiliyor ama mühim olan bizim bunları nasıl karşıladığımız. Güçlü olursak hayatta aşamayacağımız hiçbir engel olamaz. Sevgiler...



İmmihan KARAASLAN



Lenfoma Bitecek!

15
EYLÜL
2023

Hasta ve
Hasta
Yakınlarına
Yönelik

CANLI
YAYIN

Saat: 14⁰⁰ - 16⁰⁰

▶ YouTube Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

- Instagram: llmdernegi
- Facebook: llmhasadernegi
- Website: Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

www.losemilenfomamiyelom.org



KML Bitecek!

22
EYLÜL
2023

Hasta ve
Hasta
Yakınlarına
Yönelik

CANLI
YAYIN

Saat: 14⁰⁰ - 16⁰⁰

▶ YouTube Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

- Instagram: llmdernegi
- Facebook: llmhasadernegi
- Website: Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

www.losemilenfomamiyelom.org



LENFOMAYA KARŞI YÜRÜ BİZİMLE

Kampüste Buluşalım

24 Eylül 2023
Pazar
Saat: 16:00



Ankara Üniversitesi
Rektörlüğü
Beşevler / Tandoğan
10. Yıl Yerleşkesi – Güneş Meydanı

9. BÜYÜK LENFOMA ETKİNLİĞİ

“Çoluk Çocuk, Konu Komşu Hep Beraber Oradayız”
TÜM HALKIMIZ DAVETLİDİR

Kayıt İçin

0530 156 87 68

Bilimsel Sekreteryası

Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği
Hoşdere Caddesi No: 198/5 Çankaya 06540 Ankara
E-posta: info@losemilenfomamiyelom.org
Web: www.losemilenfomamiyelom.org



Organizasyon Sekreteryası

D Event Turizm Organizasyon Hizmetleri
Güzeltepe Mahallesi Özvatan Caddesi
No:38/3 Çankaya – Ankara
Tel: 0312 438 10 39
E-posta: bilgi@devent.com.tr
Web: www.devent.com.tr





**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**