



100★
Cumhuriyetimizin 100. Yılı

ISSN 2547-9946

Yüzyılın Faciasında
Kaybettiklerimizin Anısına

iyilik sağlık



[/lmhastaderneği](#)

[/lmderneği](#)

[/LosemiLenfomaMiyelomDerneği](#)

Temmuz | Ağustos | Eylül

Üç ayda bir yayımlanır.

İÇİNDEKİLER

- 1 > İyi Uykular Dileriz
- 2 > Aşırı Alkol Tüketenlerde Erken Yaşlarda Kalın Bağırsak Kanseri Görülme Riski Artıyor!
- 3 > Sakın COVID-19 Hastalığını Göz Ardı Etmeyin
- 4 > Sağlığınız İçin En İyi Egzersiz Şekli Hangisi? Ne Kadar Egzersiz, Hangi Egzersiz?
- 5 > Lenfomadan Korkmuyoruz, Çünkü Yürüyoruz!
- 7 > Cumhuriyetimizin 100. Yılında LLM Derneğimiz Atamızın Manevi Huzurunda
- 9 > Merhabalar
Tansel Akman

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@llmdergi.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 DÜZENÖĞLU

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

İYİ UYKULAR DİLERİZ

UYKU BOZUKLUĞU ÇEŞİTLİ RİSKLERİ BERABERİNDE GETİRİYOR

Washington Üniversitesinde yapılan ve Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention dergisinde yayımlanan araştırma, günde dokuz saatten fazla uyuyanlarda yemek borusu (özofagus) kanseri riskinin, standart yedi saat uyuyan kişilere göre iki kat fazla olduğunu gösterdi. İlginç olarak aynı risk günde altı saatten az uyuyanlarda da geçerli. Standart uyku süresinden daha az uyuyanlarda risk %20-%63 oranında artıyor.

Yaklaşık 400.000 kişinin 2006-2016 yılları arasında 10 yıl takip edildiği ve uyku alışkanlıklarının kaydedildiği araştırmada, yemek borusu kanseri gelişen 189 hasta tespit ediliyor. Yapılan değerlendirmeye göre 189 kişide gün içerisinde, halk arasında “kestirmek, şekerleme yapmak” diye bilinen kısa süreli uyuma alışkanlığı olanlarda uyuma sürelerine göre yemek borusu kanseri gelişmesi riskinin %39-%100 oranında arttığı görülüyor.

Aynı çalışma, kişinin kronotipinin yani gün içerisindeki uyanık ve uykuda olma zamanlarına göre “sabahçı” ya da “akşamcı” olarak kategorize edildiğinde, “akşamcı” kişilerde riskin %30 oranında arttığı gösterilmiş.

İlginç olarak horlama ve uykusuzluğun yemek borusu kanser riskini etkilemediği bu çalışmanın diğer bir sonucu.

Uykuyla yemek borusu kanseri arasındaki bu ilişkinin nedenlerinin çok karmaşık olduğunu ifade eden araştırmacılar; günlük olağan ritmin (sirkadiyen fizyoloji) bozulmasının, reflü hastalığı olarak bilinen ve yemek borusu kanseri için en önemli risk faktörü olan durumu tetikleyerek bağışıklık sistemindeki değişiklikler aracılığıyla buna yol açabileceğini söylüyorlar.

Bu çalışma normal biyolojik ritmimizi gece ve gündüze uygun şekilde sürdürmenin ve makul miktarda (optimal düzeyde) uyumanın önemini ortaya koymasından dolayı çok kıymetli.

Siz siz olun her şeyde olduğu gibi uykuda da kararınızı biliniz.

İyi uykular, Allah rahatlık versin.



AŞIRI ALKOL TÜKETENLERDE ERKEN YAŞLARDA KALIN BAĞIRSAK KANSERİ GÖRÜLME RİSKİ ARTIYOR!



Güney Kore’de nüfusa dayalı yapılan, 50 yaşın altındaki yaklaşık altı milyon kişinin dahil edildiği çalışma, aşırı alkol tüketen erkeklerde çok az alkol içenlere göre kalın bağırsak (kolon) kanseri riskinin %17-%29 oranında daha fazla olduğunu ortaya koydu. Kadınlarda ise bu oran %47 olarak tespit edilmiş.

Seul Ulusal Üniversitesindeki araştırmacılar tarafından yürütülen çalışma 14 Haziran 2023 tarihinde Klinik Onkoloji Dergisi’nde yayımlandı. Çalışmanın önemli bir bulgusu da hiç alkol kullanmayanlarda rektum kanseri riskinin %14-15 daha az bulunmuş olması.

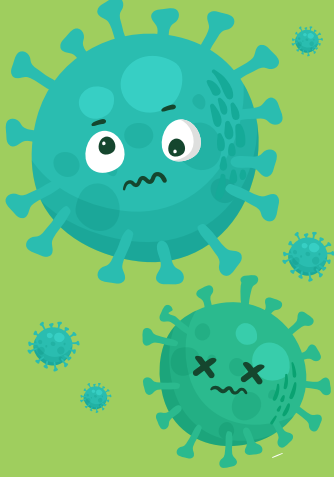
Alkolün kanser yapıcı (kanserojen) olduğu biliniyor,

LLM bir kez daha vurguluyor:

Alkol dostunuz değildir, kanser riskinizi artırır!



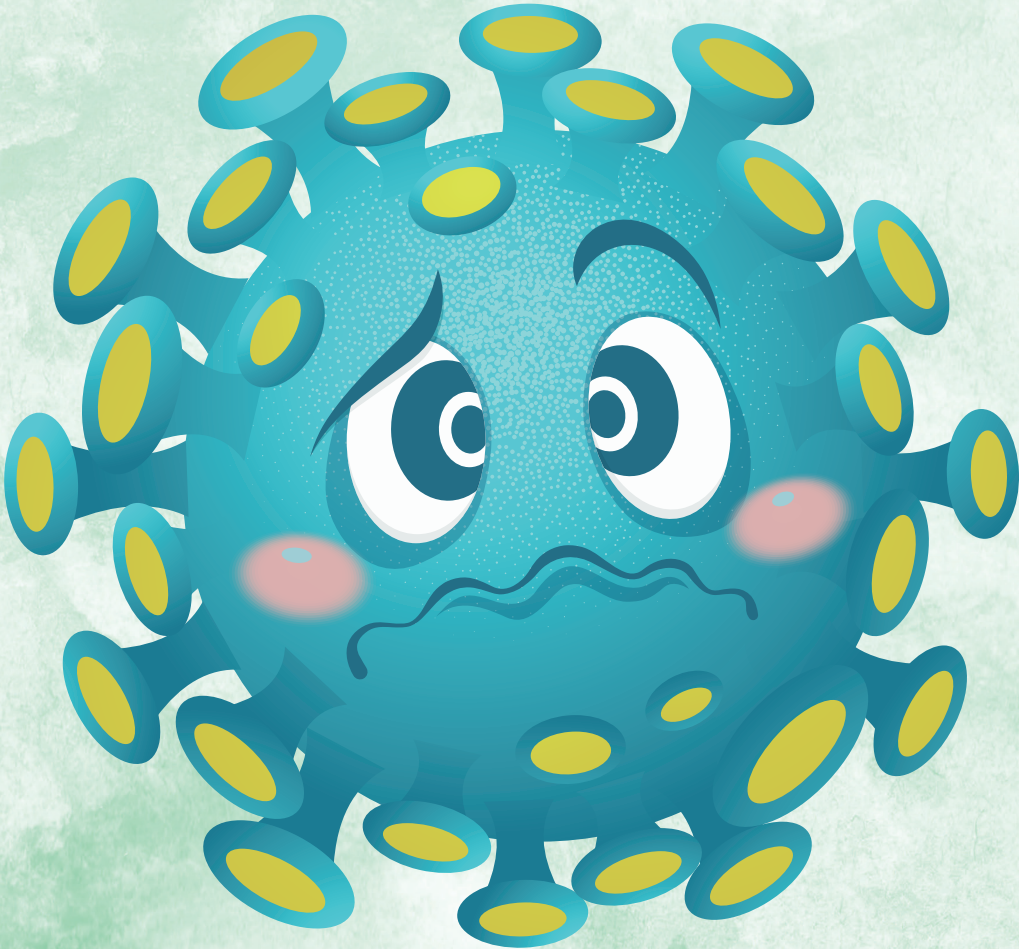
SAKIN COVID-19 HASTALIĞINI GÖZ ARDI ETMEYİN



Ağustos ayında Amerika'dan gelen veriler COVID-19 hastalığı ile ilgili hastaneye yatış oranının %12.5 arttığını ve bu rakamın Aralık 2022'den beri en önemli artış olduğunu ortaya koydu.

Nisan ayından bu yana COVID-19 hastalığının yeni bir çeşidi gündemde. Omicron ailesinden EG.5 veya takma adıyla Eris, yeni bir gen değişimi ile karşımızda. Şimdilik buna yönelik aşı planlaması görünmüyor ancak bir hatırlatma aşısı söz konusu olduğunda bunun yapılması gerektiğini uzmanlar vurguluyor.

Özellikle bağışıklık sistemi baskılanmış olanlar bu konuda çok daha dikkatli olmalı.



SAĞLIĞINIZ İÇİN EN İYİ EGZERSİZ ŞEKLİ HANGİSİ? NE KADAR EGZERSİZ, HANGİ EGZERSİZ?

Yukarıdaki soruların cevabı zamandan zamana ve kime sorduğunuza göre değişiyor.

Örneğin; CDC (ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri) haftada 150 dakikalık kalbinizin hızını artıracak herhangi bir egzersizin veya haftada 75 dakikayı bulan sıkı egzersizin yeterli olduğunu söylerken, DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) haftada en az 150-300 dakikayı bulan orta yoğunluklu egzersizin veya 75 dakika yüksek yoğunluklu sıkı egzersizin yeterli olabileceğini söylemekte.

Jama Internal Medicine Dergisi'nde Ruben Lopez Bueno ve arkadaşlarının yaptığı ABD'de 500.000'den fazla kişinin 10 yıl takip edildiği anket çalışmasında, egzersiz yapanlarda %4.9 olan ölüm oranının, egzersiz yapmayanlarda bunun iki katı yani %9.8 olarak yüksek düzeyde görüldüğünü ortaya koydular.

Bu bir anket çalışması bile olsa derneğimizin sürekli olarak vurguladığı egzersizin sağlığımız için ne kadar önemli olduğunu bir kez daha gösteriyor. O hâlde durmuyoruz, yürüyoruz.



LENFOMADAN KORKMUYORUZ, ÇÜNKÜ YÜRÜYÖRÜZ!

Derneğimizin geleneksel Lenfoma Farkındalık Yürüyüşü'nün 9'uncusunu 24 Eylül 2023 Pazar günü Ankara Üniversitesi Rektörlüğü ev sahipliğinde Beşevler/Tandoğan 10. Yıl Yerleşkesi Güneş Meydanı'nda gerçekleştirdik.

Amacı lenfoma hastalığının tanınması ve hastalığa karşı doğru tedavi yöntemlerine dair bilincin ve farkındalığın artırılması olan etkinliğimize ilgi her sene artarak devam ediyor.

Lenfoma ve hematolojik kanser hastalıklarına karşı mücadelede gönüllü olarak yer alan katılımcılarımızla yürüyüşümüzün klasiği olan bando takımının müzikleriyle yürüdük. Yürüyüşün ardından KoroPopsesli ekibinin seslendirdiği muhteşem şarkılarla dans ettik, neşelendik. Daha sonra etkinliğimize gönüllü olarak gelen öğrencilerden Talha, Mertcan ve Mahir'in verdiği mini konserle etkinliğimiz sona erdi.

Hastalık sürecine dâhil olan herkesin; hasta, hasta yakınları, doktor, sağlık personelleri, ilaç endüstrisi çalışanlarının bir arada olduğu bu benzersiz etkinliğimiz lenfoma hastalığına karşı birlikte verilen mücadelenin pozitif enerjisini, moral ve motivasyonun önemini yine ortaya koydu.

Biz şimdiden önümüzdeki senenin buluşmasını ipe çekiyoruz.

Seneye sizi de aramızda görmek istiyoruz. Görüşmek dileğiyle.



CUMHURİYETİMİZİN 100. YILINDA LLM DERNEĞİMİZ ATAMIZIN MANEVİ HUZURUNDA

Cumhuriyetimizin 100. yılı dolayısıyla Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği olarak, 22 Eylül 2023 Cuma günü yönetim kurulumuz, üyelerimiz ve gönüllülerimizle birlikte Anıtkabir'i ziyaret ettik.

Tüm heyecanımızla Aslanlı Yol'dan yürüyüşe başlayıp Tören Meydanı'na geçtik. Tören, Atatürk'ün mozolesine saygı duruşunda bulunarak devam etti ve ardından derneğimizin yönetim kurulu başkanı Prof. Dr. Muhit Özcan Anıtkabir Özel Defteri'ni imzaladı.

Dernek başkanımız yazısında aşağıdaki ifadelere yer verdi:

ATAM,

Elimdeki sözlüklerde senin olağanüstü özelliklerini muhteşem bir şekilde tanımlayacak bir sıfat bulamadığım için affına sığınıyorum. Dava arkadaşlarıyla kurduğun özgür ve bağımsız Türkiye Cumhuriyeti'nin birinci yüzyılını kutlarken manevi huzurundayız.

Gururluyuz, heyecanlıyız ve umut doluyuz.

1923'te hediye, 1938'de emanet ettiğin kutsal vatanımız tam da söylediğin gibi sonsuza kadar kalıcı olacaktır.

Bizler işaret ettiğin yönde kararlılıkla ve her gün daha güçlü bir şekilde ilerliyoruz.

Seni çok seven ve özleyen evlatların adına...

Prof. Dr. Muhit Özcan
Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği
Yönetim Kurulu Başkanı



MERHABALAR

Ben Tansel Akman. Kanserle geçirdiğim mücadeleyle dolu günlerimi, içsel duygularımı ve hayatımın bu zorlu döneminden çıkarılan anlamları sizinle paylaşmak istiyorum. Yaşadıklarımın, duygularımın ve umutsuzluğa düştüğüm anların yanı sıra, bugünkü sağlıklı ve umut dolu durumumu sizinle paylaşarak, kanser hastalarının ve sevdiklerinin yolculuğuna ışık tutmayı amaçlıyorum.

Aile olarak kanserle tanışmamız, on yıl kadar önce annemin meme kanseri teşhisiyle başladı. İlk etapta bu haber ailemiz için yıkıcı bir anlam taşıdı. Ancak zaman içinde, kanserin sadece bir hastalık olduğunu ve üstesinden gelebileceğini kavradık.

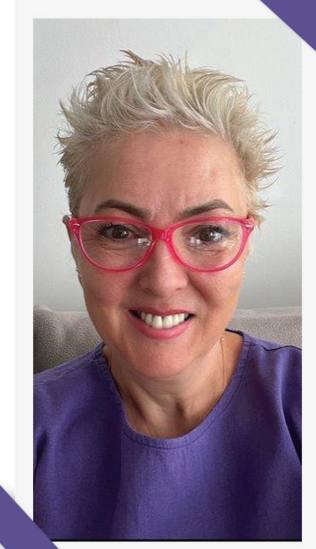
Annemin durumu nedeniyle sürekli rutin tahliller yaptırıyordum. Bir gün doktorumun hematoloji bölümüne gitmem gerektiğini söylemesiyle hayatımın yönü değişti.

Hastaneye gittim, bir dolu tahliller, tetkikler ve sonuç: Lenfoma... Bu haberle birlikte şaşkınlık, korku ve umutsuzluk içinde kendimi buldum. Lenfomanın ne olduğunu, neleri beraberinde getirebileceğini bilmemek, büyük bir endişeye yol açtı. Ancak bu karanlık günlerden geçerken araştırmalar yaparak ve doktorların rehberliğinde yoluma devam ettim.

Tetkikler ve doktor görüşmeleri ile tedavi süreci başladı. Aynı zamanda, 35 yıldır arkadaşım olan sigarayı bırakarak daha sağlıklı bir yaşama adım attım. Ailemin ve doktorumun desteğiyle kemoterapiye başladım. Tedavi süreci oldukça zorlu ve çetin geçti. Umutsuzluk anları yaşadım, bazen yılgınlık hissettim. Bir yandan pandemi ile bir yandan kemoterapilerle mücadele etmek zorunda kalmıştım. Ancak doktorlarımdan önerdiği kemoterapi ve akıllı ilaç tedavisiyle mücadele ettim. Şimdi o günler geride kaldı. Sağlıklıyım ve moralim yüksek. Kanserle mücadele eden tüm arkadaşlarım ve onların sevdikleri, şunu unutmayın: "Geçmeyecek bir zaman yoktur." Doktorlarınıza ve tedaviye olan güveniniz, bu zorlu sürecin üstesinden gelmenizi sağlayacaktır. Tedavi boyunca yaşadığım doktor ziyaretleri, testler ve tedaviler beni zorlasa da ailemin ve doktorlarımdan desteğiyle bu süreci atlatabileceğime olan inancımı hiç kaybetmedim. Tedavinin zorluklarına rağmen, şu an sağlıklı olmak büyük bir mutluluk kaynağı. Yürüyüşlerime devam ediyor, sağlığımı önemsiyor ve geleceğe umutla bakıyorum.

Eğer siz de bizim gibi bir sağlık mücadelesi veriyorsanız, lütfen umutsuzluğu kenara bırakın. İnanmayacaksınız ama şu an babam da kanser tedavisi görüyor. Biz ailecek biliyoruz ki, biz bunun da üstesinden gelebileceğiz. Zorluklar geçicidir ve gelecekte bu günleri hatırlayıp gülümseyerek anabileceğinize inanın. Kendinize güvenin, doktorlarınıza güvenin ve sevdiklerinizden destek almayı ihmal etmeyin. Unutmayın ki, en karanlık anlarda bile içimizdeki ışık varlığını sürdürür.

Sağlıkla kalın.



Tansel AKMAN



**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**