



**100**★  
Cumhuriyetimizin 100. Yılı

ISSN 2547-9946

Yüzyılın Faciasında  
Kaybettiklerimizin Anısına

# iyilik sağlık



- Yeni Tehlike: Gıdalara Karışan Plastiklere Dikkat!**
- Egzersiz Hangi Saatte Yapılmalı: Sabah mı Öğleden Sonra mı?**
- Miyelom Tedavisinde Kullanılan Belantamab Pazardan Çekiliyor mu?**

[/lmhastaderneği](#)

[/lmderneği](#)

[/LosemiLenfomaMiyelomDerneği](#)

Ekim

Kasım

Aralık

Üç ayda bir yayımlanır.

# İÇİNDEKİLER

- 1 > **Yeni Tehlike: Gıdalara Karışan Plastiklere Dikkat**
- 2 > **Egzersiz Hangi Saatte Yapılmalı: Sabah Mı Öğleden Sonra Mı?**
- 3 > **Miyelom Tedavisinde Kullanılan Belantamab Pazardan Çekiliyor Mu?**  
> **COVID-19'lu Hastaya C Vitamini Faydası Yok**
- 4 > **Miyelodisplastik Sendromda Yeni İlaç Onaylandı**  
> **Depresyona Karşı İlacı Bırak Koşmaya Bak!**
- 5 > **Miyelom Hastalığı Tedavisi Sırasında Yeşil Çaydan Uzak Durun!**
- 6 > **Merhaba**  
Nazan Vuranay

## 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 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

# YENİ TEHLİKE: GIDALARA KARIŞAN PLASTİKLERE DİKKAT!

Günlük yaşamımızda sıkça kullandığımız plastik kaplar göründükleri kadar masum değil.

Nebraska-Lincoln Üniversitesinden Kazi Albab Hussain ve arkadaşlarının yaptığı, 21 Haziran 2023 tarihinde ACS Publications'ta yayımlanan araştırma, ısıya maruz kaldıklarında tekrar kullanılabilir plastik gıda kaplardan çok miktarda nanoplastik ve mikroplastik ürünlerin gıdalara karışabildiğini ortaya koydu.

Araştırmada özellikle mikrodalga cihazlarında üç dakikalık bir ısıtma sonrasında santimetre kare plastik başına 4.2 milyon mikroplastik, 2.1 milyardan fazla nanoplastik partikülün gıdaya karışabildiği dikkat çekmekte.

Benzer şekilde buzdolabında veya oda sıcaklığında altı aydan fazla saklanan gıdalarda da aynı sonuçlar gözlemlenmekte. Araştırmacılar ek olarak, polietilen içeriği yüksek olan gıda kaplarında, polipropilenlerden üretilenlere göre daha fazla küçük parçacık salındığını gösterdiler.

Mikro ve nano parçacıkların henüz insan sağlığını nasıl olumsuz etkiledikleri kesin olarak bilinmiyor. Ancak bu araştırma plastik kaplardan salınan nano ve mikro parçacıkların laboratuvarında insan hücrelerinde 48-72 saatte %80'e yakın hücre ölümüne yol açtığını gösterdi.

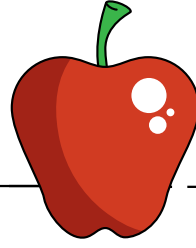
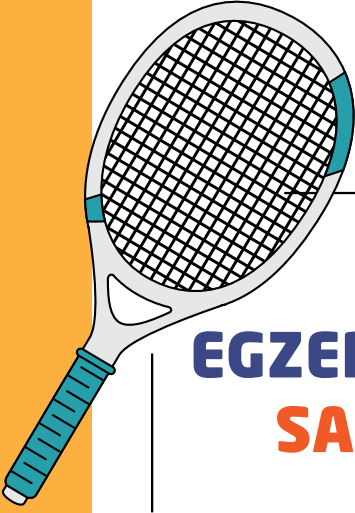
Nano ve mikroplastik parçacık konusu önümüzdeki dönemde daha çok araştırmalara konu olacak görünüyor.

Şimdilik önerimiz, plastik kullanımını olabildiğince azaltmanız yönünde.

\*Polietilen, çok çeşitli ürünlerde kullanılan bir termoplastiktir.

\*Polipropilen termoplastik bir plastik malzemedir.





## EGZERSİZ HANGİ SAATTE YAPILMALI: SABAH MI ÖĞLEDEN SONRA MI?

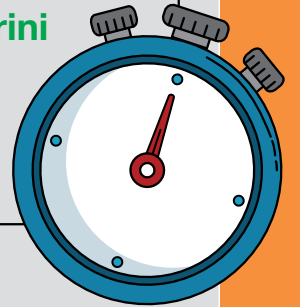
Yıllardır pek çok tartışmaya konu olan egzersizin hangi zaman diliminde yapılacağı hususu geçtiğimiz yıl haziran ayında San Diego'da Amerikan Diyabet Birliğinin (American Diabetes Association-ADA) toplantısında yeniden gündeme geldi.

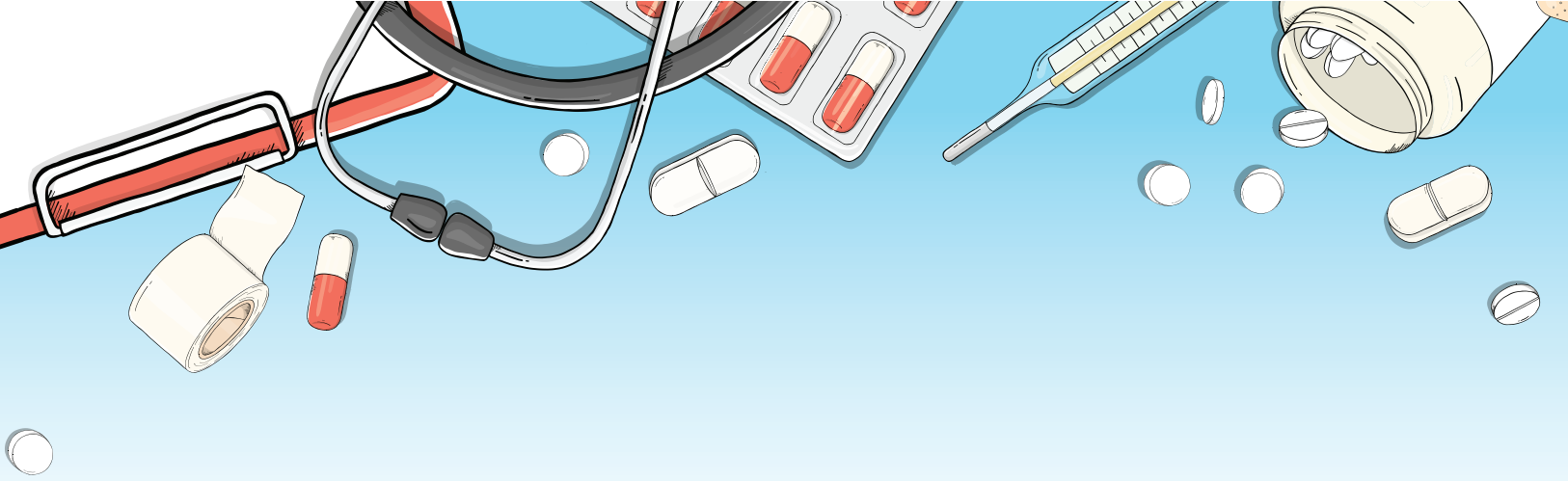
Alberta Üniversitesinden Dr. Normand Boulé'nin sunduğu çalışma, sabah yapılan egzersizlerin iskelet-kas uyumuna ve daha rahat yağ yakılmasına yol açtığını, aynı zamanda daha rahat kilo kontrolü sağladığını ortaya koydu. Çalışma ayrıca sabah egzersizlerinin antrenman uyumunun iyi olduğunu ve özellikle tip-2 diyabeti olan hastalarda uzun süreli kan şekeri kontrolünün de daha iyiye gittiğini ortaya koyuyor.

Ancak aynı toplantıda Toronto Üniversitesinden Dr. Jenna Gillen'in sunduğu veriler ise yemeklerden sonra yapılan egzersizin diyabetli hastalarda kan şekerinde daha ılımlı artışa yol açtığını gösterdi. Dr. Gillen'in tezini destekleyen, yemekten sonra yapılan yürüyüşün diyabet öncesi ve tipik diyabetli hastalarda kan şekerinin düzenlenmesine olumlu katkı gösterdiğine dair çalışmalar da var.

Sonuç olarak hangi saatte egzersiz yapılması gerektiği kişinin uyku düzeni, biy ritmi ve çalışma hayatıyla da ilişkili.

**LLM Derneği; egzersizin kötü zamanı olmaz, zamanı ne olursa olsun yapılabilen her egzersiz iyidir fikrini desteklemektedir.**





## MİYELOM TEDAVİSİNDE KULLANILAN BELANTAMAB PAZARDAN ÇEKİLİYOR MU?

Dirençli multipl miyelom hastalığında Belantamab ilacına ilişkin DREAM-3 çalışmasının beklenen sonuçları vermemesi üzerine Amerikan İlaç ve Gıda Kurumunun (FDA) isteğiyle GSK ilaç firması Amerika’da ilacın pazarlamasını durdurmuştu.

Geçtiğimiz eylül ayında Avrupa Birliği İlaç Düzenleyicileri de Avrupa’daki pazarlamanın durdurulması yönünde tavsiyede bulundular.

2022 yılında yaklaşık 118 milyon liralık (9 milyon Pound) ilacın geleceğinin ne olacağı merak konusu.

## COVID-19’LU HASTAYA C VİTAMİNİN FAYDASI YOK

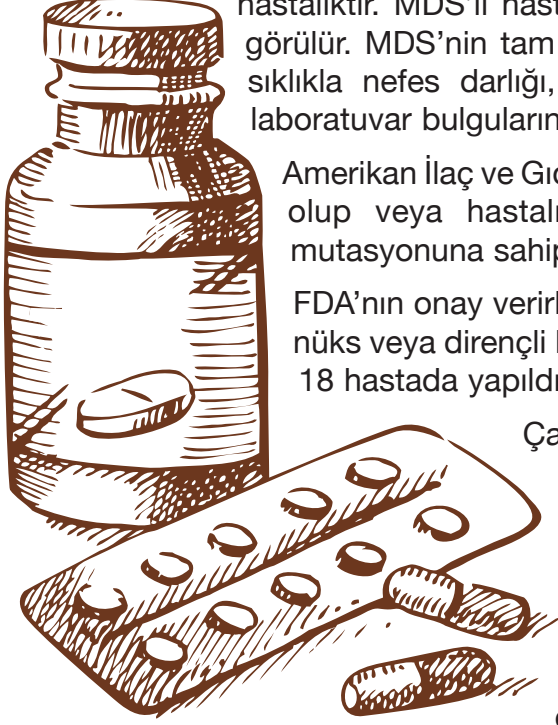
JAMA’da yayımlanan iki araştırma, hastanede yatmakta olan COVID-19’lu hastalarda damar yolundan uygulanan C vitamininin herhangi bir olumlu etki yaratmadığını ortaya koydu.

Ontario’daki Sunnybrook Sağlık Bilimleri Merkezinden Neill KJ Adhikari ve arkadaşlarının yaptığı LOVID-COVID ve REMAP-CAP isimli araştırmalar, 23 Temmuz 2020 ile 15 Temmuz 2022 tarihleri arasında dört kıtada doksan merkezde yoğun bakımda yatan ve kırk merkezde de serviste yatan hastalarda gerçekleştirildi. Bu hastalarda doksan altı saat boyunca her altı saatte bir damar yolundan düzenli olarak uygulanan C vitamininin hastalığın gidişatı üzerinde hiçbir olumlu etkisi olmadığı gösterildi.

Bu bulgu, evde hafif geçirilen hastalık hakkında da ipucu veriyor.

# MİYELODİSPLASTİK SENDROMDA YENİ İLAÇ ONAYLANDI

Miyelodisplastik sendrom (MDS), kemik iliğinde yapılan kan hücrelerinin olgunlaşmaması ve normalden farklı bir gelişim göstermesiyle oluşan bir hastalıktır. MDS'li hastalarda kan yapımında azalmanın sonucu kansızlık görülür. MDS'nin tam olarak nedeni bilinmemektedir. Belirtileri; hâlsizlik, sıklıkla nefes darlığı, çarpıntı, baş dönmesi, kol ve bacaklarda ağrı, laboratuvar bulgularında görülen inatçı kansızlıktır.



Amerikan İlaç ve Gıda Kurumu (FDA) dirençli miyelodisplastik sendromu olup veya hastalığı nüks etmiş, İDH1 (izositrat dehidrojenaz-1) mutasyonuna sahip hastalarda İvosidenib ilacını onayladı.

FDA'nın onay verirken sonuçlarına dayandığı AG120-C-001 çalışması, nüks veya dirençli MDS hastalığı ve beraberinde İDH1 mutasyonu olan 18 hastada yapıldı.

Çalışmada ağız yolundan günde 500 mg kullanılan ilaç, faydası olduğu müddetçe veya önemli bir yan etkisi oluşmadıkça kullanıldı. Sonuçta, hastaların yaklaşık %40'ında tam yanıt elde edilirken bu yanıt iki ayda ulaşıldı.

İlacın ishal, kabızlık, mukoza iltihabı, bulantı, eklem ağrıları, yorgunluk, öksürük, kas ağrıları ve cilt döküntüleri gibi yan etkileri bulunmakta. Ayrıca kalpte bazı düzensizliklere yol açabilmekte.

## DEPRESYONA KARŞI İLACI BIRAK KOŞMAYA BAK!

Depresyona karşı çözüm sadece ilaçlarda değil.

Journal of Affective Disorders Dergisinde 15 Mayıs 2023 tarihinde yayımlanan Amsterdam Vrije Üniversitesi Psikiyatri Bölümünden Josine E. Verhoeven ve arkadaşlarının yaptığı araştırma depresyona karşı yeni bir öneri getiriyor.

Araştırmada depresyon ve kaygı bozukluğu olan 141 hasta, antidepresan ilaç grubu ve koşma grubu (haftada ikiden fazla) şeklinde ikiye ayrılarak on altı hafta boyunca takip ediliyor. On altı hafta sonra arzu edilen sonuçların iki grupta da eşit olduğu gözlemleniyor. Ancak hastalar fiziksel sağlık açısından değerlendirildiklerinde ilginç olarak, kilo, bel çapı, kan basıncı, kalp hızı değişkenlerinin koşu grubunda çok daha iyi olduğu ortaya konulmuş.

O hâlde kendinizi iyi hissetmiyorsanız hemen bir tempolu yürüyüşe çıkın.

**LLM diyor ki: Hayatın temeli sağlık, sağlık için egzersiz.**



# MİYELOM HASTALIĞI TEDAVİSİ SIRASINDA YEŞİL ÇAYDAN UZAK DURUN!

Hastalıkların tedavisi sırasında beslenmeyle ilgili sorular hekimlerin sıkça karşılaştıkları bir durumdur. Verilen tedavinin başarılı olabilmesi için dengeli ve sağlıklı beslenme önemli bir etken.

Bir hastalıkla uğraşırken, tedavi sürecinde hastanın ailesi ve yakınları çeşitli katkı maddelerine başvurabiliyorlar. Bu durum zaman zaman tehlikeli sonuçlara yol açabilmekte.

Bu durum Bortezomib isimli ilaç kullanan multiple miyelomlu hastalar için söz konusu. Yaygın tüketilen ve pek çok durumda faydalı olduğu düşünülen yeşil çay Bortezomib ilacının etkilerini azaltmakta. Bu nedenle multiple miyelom hastalığı nedeniyle Bortezomib kullanan hastalar yeşil çaydan uzak durmalı.

Ancak bu ilaç kullanılmadığında yeşil çay tüketmekte bir sorun yok.

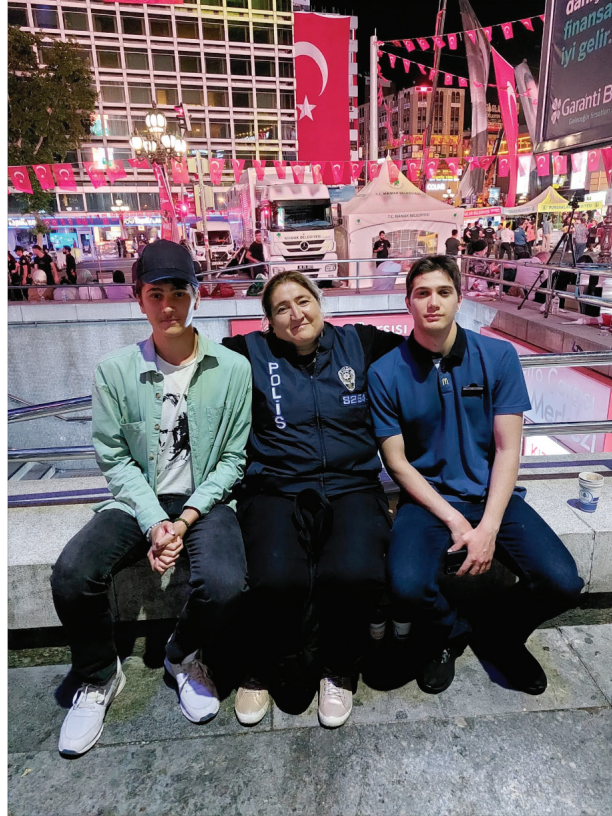


# Merhaba

Ben Nazan Vuranay. 1 Haziran 1973 Ankara doğumluyum. Yirmi bir ve on yedi yaşında iki erkek çocuk annesiyim. 2009 yılında KML (Kronik Miyeloid Lösemi) hastalığı ile tanıştım. Çocuklarımdan birisi üç yaşında diğeri ise yedi yaşındaydı. Küçük oğlumun sağlık problemleri vardı ve ameliyat olmuştu. Sağlık sıkıntısı olduğu dönemde oğlumun küçücük bedeni ile nasıl savaştığını gördüm. Çok şükür şimdi çok sağlıklı. Bana bu tanı konulduğunda öncelikle çok şaşırđım. Çünkü benim hastalığım için tanı sadece bir gün içerisinde yapılan sağlık kontrolleri ve tahliller neticesinde konulmuştu ve bana bir günde lösemi hastası olduğum söylenmişti.

Önce bu hastalığa inanmadım. Beni hastaneye getiren karın ağrım bile bir anda yok olmuştu sanki. Bu nedenle başka üniversite hastanelerine gittim ve orada yapılan tetkikler neticesinde KML hastası olduğum anlaşıldı. İlk etapta hemen ilaç tedavisine başlandı fakat ilk etapta aldığım ilaçlar beni oldukça ağırlaştırdı. Daha sonra şu anda hâlen kullandığım ilaca başladım ve hayat standartlarım değişti.

Hastalık bana öncelikle kendimi daha güçlü hissetmeyi öğretti. Hayata bakış açımı değiştirdi ve insanın isterse böyle ağır bir hastalığı bile yenebileceğini öğretti. Hastalığımı öğrendiğimden beri daha mücadeleci, daha güçlü hissediyorum. Hayatımdaki sorunların neden olduğunu sorgulamak yerine onları en kısa sürede nasıl çözebilirim diye düşünüyorum. Her anımın daha anlamlı olduğunu biliyor ve hayatın tadını çıkarmaya çalışıyorum. Bu süreçte beni hayat-





ta tutan iki evladım ve bana desteklerini esirgemeyen kocaman bir ailem vardı. İyi ki varlardı ve benim yanımdaydılar.

Ben aynı zamanda bekar bir anne ve polis memuruyum. Düşünün ki bu hastalıkla ilaçlarımı kullanıp, doktoruma düzenli gidip, çok sevdiğim mesleğimi de yapmaya ve iki oğlum da tek başıma büyütme devam ettim. Garip bir şekilde hastalandıktan sonra kendimi daha sağlıklı ve mutlu hissediyorum. Hastalık benim hayatımda milat niteliğindedir. Artık hastalıktan öncesi ve hastalıktan sonrası diye ikiye ayırdığım hayatım var. Hastalıktan sonraki yaşamım daha kıymetli ve daha güzel anılar biriktirdiğim bir hayat oldu. Benim için en değerli olan şey çocuklarımla geçirdiğim zamanlar.

Eğer sizler -Allah korusun- bu şekilde bir hastalığa yakalanırsanız lütfen iç sesinizi dinleyin ve tüm gücünüzle hastalığın gelip geçeceğini düşünerek hastalığa "nezle olmuşum" muamelesi yapınız. Unutmayın yaşam insanların aldığı en güzel hediyedir ve bu süreci çok iyi değerlendirmemiz gerekir. Mutlu olun, sağlıklı olun, güçlü olun, korkmayın. Ben başardım siz de başabilirsiniz.

Sağlıkla kalın.

Nazan VURANAY





# Multipl Miyelom Hastalığı Hakkında Öğrenmek İstedığınız Her Şey

Hasta ve  
Hasta  
Yakınlarına  
Yönelik  
Bilgilendirme  
Toplantısı

2 Mart 2024

Saat: 14<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>

Instagram: [llmderneđi](#)  
Facebook: [llmhastaderneđi](#)  
YouTube: [Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği](#)  
[www.losemilenfomamiyelom.org](http://www.losemilenfomamiyelom.org)

**Toplantı yeri**  
Lösemi Lenfoma Miyelom Dernek Merkezi  
**Adres:** Hoşdere Caddesi No: 198/5  
Çankaya/Ankara



*13. yıl*

**Lösemi Lenfoma Miyelom Hastalıklarıyla  
Mücadele Edenlerin Buluşması**

**12. HASTA  
KONGRESİ**

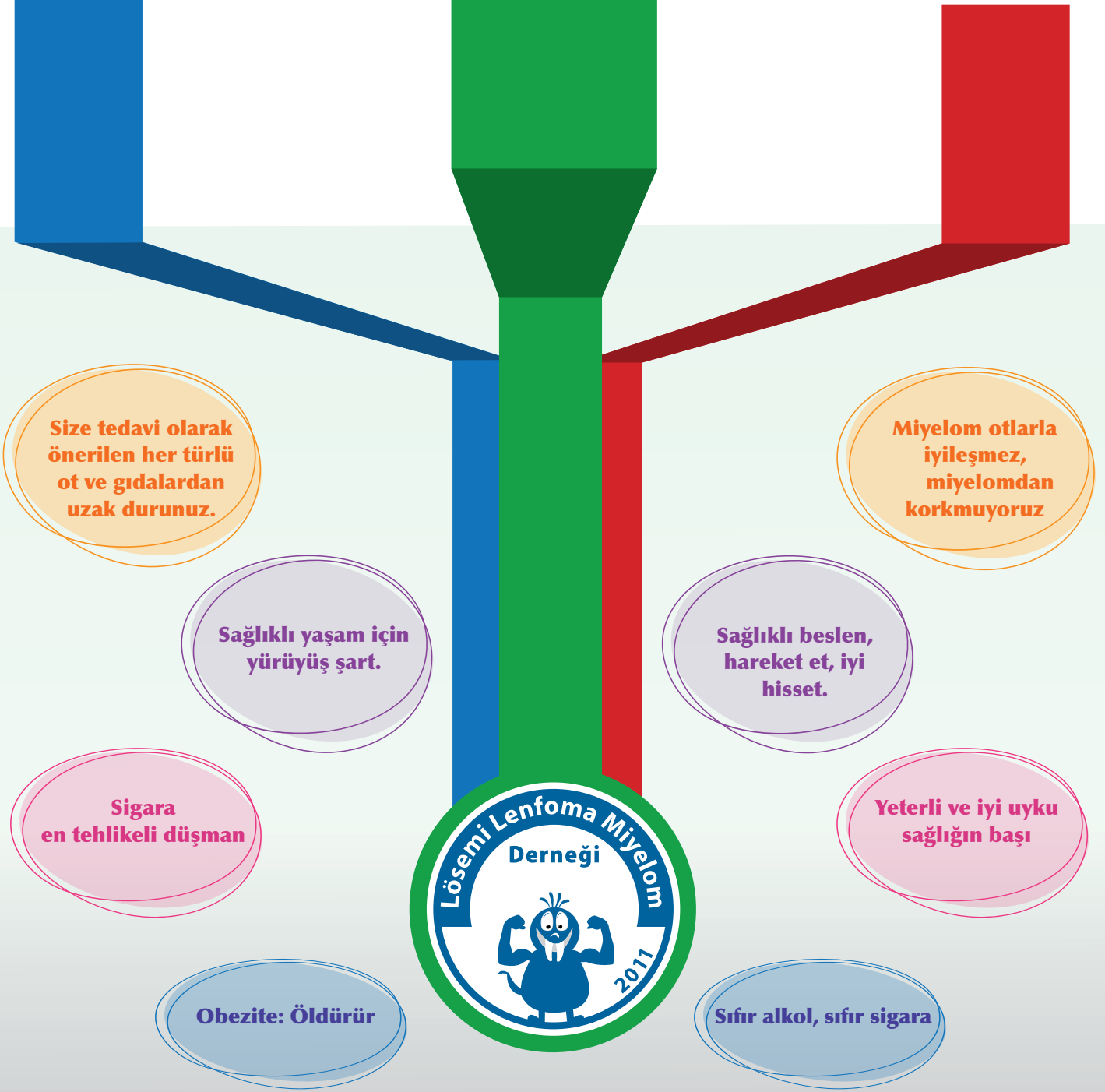


**18 Mayıs 2024**

**Ankara Üniversitesi Morfoloji Binası**

**Saat: 10<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>**





## **BAĞIŞLARINIZ İÇİN; LÖSEMI LENFOMA MİYELOM DERNEĞİ**

**GARANTİ BANKASI  
TUNALI HİLMİ ŞUBESİ**

**FİBABANKA  
YILDIZ ŞUBESİ**

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

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

**ONLINE BAĞIŞ İÇİN:  
[www.losemilenfomamiyelom.org](http://www.losemilenfomamiyelom.org)**