



ISSN 2547-9946



iyilik
sağlık

Sigaraya, Alkole, Kolalı İçeceklere Hayır!



Egzersize Evet!





2021

EKİM KASIM ARALIK

Üç ayda bir yayımlanır.

 <https://www.facebook.com/llmhastaderne>

 <https://twitter.com/#!/LLMbirligi/following>

 @llmdernegi

Ücretsizdir, alabilirsiniz.

İÇİNDEKİLER

- 1 > **Polisitemi Vera Hastalığında Ayda Bir Uygulanacak İlaç Yolda!**
- 2 > **Keyif Veren Düşmana Dikkat: Alkol ve Kanser El Ele!**
- 3 > **Ağız Yolundan İlaç (Kapsül, Tablet, Şurup) Kullananlar: Mide Koruyucu İlaçlar Size Zararlı Olabilir!**
- 4 > **Mastositozlu Hastalara İyi Haber**
- 5 > **Aman Dişlerinize İyi Bakın!**
- 6 > **Kolalı İçeceklere Yargı Yolu!**
- 8 > **Renkli Günlere İnan ve Kazan**
İlayda Kılıç

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

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

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 Koordinatörleri

Yeliz İŞİTMİR

Tuba YILDIRIM

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

POLİSİTEMİ VERA HASTALIĞINDA AYDA BİR UYGULANACAK İLAÇ YOLDA!

Avrupa'da 48 klinikte yapılan PROUD-PV ve CONTI-PV çalışmalarından elde edilen başarılı sonuçlara dayanılarak Ropeginterferon alfa isimli ilaç Amerika'da, İlaç ve Gıda Dairesi (FDA) tarafından onaylandı. İlaç hastalık yükünü hastaların %53'ünde azaltabilmişken, standart tedavi kolunda bu oran %38 olarak görülmüştür. Başlangıçta 15 günde bir 100 mikrogram dozunda cilt altı uygulanan ilaç, daha sonra idame aşamasında ayda bir kullanılabilir.

Ropeginterferon alfa, Polisitemi vera hastalığı için hastaların tedavi geçmişlerine bakılmaksızın alabilecekleri bir ilaç olması yanı sıra, FDA tarafından onaylanan ilk interferon tedavidir. (İnterferon tedavisi: doktorunuzun önerisine bağlı değişebilmekle beraber, genellikle haftada 2 veya 3 defa cilt altına enjekte edilen bir tedavidir). Sadece belirti yükünü ve yeni dönem sorunları yönetmek için değil, aynı zamanda hastalığı erken tedavi etmek için de kritik bir katkı sağlar.

Polisitemi vera, kemik iliğinde kırmızı kan hücrelerinin (alyuvar=eritrosit) aşırı ve kontrolsüz üremesiyle ortaya çıkan kronik bir hastalıktır. Genellikle 60 yaş üzerinde görülmekle birlikte 20 yaş üstündeki her yaş grubunda görülebilmekte. Yılda, 100 bin kişiden yaklaşık 50 kişide ortaya çıkıyor. Bu hastalığın tedavisinde ana unsur; fazla kanın tıpkı kan bağışlar gibi hastadan alınıp atılması. Bu sayede kanın akışkanlığı artırılarak, damar tıkanıklığı gibi sorunların (komplikasyon) riski azaltılmaya çalışılmakta. Düşük doz aspirin de bu amaca yönelik olarak kullanılan önemli bir başka ilaçtır ve ayrıca bazı ilaçlarla da kemik iliğinde üretimin yavaşlatılması gerekebilir.



KEYİF VEREN DÜŞMANA DİKKAT: ALKOL VE KANSER EL ELE!

Temmuz 2021 tarihinde Lancet Oncology’de yayımlanan çalışma, dünya ölçeğinde yeni teşhis edilen tüm kanserlerin %4’ünden alkolün sorumlu olabileceğini ortaya koydu. Moğolistan %10, Çin %6 ile ilk sıraları paylaşırken, bu bölgelerde alkole bağlanabilecek kanserler arasında ilk sırada meme kanserleri yer almakta. Ayrıca araştırmacılar; alkol tüketiminin nasıl ölçümlendiğiyle ilişkili olarak, bu rakamların düşük bile olabileceğini öne sürmektedir.

Alkolün; meme, yemek borusu, ağız içi ve boğaz kanserleri başta olmak üzere 7 farklı kanser tipine yol açabileceği biliniyor. Bu nedenle toplumun özellikle de alkol tüketicilerinin iyi bilgilendirilmesi, alkole karşı kapsamlı bir strateji geliştirilmesi büyük önem taşımakta.



AĞIZ YOLUNDAN İLAÇ (KAPSÜL, TABLET, ŞURUP) KULLANANLAR: MİDE KORUYUCU İLAÇLAR SİZE ZARARLI OLABİLİR!

Proton pompa inhibitörleri (PPI) mide ülseri ve reflü hastalığında oldukça yaygın kullanılan ilaçlardır. Bu ilaçları Amerika'da 2003 yılında 100 kişiden 8.5'inin, 2015'te 100 kişiden 15'inin kullandığı bilinmekte. PPI'lerin, ağız yolundan alınan bazı kanser ilaçlarının emilimini azaltarak kanser tedavisinde olumsuz etkiler yarattığı bilinmekteydi. Fransa'da yapılan bir çalışma 872 kanser hastasının 229'unun düzenli olarak PPI kullandığını, bu hastaların %8'inin bilinen ülseri olduğunu, %15'inin ise sadece koruyucu amaçlı ilacı aldığını ortaya koydu.

Araştırmacılar, PPI ilaçlarının reçete edildiğinde mümkün olan en düşük etkin dozda alınmasını ve kullanım süresinin olabildiğince kısa tutulmasını önermektedirler. Tabii en önemlisi ilaç alımlarını doktorlarla düzenli olarak gözden geçirerek kullanmaları. Bu ilaçların yerine kullanılabilecek başka ilaçlar olup olmadığı da sorgulanmalıdır.



MASTOSİTOZLU HASTALARA İYİ HABER

Hematolojide çok nadir görülen ama önemli hastalıklardan biri olan mastositoz hastalarına müjde!

Mastositozlu 53 hastanın tedavi edildiği Explorer ve Pathfinder çalışmalarında, ağız yolundan Avapritinib 200 mg kullanıldığında %28'i tam yanıt olmak üzere, toplam %57 oranında başarı elde edildi. Bu ilaçla yaklaşık (ortanca) 2.1 ayda ilk yanıt ulaşıldı ve yanıtın ortalama 38 ay sürdüğü anlaşıldı.

En sık yan etkileri arasında; ödem, ishal, bulantı ve yorgunluk hali olan ilacı Amerika İlaç ve Gıda Dairesi (FDA) trombosit sayısı 50 binin altında olan hastalara önermemekte.

Mastositoz hastalığı: Mast hücrelerinin bir ya da birden çok organda anormal şekilde çoğalması ile nadir görülen bir hastalıktır. Mast hücre sayısının artması yanında bu hücrelerden kontrolsüz şekilde histamin gibi bazı maddelerin salınması ile birtakım semptomlar ortaya çıkabilir. Hastaların cildinde koyu renkli, kabarık döküntüler bulunabilir. Mast hücre birikimi sonucu oluşan bu döküntüler kaşıntılı olduğunda etrafında kızarıklık ve ödem (ürtiker) meydana gelir.

Belirtileri; nefes darlığı, kan basıncında düşme, ürtiker ve anjiyoödem, kaşıntı, bulantı ve kusma, ishal, halsizlik, baş ağrısı, rahimde kasılmalar ve kanama, ateş basması ile ani kızarıklık hali, kas iskelet sisteminde ağrılar olarak görülür.



Eylül ayında gerçekleştirdiğimiz Lenfoma ve KML hasta ve hasta yakınlarına yönelik toplantımızı YouTube sayfamızdan izleyebilirsiniz.

<https://www.youtube.com/c/L%C3%B6semiLenfomaMiyelomDerne%C4%9Fi/videos>



AMAN DIŞLERİNİZE İYİ BAKIN!

Bakteriyel enfeksiyonlara bağlı diş eti hastalıklarının genellikle diş kaybına yol açtığı bilinmekte. Amerikalı ve Çinli bilim insanlarının Çin’de 29 bin katılımcının üzerinde yaptıkları araştırma; ağız hijyeninin kötü (bakımsız ağız) olmasıyla bazı kanser tipleri arasında ilişki olabileceği kuşkularını arttırdı. Bunu destekleyecek şekilde ağız hijyeninin iyileşmesiyle, örneğin düzenli diş fırçalamayla bazı kanserlerin azalabileceğini öne sürenler de var. Çin’in Linxian bölgesinde, 30 bine yakın kişi üzerinde, 30 yılı aşkın süren takipte, diş kayıplarının üst mide barsak sistemi (gastrointestinal sistem) kanserlerinden özellikle yemek borusu (özofagus) ve mide kanserlerinin riskini artırdığı gösterildi.

O halde kansere karşı dişlerinizi koruyun!



KOLALI İÇECEKLERE YARGI YOLU!

Danıştay, bir yerel mahkemenin aldığı ilgili kararı bozarak, kolanın içinde zararlı maddeler olup olmadığının araştırılmasına hükmetti.

Danıştay 10. dairesi, kolanın içerisinde kimyasal, kanserojen ve sağlığa zararlı maddeler bulunup bulunmadığının tespit edilmesi ve bu ürünlerin bileşiminde kullanılmaması talebiyle açılan davayı reddeden yerel mahkemenin kararını bozdu. Daire, kolanın içerisinde bulunan katkı maddelerinin sağlığa zararlı olup olmadığının tespit edilmesi için bilirkişi araştırılması yaptırılmasını istedi. Haberin tamamına linkten ulaşabilirsiniz:

<https://www.dw.com/tr/dan%C4%B1%C5%9Ftaydan-coca-cola-karar%C4%B1/a-59810173>



Lösemi Lenfoma Miyelom Derneğimiz, 2015 yılında yaptığı basın toplantısında, “kolalı içeceklerde kanser yapıcı madde tehlikesi” ile ilgili açıklamada bulunarak konuya dikkat çekmişti.

Aşağıdaki linkten açıklamamıza ulaşabilirsiniz:

<https://www.haber7.com/saglik/haber/1380339-kemoterapi-sirasinda-bunlari-sakin-tuketmeyin>



Metilmidazol hakkında Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı'nın sayfasındaki bilgi:

<https://monographs.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/06/mono101-015.pdf>



Konuyla ilgili ABD’de yapılan bilimsel araştırma:

https://www.researchgate.net/publication/272481981_Caramel_Color_in_Soft_Drinks_and_Exposure_to_4-Methylimidazole_A_Quantitative_Risk_Assessment



ABD’nin Kaliforniya Eyaleti’nin mevzuatına göre (Proposition 65) belli bir miktarın üzerinde 4-metilmidazol tüketimi kanserojen risk kaynağı olarak kabul ediliyor:

<https://oehha.ca.gov/proposition-65/chemicals/4-methylimidazole>



Kola üreticilerinin kola içeriğinde yaptıkları düzenleme:

<https://www.industryweek.com/the-economy/regulations/article/21952611/coke-pepsi-to-drop-level-of-cancer-chemical>



RENKLI GÜNLERE İNAN VE KAZAN

Hayatta yaşadığımız her günün bir rengi var. Bunlar bazen aydınlık renkli günler, bazense karanlık zor günler... Gündelik hayatın içindeyken karanlık günleri kendimize hiç yakıştırmıyoruz, bizi bulmaz gibi yaşayıp gidiyoruz, oysa ki hayatın güzellikleri kadar zorlukları da bizim için var.

24 yaşında hayatımın en güzel günlerini yaşadığımı düşündüğüm, üniversiteden yeni mezun olduğum 2020 yılının Ekim ayında oldu Hodgkin lenfoma ile tanışmam. Daha önce adını bile duymadığım bu misafir vücuduma yerleşmişti benden habersiz... Başta bu misafiri hoş karşılamadım (kim hoş karşılar ki zaten) ama sonra doktorumla tanışıp hastalığın ve tedavi sürecinin bütün detaylarını öğrendikten sonra bunun bir misafir olduğunu ve bir süre sonra gideceğine kendimi hep inandırdım. İnanmayı asla bırakmadım, bu hastalığı bir misafir gibi ağırladım ve 2021'in Haziran ayında bir daha görüşmemek dileğiyle onunla vedalaştım.

2020 yılında tüm dünyada pandemik bir hastalık olan koronavirüs ile mücadele edilirken, "aman virüs kapmayayım" diye, hastanelere bile gitmeye korkulduğu bu dönemde bir akşam boynumda bir şişlik farkettim. Ağrısı, acısı olmayan bir şişlik... Normalde bu dönemde hastanelere gitmemek adına belki birçok kişinin erteleyeceği cinsten bir şişlikti. Ama içimden bir ses beni ertesi gün hastanede KBB polikliniğine gitmeye teşvik etti. Her şey 8 Ekim'de aileme, "Sizin gelmenize gerek yok, ağrısı falan yok, önemsiz bir şeydir zaten. Ben kendim gider sonra da hemen dönerim," dememle başladı. Ama ne yazık ki düşündüğüm gibi gününbirlik bir gidiş-dönüş olmadı. KBB doktoru ne olduğundan emin olamadıkları için kan, ultrason ve ışın en can alıcı noktası olarak biyopsi istedi. Ben hala aklıma kötü şeyler getirmiyorken 30 Ekim'de ince iğne biyopsi sonucu çıktı; "HODGKIN-LENFOMA". Bu yazıyı ilk kez o gün orada gördüm ve hemen araştırmaya başladım. İnternette arama motoruna ilk yazdığım anı ve o an karşılaştığımız yazı karşısında evdeki gözyaşını, korkuyu kelimelerle anlatmam mümkün değil... Bugün hala o ilk şok anını hatırladıkça gözlerim doluyor.

İlk şoku atlattıktan sonra hemen hematoloji doktorları araştırmaya başladık. Ankara'da yaşıyor olmamı bu anlamda kendi adıma bir şans olarak görüyorum. Çünkü doktorum Ankara'da alanında çok deneyimli; lenfoma konusunda bütün sorularıma, endişelerime cevap veren harika bir insandı. Başka bir hastanede tanı konmuş olması dolayısıyla benden parça biyopsi, kemik iliği biyopsisi, tomografi ve PET istedi. Bir süre sonra bu tetkikler de tamamlandığında sonuç netleşmişti; 2. evre Hodgkin lenfoma. Doktorum hemen tedavi planımı oluşturdu. Bana yeme-içme durumunu, hijyen ve hastalığın olası yan etkilerini anlattı ve zaman kaybetmeden kemoterapi almaya başladım. Tedavi olduğum süre boyunca sadece doktorumu dinledim, çünkü bu süreçte etrafınızda sizi seven, düşünen herkes sizin iyi olmanız adına alternatif yöntemler önerebiliyor. Bu konuda naçizane tavsiyem şu; doktorunuza danışmadan hiçbir ek gıda tüketmemek ya da doktorumun deyişiyle "yan yollara sapmamak" gerekiyor.



6 kür kemoterapi aldıktan sonra tedavim tamamlandı ve uzun süredir hayalini kurduğum, “Tedaviye olumlu yanıt var, tedavi tamamlandı. Artık sağlıklısın,” cümlesini duyduğumda hayatımda ilk kez mutluluktan ağladım, ağladık ailecek... Benimle beraber bu süreçte yanımda olan herkese bir rahatlama, kocaman bir huzur gelmişti. Aylardır inanmayı hiç bırakmadığım, geleceğine hep inandığım renkli günler sonunda gelmişti.

Ve ben bugün yaşadıklarımla beraber 10 yaş almış gibi hissetsem de, yaşanan her şeyin olması gerektiği zamanda yaşandığına inanarak, kendimi şu an çok daha mutlu, huzurlu ve güçlü hissediyorum. Hayatın bana sunduğu her rengine kapım sonsuz açık; gelen siyahları isyan etmeden karşılamayı, onlarla mücadele etmeyi ve ardından gelecek aydınlık, renkli günler için de umutla, istekle sabretmeyi artık çok daha iyi biliyorum.

Hiz. Mevlana'nın da dediği gibi “Ümitsizlikten sonra nice ümitler, karanlıkların sonunda nice güneşler var.”

Son olarak; herkesin yolculuğu ve bu yolculukta başına gelenler farklıdır diyerek kendime ve hayatına bu düşünceleri almak isteyen herkese bir not bırakıyorum:

Kendi yolunda daima sabret, şükret, hayal et ve kaldığın yerden daha emin adımlarla devam et. İşte o zaman “Bu nasıl geçecek?” dediğin her şey geçecek, çok daha güçlü adımlarla hayat yolculuğun güzelleşecek.



İlayda KILIÇ



**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**