



ISSN 2547-9946



iyilik
sağlık

Sigaraya Hayır!
Egzersize Evet!



2021

TEMMUZ AĞUSTOS EYLÜL

Üç ayda bir yayımlanır.

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

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

 @llmdernegi

Ücretsizdir, alabilirsiniz.

İÇİNDEKİLER

- 1** ➤ **Egzersiz Yapmayanlar COVID-19 da Sizi Vuruyor!**
➤ **Multipl Miyelom Hastalığının Tedavisinde Hastanın Kendi Hücrelerinden Üretilen İlaç Onaylandı!**
- 2** ➤ **Bu Habere D Vitamini Hayranları Üzülecekler!**
- 3** ➤ **Yavaş ve Sessiz İlerleyen Hodgkin Dışı Lenfomalarda Yeni İlaç: Copanlisib**
➤ **Diffüz Büyük B Hücreli Lenfoma Tedavisinde Yeni İlaç!**
- 4** ➤ **KML'de Sınırlar Aşıldı!**
➤ **COVID-19 Salgını Mı Obezite Salgını Mı: Hangisi Daha Ölümcül?**
- 5** ➤ **Akut Lösemi Tedavisi Alan Hastalarda Kalori Kısıtlaması Faydalı Mı?**
- 6** ➤ **Miyelom Gibi Plazma Hücre Hastalıklarında Ardışık Yüksek Doz Grip (İnfluenza) Aşısı Etkili Bulundu!**
➤ **COVID-19 Hastalığına Karşı Sinovac Aşısı Olanlara İyi Haber!**
- 7** ➤ **Thomas Hodgkin (1798-1866)**
- 8** ➤ **İyileşeceğinizi Bilin ve Asla Pes Etmeyin!**
İlyas Berkay Pehlivan

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

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

Doç. Dr. Selami Koçak TOPRAK

Sayman

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

EGZERSİZ YAPMAYANLAR COVID-19 DA SİZİ VURUYOR!

Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde Robert Sallis ve arkadaşları tarafından Ocak 2020 ile Ekim 2020 tarihleri arasında COVID-19 tanısı almış 48.440 yetişkin hastanın incelendiği büyük bir çalışmada tembellik edip egzersiz yapmayanların hastaneye yatma sıklıklarının arttığı, yoğun bakımda kalma sürelerinin daha fazla olduğu gösterildi. Aynı zamanda tembellik yapanların ölüm olasılıklarının da 2.49 kat fazla olduğu anlaşıldı. British Journal of Sports Medicine'da yayımlanan bu çalışmanın önemli bir bulgusu da egzersiz miktarı arttıkça tüm risklerin azaldığının ortaya konulması. Bu durumda egzersizi gerektiği kadar ve önerilen miktarda yapmak en önemlisi. Derneğimiz her fırsatta egzersizin önemini vurgulamakta. Bir kez daha haklı çıktık: Egzersiz COVID-19'a karşı en önemli koruyuculardan biri!

MULTİPL MİYELOM HASTALIĞININ TEDAVİSİNDE HASTANIN KENDİ HÜCRELERİNDEN ÜRETİLEN İLAÇ ONAYLANDI!

İdecabtagene vicleucel (Abecma) isimli ilaç, önceden en az dört sıra tedavi alıp yanıtı olmayan veya hastalıkları geri dönen multipl miyelomlu yetişkin hastaların tedavisinde Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından onaylandı. Bu ilaç hücre temelli gen tedavisi felsefesine dayanmakta. Hastanın T-hücreleri kandan toplanmakta, miyelom hücrelerinin hedeflenmesini (BCMA bölgesi) ve öldürülmesini kolaylaştıran yeni bir geni içerecek şekilde genetik olarak değiştirmekte (genetik modifikasyon) ve hastaya geri verilmekte.

İlacın güvenirliliği ve etkililiği, daha önce en az üç sıra tedavi görmüş nüks (tekrar eden ve dirençli miyelomu olan) 127 hasta üzerinde yapılan çok merkezli bir çalışmada belirlendi. Çalışmadaki hastaların %28'i tedaviye tam yanıt, %72'si kısmi yanıt vermiş %65'lik kısım da en az on iki ay boyunca tedaviye tam yanıtta kalmıştır. İlacın en yaygın yan etkileri arasında CRS (sitokin salınım sendromu), enfeksiyonlar, yorgunluk, kas-iskelet ağrısı ve zayıflamış bir bağışıklık sistemi bulunmaktadır.

Bu tedavi şimdilik Amerika'da özelleştirilmiş bazı merkezlerde uygulanmakla birlikte önemli bir umut kapısını aralıyor görünmektedir.

BU HABERE D VİTAMİNİ HAYRANLARI ÜZÜLECEKLER!

Tıp alanının önemli dergilerinden biri olan JAMA'nın 13 Nisan 2021 tarihli sayısında yayımlanan çalışmada, araştırmacılar (ABD Koruyucu Hizmetler Çalışma Grubu) kanda D vitamini düzeyleri düşük olan ancak hiçbir yakınması olmayan (asemptomatik) yetişkinlerde D vitamini ile ilgili yapılan taramaların ve tedavilerin faydası hakkında yeterli kanıt olmadığını ortaya koydu. Çalışma grubu bu karara gerekçe olarak yirmi altı randomize çalışma bir vaka kontrollü çalışmasını değerlendirdiğinde vitamin D eklenmesinin faydasına dair bir bulgunun mevcut olmadığını gösterdi. Çalışmanın devamında D vitamini taramaları tavsiye edilmezken klinikte hasta tedavi eden doktorların daha ziyade diyetle odaklanmaları ve kişilerin yaşlarına uygun D vitamini kaynaklarıyla beslenmeye yönlendirilmesi öne çıkmıştır. Bu çalışmayla gereksiz D vitamini kullanımının anlamsızlığı bir kere daha gözler önüne serilmiştir.



YAVAŞ VE SESSİZ İLERLEYEN HODGKİN DIŞI LENFOMALARDA YENİ İLAÇ: COPANLİSİB

Ülkemizden de merkezlerin katıldığı çalışmada lenfoma tedavisinin önemli ilaçlarından olan Rutiksimab'a yeni bir ilaç olan Copanlisib'in eklenmesinin hastalığın ilerlemesinde durdurucu etkiye sahip olduğu gösterildi. Amerikan Kanser Araştırma Derneği (AACR- American Association for Cancer Research)'nin 2021 kongresinde sunulan çalışma Copanlisib'in ilaca eklenmesiyle hastalığın ilerleme riskinin %48 azaldığını ortaya koydu.

DIFFÜZ BÜYÜK B HÜCRELİ LENFOMA TEDAVİSİNDE YENİ İLAÇ!

Tüm lenfomalar arasında %30-35 oranıyla en sık görülen Diffüz Büyük B Hücreli Lenfoma (DBBHL)'da yepyeni etki mekanizması olan bir ilaç Amerika'da hızlandırılmış onay sürecine girdi. Loncastuximab Tesirine isimli ilaç bir ucuyla lenfoma hücresindeki CD19 bölgesine bağlanmakta ve kuyruğunda taşıdığı kemoterapi ilacını lenfoma hücresi içerisine taşıyarak tıpkı bir Truva Atı gibi etkili olmaktadır. İlacın şimdilik en az iki sıra tedavi alıp başarısız olmuş bireylerde kullanımı onaylandı. İlacın onaylanmasına dayanak teşkil eden LOTİS-2 çalışmasında %24'ü tam yanıt olmak üzere %48.3 tüm yanıt ulaşıldı.

KML'DE SINIRLAR AŞILDI!

Kronik Miyelositer Lösemi (KML)'de 20 yıldır müthiş başarılarla imza atan İmatinib başta olmak üzere tirozin kinaz inhibitörlerine dirençli olgular için ilk kez gendeki "stamp" bölgesini hedef alan Asciminib isimli ilaç FDA'den onay aldı. İlacın onaylanmasına dayanak sağlayan ASCSEMBL çalışmasında Asciminib, Bosutinib'e göre moleküler yanıt sağlamada daha başarılı bulundu.

COVID-19 SALGINI MI OBEZİTE SALGINI MI: HANGİSİ DAHA ÖLÜMCÜL?

Amerika'da kansere bağlı ölüm oranında istikrarlı düşüş söz konusu iken maalesef obeziteyle ilişkili kanserlerde düşüş olmadığı bildirildi. Bunun muhtemel sebebi de obezite salgının giderek artması. Kuzey Carolina Üniversitesi'nden Christy Avery ve arkadaşlarının inceledikleri CDC (ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri) verilerine göre; obezite ile ilişkili kanserlerden ölüm 1999 yılında yüz binde altmış altı buçukken günümüzde sadece yüz binde elli beşe azalmış olduğunu ortaya koydular. Aynı zamanda Amerika'da her beş yetiştikenden birinin obez olarak sınıflandığı bilinmekte.

Obeziteyle ilişkili kanserler:

Yemek borusu kanseri

Üst mide kanseri

Kolon ve rektum kanseri

Karaciğer kanseri

Safra kesesi kanseri

Pankreas kanseri

Meme kanseri

Rahim kanseri

Yumurtalık kanseri

Böbrek kanseri

Meningiom

Tiroid kanseri

Multipl Miyelom

AKUT LÖSEMI TEDAVİSİ ALAN HASTALARDA KALORİ KISITLAMASI FAYDALI MI?

Akut Lenfoblastik Lösemi (ALL) tedavisi sırasında aşırı kilolu ve obez olanların tedaviye yanıt verme olasılığının düşük olduğu bilinen bir gerçek. Yeni yapılan çalışma da bunu destekler biçimde. Lösemi tedavisi sırasında kalori kısıtlamasına gidilirse kemoterapinin daha başarılı olacağı, insülinin azalacağı ve yağ doku artışının yavaşlayacağı ortaya konuldu. Los Angeles Children's Hastanesi'nden Etan Orgel ve arkadaşlarının 10-21 yaş aralığındaki yeni tanı almış yüksek riskli B-ALL'li 40 hastada yaptıkları ve Blood Advances Dergisi'nde yayımlanan The IDEAL trial çalışması kalori kısıtlamasına gidilen hastalarda klinik tedavi başarısının eski yıllardaki vakalara göre daha iyi olduğunu ortaya koydu. Yani tedavi sırasında iştahınız yoksa ve yeterince yemek yiyemiyorsanız üzülmeyin.

MİYELOM GİBİ PLAZMA HÜCRE HASTALIKLARINDA ARDIŞIK YÜKSEK DOZ GRIP (İNFLUENZA) AŞISI ETKİLİ BULUNDU!

Massachusetts General Hospital'da Andrew Branagan ve arkadaşları tarafından yapılan ve geçtiğimiz aylarda Blood Advances'ta yayımlanan çalışma; 2015-2016 grip döneminde 122 hastada, otuz gün arayla iki doz ardışık aşı olan 75 hasta ile, standart aşı olan 47 hastayı karşılaştırdıklarında serumda koruyuculuk oranlarının %86'ya %63 oranlarıyla çift aşıyla daha yüksek olduğu gösterildi. Aşıların COVID-19 salgını nedeniyle çok popüler olduğunu günümüzde miyelom gibi plazma hücre hastalıkları olan hasta grubunda ardışık aşılamaya giderek artacak gibi görünüyor.

COVID-19 HASTALIĞINA KARŞI SİNOVAC AŞISI OLANLARA İYİ HABER!

Dünya Sağlık Örgütü, Sinovac aşısının 18 yaş üstünde iki veya dört hafta arayla acil kullanımını onayladı. Bununla ilgili tavsiye grubu, araştırmalara katılanlarda aşının semptomatik (belirtili) hastalığı %51, ağır hastalığı %100 oranında önlediğini teyit ettiler.



THOMAS HODGKIN (1798- 1866)

17 Ağustos 1798 Londra'da doğan Hodgkin, dünyaca ünlü bir patalog olacağından, otuz dört yıl sonra toplumda az rastlanan kan hastalığını bulacağından henüz habersizdi. Kardeşiyle birlikte özel eğitim aldı (eczacılık), başarılı bir eğitim süreci sonunda Londra'daki Guy's Hospital Medical School'a kabul edildi. Patoloji müzesinde ders verdi, yüzlerce otopsi yaptı ve binlerce örneği katalogladı. Halk sağlığının teşviki konusunda ders verdi, düzenli hareket etmek ve aşırı yemekten kaçınmak, alkol ve sigara dahil olmak üzere sağlıklı yaşam tarzlarını savundu. Koruyucu tıbbın öncüsü olan Hodgkin sağlığı geliştirme ve koruma araçlarına ilişkin konuşması 1841'de kitap olarak yayımlandı. Bugün mücadelesini verdiğimiz lenfoma hastalığının bir türü olan Hodgkin Lenfoma, adını hastalığı ilk kez tanımlayan Hodgkin'den almıştır. 1866 yılında dizanteri hastalığından ölen Thomas Hodgkin bugün Londra'daki Bedford Meydanı'ndaki evinde mavi bir plakette anılıyor.



**Hodgkin Lenfoma hastalığını yenmiş
Özlem Ergin Türkay'ın Thomas Hodgkin'in
evinin önündeki hatıra fotoğrafı**

İYİLEŞECEĞİNİZİ BİLİN ve ASLA PES ETMEYİN!

2014 yılının sonlarında başlayan öksürük krizleri 3 ay boyunca geçmeyince ve özellikle gece yattığımda rahatsızlık vermeye başladığında soluğu doktorda aldım. Gittiğim KBB uzmanı doktor şikayetlerimi dinledikten sonra eliyle boğazımdaki lenf benzerini kontrol etti ve belirgin bir şişkinlik olduğunu fark edip boyun ultrasonu ve bazı kan tahlilleri istedi. Ben ne olduğunun farkında bile değilken gerekli tahlil ve tetkikleri yaptırdıktan sonra hayatımda ilk defa duyduğum “Lenfoma” hastalığıyla karşı karşıya olduğumu söylediler. Akabinde yapılan biyopsi ile birlikte de hastalığının teşhisi “Hodgkin Lenfoma” olarak konmuş oldu. İlk öğrendiğim anda dünya başıma yıkıldı zannettim. Daha 22 yaşında, gençliğin ilkbaharında birçok hayaller ve planlar varken böyle bir musibetle karşı karşıya kalmak hiçbir insanın istemeyeceği türden bir talihsizlik şüphesiz. Teşhis konulduktan sonraki ilk süreçte içinde bulunulan o karanlık psikolojiden çıkması kolay olmadı tabii ama ailem ve yakınlarım desteklerini bir an olsun esirgemediler, onlara binlerce kez teşekkürlerimi sunuyorum tekrardan. Derken kendimi 2015 yılının Mayıs ayında 6 kürlük bir kemoterapi tedavisinin kollarına teslim ettim. Tedavi başladıktan sonra hastalıkla ilgili zerre bir olumsuzluk düşünmeden ve sağda solda araştırma yapmadan sadece iyileşip ileride neler yapacağıma odaklanarak süreci 2 buçuk ay gibi kısa bir sürede tamamladım. Ağustos ayının sonunda biten tedavimin hemen arkasından da 18 günlük bir radyoterapi tedavisi aldım.



Ekim ayının sonunda resmen iyileşmiş ve hayata yeniden doğmuş gibi hisseden birisi olarak kaldığım yerden yaşantıma devam ettim. 2017 yılında 1 sene uzatmış olduğum okulumdan (Hacettepe Üniversitesi Elektrik-Elektronik Mühendisliği) güzel bir ortalamayla mezun oldum. 2018 yılının başında savunma sanayiinde ülkenin önde gelen şirketlerinden birinde işe başladım. Hayatımda her şey yolunda giderken 2018 yılı sonlarına doğru yaşadığım böbrek ağrısı ve kaşıntı şikayetleriyle gittiğim doktorlardan yaptırdığım tetkik ve tahlillerle yeniden bu hastalıkla karşı karşıya kaldığımı öğrendim. Metastaz gerçekleşmişti ama ben daha önceden tecrübeli olduğum için yaşanan şokun üstesinden bir şekilde yine ailem ve sevdiklerimle birlikte geldim. Spesifik bir sebepten dolayı eski doktorumla devam etmeme kararı aldıktan sonra yaptığımız araştırmalar sonucu hâlâ kontrolünde olduğum doktorum ile tanıştım. Bu seferinde beni biraz daha zorlu bir tedavi sürecinin beklediğini, dişimi birazcık sıkıkmam karşılığında bu zorlu tedaviden başarılı bir şekilde ayrılıp vücudumun tam anlamıyla sıfırlanacağını, yani otolog ilik nakli olacağımı, bana güzel bir dille anlattı. Yalan yok, o tedavi sürecinin nasıl geçeceği kafamda çığ gibi büyüüp beni korkutmaktan öteye gitmiyordu.

Şubat 2019’da 2 kürlük bir ön kemoterapi tedavisi aldıktan sonra artık nakil olmaya hazırdım. Ankara’da bir hastanenin nakil ünitesine Nisan 2019’da yattığımda ortalama çıkış süresi olarak 24 gün öngörülüyordu ama ben içimdeki yaşama hırsı ve başta ailem olmak üzere yakınlarımla bana olan sınırsız desteğine sarılıp o nakil ünitesinden 18 günde çıktım. Çıktığım

günün mutluluğunu ve heyecanını, gökyüzündeki güneşe bakıp gülümseyişimi sizlere nasıl anlatabilirim bilmiyorum. Hayatımdaki en müthiş günlerden biriydi şüphesiz. Takip eden ilk bir ayda ev ortamından dışarıya çıkmadan kendime dikkat ederek bazı toparlayıcı ilaçlar almam gerekiyordu. Sadece yürüyüş yapmak için dışarı çıkabiliyor ve çabuk yorulduğum için hemen eve dönmek zorunda kalıyordum. Bu şekilde geçen bir aydan sonra toparlanan vücudum ve yerine gelen iştahımla birlikte aylardır hasret kaldığım kebaplara, hamburgerlere midem öyle törenler düzenledi ki sizler o törenlere katılmadığınız için çok şanssızsınız. Yeniden doğmuş körpe vücudum aylardır ev ve hastane dışında başka bir ortam görmemişti ve Ağustos 2019'da Muğla Akyaka'daki Azmak Nehri'nin buz gibi soğuk sularında yüzerken bana mısın demiyordu. Bu hızlı toparlanışım sayesinde de Kasım 2019'da işimin başına dönmüş ve hikayeme yine kaldığı yerden devam eder vaziyette buldum kendimi.

Tüm bu yaşadığım süreç boyunca bana en çok güven veren doktoruma ve benim hastalığı atlatacağımdan asla şüphe duymayan canım ailem ve tüm yakınlarıma büyük bir teşekkür borçluyum. Onlar olmadan her şey nasıl olurdu benim için bilmiyorum. Ama şunu çok iyi biliyorum ki asla vazgeçmedim... Asla yılmadım... Çok kez tökezleyip düşecek gibi hissettim ama içimdeki tutunma isteği, sevdiğim tökezlememe engel oldu. Hiçbir şekilde internete girip hastalıkla ilgili bir araştırma yapmadım tek yaptığım şey iyileşmeye ve hayallerime odaklanmak oldu. Benim gibi bu süreci yaşamış ve yaşamakta olan birçok insan var biliyorum. Yaşamış, atlatmış olanlara geçmiş olsun dileklerimi iletiyor şu anda hastalıkla mücadele edenlere de acil şifalar diliyorum. İyileşeceğinizi bilin ve asla pes etmeyin. Birazcık dışınızı sıkın. Tökezleyecek gibi olursanız yukarıda yazdıklarımı hatırlayın. Hâlâ tökezlemekte ısrar ediyorsanız beni bulun da bir güzel kızayım size... Herkese sevdikleriyle beraber sağlıklı, mutlu günler, aylar, yıllar diliyorum...

İlyas Berkay PEHLİVAN



İlyas Berkay Pehlivan bulutların üzerinde!



**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**