ISSN 2547-9946

Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği 2011

2020
Temmuz Ağustos Eylül
Üç ayda bir yayımlanır

llmhastadernegi LLMbirligi llmbir

"Ücretsizdir, Alabilirsiniz"

İÇİNDEKİLER

1
- Obezler Dikkat! COVID Genç Dinlemiyor!
- Amerikan Kanser Derneği Alkol Konusunda Fikrini Değiştirdi: "En İyisi Hiç İçmemek!"

2
- Kimyasallardan Kaçın; Kanser Riskini Artırıyor!

3
- ALL Hastalığının Tedavisinde Kullanılan Asparaginaz'ın Önemi Bir Kere Daha Anlaşıldı!
- Mide Hastalığı Olanlar Bu İlaca Dikkat!
- Multipl Miyelom Tedavisinde Kullanılabilecek Yeni Bir İlaç Yolda!

4
- Salgın Devam Ederken...
- COVID-19 Nedir?

5
- Nasıl Korunurum?
- Kanser Tedavi Sürecinde Değişiklik Olacak Mı?

6
- COVID-19 Olduğumuzdan Şüpheleniyorsak Ne Yapmalıyız?
- Daha Önce COVID-19 Geçirip Geçirmediğimi Nasıl Anlarım?

7
- COVID-19 Oldum, Kanser Tedavime Devam Edebilir Miyim?
- COVID-19 Hastalığının Tedavisi Var Mı?

8
- Neden Ben?
  Özlem Ergin Türkay

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
Yukarıayrancı, 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
Doç. Dr. Selami Koçak TOPRAK

Sayman
Necdet KARADOĞAN

Üyeler
Ertuğrul AKÇAOĞLU
Yaprak DÖLEK AYDAN
Seda YÜKSEL

bilimsel tıp yayınevi
www.bilimseltipyayinevi.com

Yayıncı
Osman ÇEVİK

Genel Koordinatör
Ecz. İbrahim ÇEVİK

Genel Koordinatör Yardımcısı
Özlem ÖZTÜRK

Yayın Koordinatörü
Özge IŞIKCI

Redaksiyon
Yeliz İŞİTMİR

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

OBEZLER DİKKAT! COVID GENÇ DİNLEMİYOR!

Obezite, dünyada sık görülen önemli bir sağlık problemidir. Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği olarak kanser ve obezite ilişkisi konusuna her sayımızda değinmeye çalışıyoruz. Birçok kanser riskinin obezite ile arttığını artık biliyoruz. Obezitenin bir dezavantajı pandemi döneminde tekrar ortaya kondu. Kişinin yaşından bağımsız olarak obezite, COVID gelişimi için de bir risk faktörü olarak belirtiliyor.

Tıp alanındaki önde gelen dergilerden bir olan Lancet'de yayımlanan yeni bir çalışma; yoğun bakımda yatan COVID'li genç hastaların çoğunluğunun obez olduğuna dikkat çekiyor. Genç hastalardan obez olanlar, hem COVID nedeni ile hastanede daha fazla yattığı hem de yoğun bakım ihtiyacının bu hasta grubunda daha sık olduğu görülüyor.

Gençlere bu anlamda, basit bir mesaj var: Çok kilolu ve 20'li 30'lu yaşlardaysanız, anneniz, babanız veya büyükanne, büyükbabanızdan COVID-19'a karşı daha güvende olduğunuzu düşünmeyin!

AMERİKAN KANSER DERNEĞİ ALKOL KONUSUNDA FİKRİNİ DEĞİŞTİRDİ: "EN İYİSİ HİÇ İÇMEMEK!"

Fazla alkol tüketiminin birçok hastalığın ortaya çıkmasına veya hastalık seyrinin kötüleşmesine sebep olduğu ile ilgili birden fazla bilimsel kanıt bulunmaktadır. Amerikan Kanser Derneği (ACS), alkollü içecek tüketenler için alkol alımının kadınlar için günde 1, erkekler için günde 2'den fazla olmamasını önermekteydi. Ancak 9 Haziran 2020 tarihinde Amerikan Kanser Derneğinin yayımladığı güncellenmiş kanser önleme kılavuzunda artık "alkol içmemek en iyisi" dendi.

2012'den bu yana ilk kez yenilenen kılavuz, kırmızı et ve yüksek oranda işlenmiş gıdaların tüketiminin azaltılmasına ve fiziksel aktivitenin artırılmasına daha fazla önem vermekte. Sağlıklı yaşam için öneriler arasında alkol tüketimi ise hiç yok!

KİMYASALLARDAN KAÇIN; KANSER RİSKİNİ ARTIRIYOR!

İlerleyen teknolojik gelişmelerle birlikte insanların kimyasallara maruziyeti de artmaktadır. Kimyasal maddelerin kanser gelişimi üzerine etkisi ile ilgili çalışmalar dünya çapında devam ediyor. İşte Uluslararası Kanser Araştırma Merkezi (IARC-İnternational Agency For Rescorn on Cancer) bu amaçla kurulmuş bir merkez. Hedefi kanser oluşumunda risk taşıyan maddeleri bilimsel kanıtlar ışığında belirlemek. Bu amaçla 2020 yılında dokuz ülkeden on dokuz bilim insanının katıldığı bir çalışma grubu oluşturuldu ve yapılan çalışmada aromatik amin adı verilen maddelerin kanser riski oluşturduğuna dair yeni bilgilere ulaşıldı. Bu maddelerden biri olan anilin; boya sanayisinde, basım işlerinde, poliüretan köpük yapımında kullanılan bir kimyasal. Yapılan çalışmalar anilinin kanser gelişimine sebep olan bir madde olduğunu ortaya koydu. Bir başka kanser ilişkisinin olası olduğu madde ise ortho anisidindir. Bu madde tekstil sektöründe kullanılan bazı boya ve pigmentlerin içinde yer almakta. Ortho nitroanisol da yine bir boya bileşeni ve boya sektöründe çalışanların maruz kaldığı bir madde. Ancak daha da önemlisi bu maddenin tüm dünyada alınan su örneklerinin ve sedimentinin içinde saptanması. Uluslararası Kanser Araştırma Merkezi bu maddeyi de kanser gelişimi için şüpheli kimyasallar arasına alıyor.

Sonuçta günlük hayatımızda veya mesleğimiz gereği çok sayıda kimyasala maruz kalabiliyoruz. Uluslararası Kanser Araştırma Merkezi, tüm dünyadaki çalışmaları değerlendirerek bunların kanser oluşumunu tetikleyici etkilerini ve riskli maddeleri bizimle paylaşıyor. Biz de bu merkezden elde edilen yeni bilgileri sizlerle paylaşmaya devam edeceğiz…

ALL HASTALIĞININ TEDAVİSİNDE KULLANILAN ASPARAGİNAZ'IN ÖNEMİ BİR KERE DAHA ANLAŞILDI!

Akut Lenfoblastik Lösemi (ALL) çocukluk çağı kanserleri içinde en sık görülenidir. Erişkin yaş grubunda ise lösemiler arasında Akut Miyeloblastik Lösemi'den sonra ikinci sıklıkta karşımıza çıkmaktadır.

L-Asparaginaz isimli ilaç, akut lenfoblastik lösemi tedavisinin önemli bir parçasıdır. Asparaginaz'ın önemli yan etkilerinden biri alerjik tepkidir. Bu nedenle Erwinia asparaginaz ve Pegile asparaginaz bu yan etki riskini azaltmak için kullanılmaya başlanmıştır.

ALL tanısıyla izlenen çocuk hastalar üzerinde yapılan bir çalışmada asparaginaz isimli bu ilacın yan etkileri nedeni ile kullanılamamasının tedavi sürecini olumsuz etkilediği gösterilmiştir. İlaçlara ulaşılamamasının veya yan etki nedeni ile kullanılamamasının tedavi etkinliğini azalttığı görülüyor.

MİDE HASTALIĞI OLANLAR BU İLACA DİKKAT!

Ranitidin isimli ilaç mide rahatsızlığı olan hastalarda kullanılmaktadır. Amerikan İlaç ve Gıda Dairesi (FDA) geçen aylarda Ranitidin içeren ilaçların marketlerden geri toplatılmasını istedi. Bunun sebebi ise; ilaçta N-Nitrosodimetilamin isimli kimyasal maddenin birikiyor olması. Bu kimyasalın kanserojen, yani kanser oluşumuna sebep olabilen bir madde olduğu düşünülüyor. Aslında ilacın üretim aşamasında saptanmayan bu madde, ilacın raflarda beklediği sürede birikiyor. Bu nedenle Amerikan İlaç ve Gıda Dairesi Ranitidin içeren tüm ilaçların ilgili firmalarca piyasadan toplatılmasını istedi.

MULTİPL MİYELOM TEDAVİSİNDE KULLANILABİLECEK YENİ BİR İLAÇ YOLDA!

Belantamab mafodotin isimli ilaç, nüks (tekrar) etmiş veya dirençli multipl miyelom hastalarında kullanılmak üzere Amerikan İlaç ve Gıda Dairesi (FDA) tarafından onaylandı. Bu ilaç multipl miyelom hastalığında, ilikte kontrolsüz olarak çoğalan plazma hücrelerinin üzerindeki B hücre matürasyon antijeni (BCMA)'ya karşı oluşturulmuş bir ilaçtır. Bu ilacın kullanımı daha önce dört sıra tedavi almış (anti-CD38, protezom inhibitör ve immünmodulatuvar tedavi) hastalarda onaylandı.

Belantamab'ın onay almasını sağlayan DREAMM-2 çalışmasına iki yüzün üzerinde hasta katıldı. İki haftada bir damardan verilen bu ilaç ile çok sayıda tedavi almış ve dirençli seyretmiş hastaların üçte birinde yanıt elde edildi. İlacın yan etkileri arasında görme ile ilgili olan yan etkiler ön plana çıkıyor. Multipl miyelom tedavisinde yeni bir ilaç daha onaylanarak tedavi seçenekleri arasında yerini alacak gibi görünüyor.

SALGIN DEVAM EDERKEN...

COVID-19 salgını tüm dünyayı sarmaya devam ediyor. Biz de yayınlarımızda bu süreçte sizlerin endişelerinizi gidermeye, takip ve tedavi süreçlerinizle ilgili bilgileri paylaşmaya çalıştık. Bir kere daha yazılı olarak COVID-19 nedir? Nasıl korunurum? Tedavi sürecimi etkiler mi? Hangi şikayetlerim olur, nasıl tedavi edilir? sorularını cevaplamaya çalışacağız.

COVID-19 NEDİR?

COVID-19, diğer adıyla SARS-COV-2, 2019 yılında saptanan yeni tip bir koronavirüstür. Koronavirüsler basit grip ve benzeri şikayetlerden ciddi zatüre ve ölümlere kadar yol açabilen bir virüs ailesidir. Net olarak nereden ortaya çıktığı bilinmese de en olası sebebinin yarasalar olduğu düşünülmektedir.

Bu virüs kişiden kişiye burun ve ağız yoluyla küçük parçacıklar halinde bulaşıyor. Bir kişi öksürdüğünde veya hapşurduğunda başka bir kişinin havaya saçılan bu parçacıkları alması yoluyla veya eliyle bu parçacıkların olduğu yüzeylere temas etmesi yoluyla bulaşıyor. Yeni bilgiler bu virüsün havada sadece asılı kalmadığını ve dağıldığını da söylemektedir.

Hastalık şikayetleri virüsle karşılaştıktan iki gün veya on dört gün içinde başlamaktadır. Bu şikayetler; ateş, öksürük, nefes darlığı, baş ağrısı, boğaz ağrısı, koku ve tat kaybı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak kas ağrıları, ishal, burun tıkanıklığı, veya burun akıntısı da bu şikayetlerden bazıları olabilmektedir. Hastalık kişiden kişiye göre farklılık göstermekte, bazı kişilerde şikayet olmazken bazı kişilerde zatüre yaşanmaktadır. Çocuklarda genellikle hafif seyretmekte ancak onlarda da döküntü, ateş, karın ağrısı, bulantı ve kusma ile seyreden iltihabi bir tabloya neden olabilmektedir.

Kanser tanısı almış kişilerde ise kanserin aktif olduğu dönemde, tedavi sonrası kontrolde olduğu döneme göre ağır seyredebildiği gösterilmiştir.

NASIL KORUNURUM?

Ellerimizi en az yirmi saniye yıkamanın önemini artık hepimiz biliyoruz. Eğer yıkayamıyorsak en az %70 alkol içeren el dezenfektanı kullanılması ancak kuruyana kadar ovuşturulması gerektiği unutulmamalıdır. Hasta kişilerden uzak durmak ve yüzümüze dokunmamak çok önemli. Sık kullanılan yüzeyler, tuvaletler, cep telefonları, bilgisayarlar, tabletler, kapı kolları, ışık prizleri, düzenli temizlenmesi gereken yerlerdir. Maske takmak artık hayatımızın bir parçası ama bununla birlikte sosyal mesafenin korunması çok önemli bunu unutmayalım. Sosyal mesafeyi koruyarak açık havada yürüyüş yapılabilir. Çinko ve C vitamini ek besinlerin faydası olduğuna dair bir bilimsel kanıt elde edilmedi. Aşılara gelince, şu ana kadar kullanımı onaylanan bir aşı ne yazık ki yok. Ancak sağlıklı bireylerde aşılama ile vücutta korunma sağlandığı gösteren klinik çalışmaların sonuçları alınmaya başladı. Aşıların kesin etkili olup olmadığı söyleyebilmek için faz-3 dediğimiz daha kesin sonuçlar veren çalışmalara ihtiyaç var. Bu çalışmalara başlandı; yakın zamanda sonuçlarını almaya başlayacağız. Bu dönemde virüsten korunmak kadar ruhsal durumumuzu korumak da zor olmaya başladı. Bu nedenle mümkün olduğunca teknolojiden faydalanıp video veya telefon görüşmeleriyle aile, akraba ve sosyal çevreyle iletişimde kalmak önemli.

KANSER TEDAVİ SÜRECİNDE DEĞİŞİKLİK OLACAK MI?

Salgın döneminde kalabalık ortamlarda virüs maruziyetinin görülmesi ile hastanelerde görüşme politikaları değiştirildi. Bu dönemde tedavi süreci biten ve hastalığı kontrol altında olan hastalara Teletıp denen telefon veya görüntülü görüşmelerle ulaşıldı. Bazı hastaneye gelmeyi gerektiren tedavi süreçleri hekimler tarafından ağızdan alınan tedavilerle değiştirildi. Tedavi süreci devam eden hastalar ise hastanede aralıklı yapılan muayenelerle kontrol edildiler. Tedavilerin ertelenmesi kararı kar-zarar hesabı yapılarak hekimleriniz tarafından sizinle paylaşılacaktır.

COVID-19 OLDUĞUMUZDAN ŞÜPHELENİYORSAK NE YAPMALIYIZ?

Ateş, öksürük veya diğer yukarıda belirttiğimiz şikayetlerden biri var ise ya kendi hekimimize haber verilmeli ya da en yakın hastaneye ivedilikle başvurulmalıdır. Eğer tedavi süreci biteli uzun zaman olmuşsa veya hekiminizden farklı bir bölgedeyseniz yakınınızdaki sağlık kuruluşundaki hekimlere gitmeniz çok önemlidir. Solunum sıkıntınız varsa, kendinizi iyi hissetmiyorsanız 112'ye ulaşmanız doğru olacaktır. Aktif kanser tedavisi dönemindeki kişilerin bağışıklığı baskılı olduğu için şikayetlerin daha yoğun yaşandığı unutulmamalıdır.

Kişide COVID-19 olup olmadığı burun ve ağızdan alınan PCR testi ile değerlendirilmektedir. Bu kitler sağlık kurumlarında bulunmaktadır.Hastalık şüpheniz olduğu andan itibaren kendinizi izole etmelisiniz. Sonuçları beklerken de hastalık varmış gibi izolasyon yapılması son derece önemlidir.

COVID olan bir kişi ile temasınız olduysa ateş ve diğer belirtileri gözlemleyin ve hemen bu durumu hekiminizle paylaşın.

DAHA ÖNCE COVID-19 GEÇİRİP GEÇİRMEDİĞİMİ NASIL ANLARIM?

Serolojik testler diye bilinen antikor testleri hem o an COVID olup olmadığınız hem de daha önce geçirip geçirmediğiniz konusunda bilgi verir. Ancak yüzde yüz doğru sonuçlara ulaşılamayabilmektedir. Örneğin antikor pozitif çıkan bir kişide daha önce geçirdiği başka koronavirüsler nedeni ile bu antikor gelişmiş olabilir. Antikor pozitif çıkma sebebi, antikorların enfeksiyon olması durumunda 1. ve 3. haftadan sonra ortaya çıkmasıdır. Yine antikorlar gelişse bile bugünkü bilgimiz dahilinde kişiyi üç ay ancak korumaktadır. Üç aydan sonra tekrar enfeksiyon geçirme riski olmaktadır.

COVID-19 OLDUM, KANSER TEDAVİME DEVAM EDEBİLİR MİYİM?

Bu konunun hekiminizle tartışılması mutlak gereklidir. Ancak genel kabul gören görüş COVID hastalığı olan bir hastanın tedavisinin ertelenmesi yönündedir. Kemoterapiye veya diğer tedavilere başlamadan önce COVID testinin negatifleştiğinin gösterilmesi gereklidir. Bağışıklığı etkilemeyen tedavilere bu süreçte devam edilebilirken, bağışıklığı etkileyen tedavilere mümkünse ara verilmesi tavsiye edilmektedir.

COVID-19 HASTALIĞININ TEDAVİSİ VAR MI?

Bu konuda çok fazla klinik çalışma devam etmektedir.

Remdesivir isimli ilaç Amerikan İlaç ve Gıda Dairesinden (FDA) acil durum onayı almış bir ilaçtır. Bu ilacın damar içine yapılması hastanede verilmesini zorunlu kılmaktadır.

Dekzometozon isimli steroid (kortizon) ilacı ise oksijen tedavisine ihtiyaç duyan hastalarda veya yoğun bakım hastalarında kullanılmaktadır. Ancak hafif vakalarda işe yaramadığı düşünülmektedir.

COVID-19 geçirmiş bir kişinin kanında elde edilen konvelasan plazma, üzerinde çalışılan bir diğer tedavidir.

Hidroksiklorokin isimli sıtma ilacı ile ilgili yararlı olduğu yönündeki çalışmaların ardından yapılan daha kapsamlı çalışmalar, ne yazık ki bu ilacın faydasını gösterememiştir. Kalp ritmi ile ilgili sorunların ortaya çıktığını, hatta ölüm oranlarının bu ilacı kullanan hastalarda artabileceğini göstermiştir.

COVID-19'la ilgili son bilgileri Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (CDC)'nin sitesinden edinebilirsiniz.

https://www.cdc.gov/

NEDEN BEN?

Hastalık sürecim 8 Aralık 2008 tarihinde köprücük kemiğimde elime gelen nohut tanesi kadar bir bezeyle başladı. Bu durumu çok da önemsemeyip hayatımı normal bir şekilde sürdürmeye devam ettim. İlerleyen aylarda boynumdaki bezenin ciddi anlamda büyümesi ile birlikte iştahsızlık, halsizlik ve gece terlemesi gibi şikayetler de ortaya çıkınca, vücudumda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu anlayıp hemen bir doktora başvurmaya karar verdim.

Şubat ayında koyulan Hodgkin Lenfoma ön teşhisi ile büyük bir şok yaşadım. Öylesine karmaşık duygular hissettim ki yaşadığım şok nedeniyle o an ağlayamadım bile. Endişe, öfke, şaşkınlık, bitmek bilmeyen "Neden ben?" sorusu ve içten içe hastalığı kabul edememe... Ailemde bu tarz bir hastalık geçmişi olan kimse olmadığı için hepimiz sudan çıkmış balığa dönmüştük. Bu hastalıkla ilgili en ufak bir fikrimiz yoktu, odaklandığımız tek nokta "kanser" kelimesiydi ve bu durum fiziksel olarak yorgun olan vücudumu psikolojik olarak da yoruyordu. Ne yapmalıyız? Nereye gitmeliyiz? Ve en önemlisi işin ehli bir doktora nasıl ulaşabiliriz? Hatta öyle bir çaresizlik içindeydik ki ne kadar yanlış olduğunu bilsek de bu hastalığa hangi bitkilerin faydalı olabileceğini araştırıyorduk. Tabii bütün bu karmaşa ve kaos, doktorumuzla tanışınca son buldu.

Doktorumla tanıştığım günü, üzerinden 11 sene geçmesine rağmen dün gibi hatırlıyorum. Kendisi tedavi sürecini, hastalığın tarihçesinden başlayarak herkesin anlayabileceği basit ve yalın bir dille, en ince ayrıntısına kadar anlattı. Bu süreçte ruhen ve bedenen neler yaşayacağımı, alacağım kemoterapi tedavisinin yan etkilerinin neler olduğunu, nasıl beslenmem gerektiğini, kısacası bilmem gereken her şeyi... Doktorunuzla kurduğunuz iletişimin ne kadar önemli olduğunu ve bu iletişimin tedavi sürecine olumlu ya da olumsuz etkileri olacağını biliyordum ve ben bu konuda fazlasıyla şanslı olduğumu daha ilk günden anlamıştım.

Tüm kanser hastaları gibi yaşadığım en büyük korku bilinmezlikti. Elbette çoğu zaman içimdeki umut ve yaşam arzusu kötü düşünceleri bastırıyordu ama bir taraftan, ya tedaviye cevap vermezsem, ya iyileşemezsem, gibi kaygı ve korkular içimi kemiriyordu.

Tedavim başlayıp ilk kemoterapiyi aldığımda sebebini bilmediğim bir şekilde rahatlamıştım. İlk kürün ardından saçlarım dökülmeye başladı ki bu zaten doktorum tarafından söylenen bir yan etkiydi. Dürüst olmak gerekirse, saçın ne önemi var yine uzar, kökü sende, gibi telkinler beni avutmuyordu. 23 yaşında, dış görüntüme fazlasıyla önem verdiğim bir dönemde, aynaya her baktığımda karşılaştığım manzara beni çok üzüyordu. Şu an geçmişe dönüp bakınca yaşadıklarımın ne kadar insani duygular olduğunu bir kez daha anlıyorum.

Zor ve meşakkatli olan tedavi sürecinin sabır ve güç gerektirdiği kuşkusuzdu. Süreci en az hasarla atlatmak için doktorumun söylediği her şeye harfi harfine uydum ve normal hayatıma devam etmeye çalıştım. Hastalığı geçirdiğim dönemin mevsimsel avantajlarını da kulla-

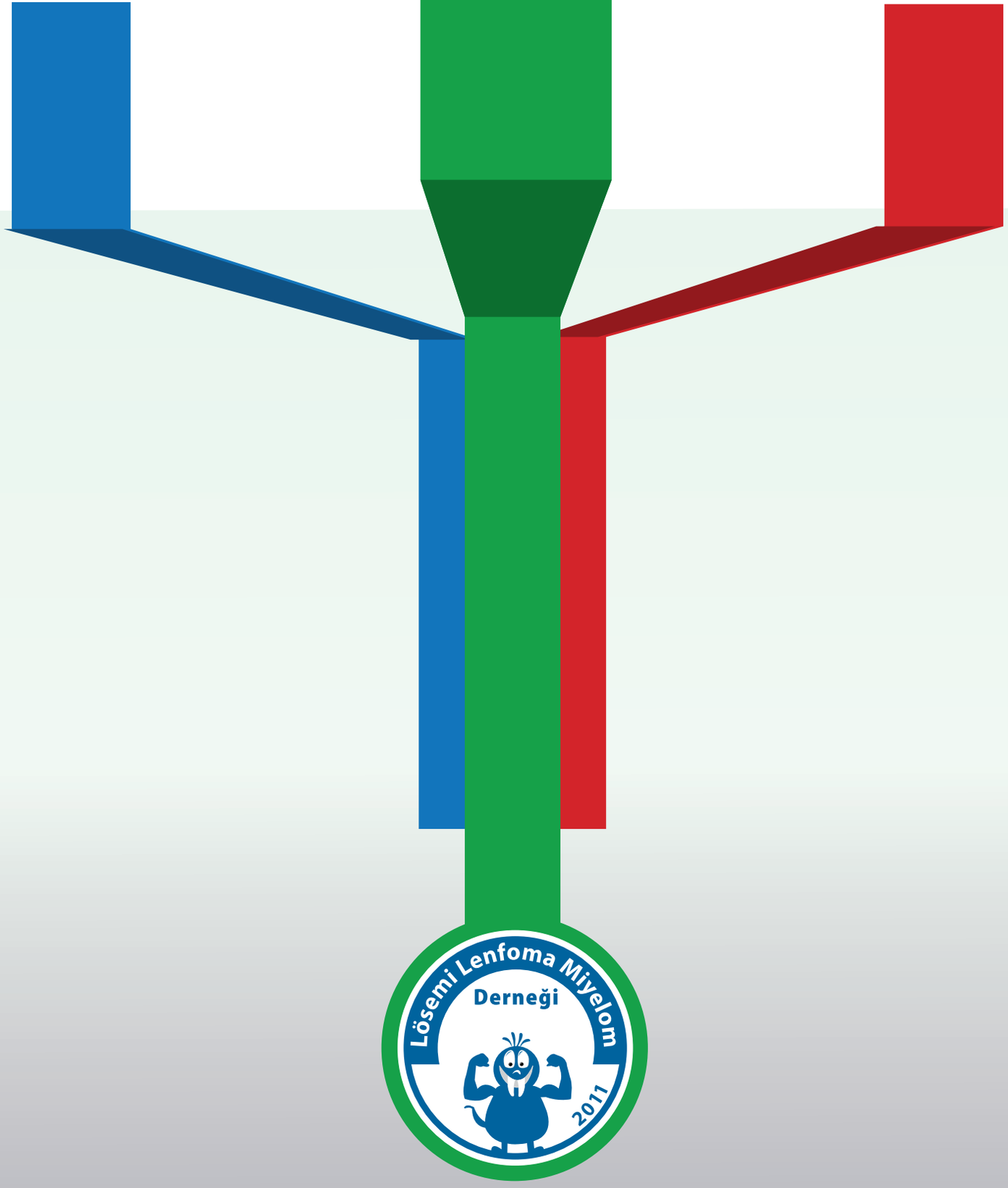
narak açık havada bol bol yürüyüş yaptım, beslenmeme dikkat ettim, uyku saatlerimi düzenledim, özellikle komedi filmleri izledim, kitaplar okudum, tedavi sonrası ile ilgili pek çok hayal kurdum ve sanıyorum aldığım en önemli kararlardan biri de hastalığımla ilgili İnternet'te yer alan bilgi kirliliğinden mümkün olduğunca uzak durmak oldu. Kısacası, moralimi yüksek tutmak için elimden gelen her şeyi yaptım.

Tedavi sırasında ve sonrasında çok güzel arkadaşlıklar, dostluklar edindim. Ve itiraf etmeliyim ki belki de hayatımda yaşayabileceğim en güzel mutluluklardan birini yaşadım. 2013 yılında derneğimizin yılbaşı etkinliğinde Non-Hodgkin tedavisi yeni bitmiş olan ve 5 yıldır evli olduğum hayat arkadaşımla tanıştım. Aynı süreci yaşamış biriyle birlikte olmak tedavi sonrasında yaşadığım endişelere ilaç gibi geldi, çünkü beni ondan daha iyi anlayan kimse olamazdı.

Şu an yaklaşık 1.5 yıldır yaşamakta olduğum Londra'da, kanser hastalarına yardım amaçlı satış yapan bir mağazada gönüllü olarak çalışıyorum. Benimle benzer süreçleri yaşayan insanlara bir nebze olsun yardım edebildiğimi bilmek beni mutlu ediyor.

Tedavi süreci devam eden hastalara ve hasta yakınlarına birkaç naçizane tavsiye ile yazımı sonlandırmak istiyorum. Doktorlarınızın söylediği her şeye harfi harfine uyun, çünkü bu süreç bir iş birliği süreci. Ne kadar uyumlu olursanız bu hastalığın üstesinden o kadar kolay geleceksiniz. Kendinizi ruhen ve fiziken ihmal etmeyin, tüm sıkıntıların geçeceğini ve sizi yepyeni bir hayatın beklediğini sakın unutmayın. Sağlıkla kalın...

Özlem ERGİN TÜRKAY



BAĞIŞLARINIZ İÇİN;

LÖSEMİ LENFOMA MİYELOM DERNEĞİ

GARANTİ BANKASI
TUNALI HİLMİ ŞUBESİ

IBAN: TR02 0006 2001 3610 0006 2936 42

FİBABANKA
YILDIZ ŞUBESİ

IBAN: TR27 0010 3000 0000 0024 1921 26

ONLİNE BAĞIŞ İÇİN:
www.losemilenfomamiyelom.org