



ISSN: 2547-9946

iyilik Sağlık



 /llmhastadernegi

 /llmdernegi

 /LosemiLenfomaMiyelomDernegi

2024

Nisan

Mayıs

Haziran

Ücretsizdir, alabilirsiniz.

İÇİNDEKİLER

- 1 > **Alkolü Bırak, Ölüm ve Hastalık Riskini Azalt**
- 2 > **Sağlık Çalışanlarının Çocuklarında Çocukluk Çağı Lösemi Riski Yüksek**
- 3 > **Gıdalardaki Katkı Maddelerine Dikkat**
- 4 > **Geçirmiş Olduğunuz Kanser, Kalp ve Damar Hastalığı İçin Yeni Risk Faktörünüzdür!**
- 5 > **Plastik Parçacıklar Tıkalı Damarların Duvarında Bulundu**
- 6 > **Sigarayı Bırakın, Hemen Şimdi!**
- 7 > **Foliküler Lenfoma Hastalığının Tedavisinde Yeni İlaç Onaylandı**
- 8 > **Dansa Davet: Dans Et, Uzun Yaşa**
- 9 > **İki Nadir Kan Hastalığının Tedavisinde İlk Biyobenzer İlaç Onaylandı**
- 10 > **Merhaba**
Arzu Arıcı

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. Sinem CİVRİZ BOZDAĞ

Sayman

Doç. Dr. Uğur ŞAHİN

Üyeler

Prof. Dr. Şule Mine BAKANAY ÖZTÜRK

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

Semanur PALA
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

ALKOLÜ BIRAK, ÖLÜM VE HASTALIK RİSKİNİ AZALT

Dünya Sağlık Örgütü'nün alt kuruluşu olan Uluslararası Kansere Araştırmaları Ajansı (IARC), daha az alkol tüketmenin hastaneye yatma tehlikesini ve ölüm riskini azalttığını söylüyor.

Sekiz ülkeden 15 bilim insanının yer aldığı araştırma grubu, alkolü azaltmanın kanser riskini azalttığına dair kesin kanıtlar olmamakla birlikte özellikle ağız içi ve yemek borusu kanserlerinin gelişmesi riskinin alkolü bırakınca azaldığını ortaya koydu.

IARC'nin son raporunun dışında başka çalışmalar da alkolü bırakmanın veya azaltmanın belirli kanser türlerine yakalanma riskini azaltabileceğini göstermekte. Örneğin Kore'de yaklaşık 4.5 milyon bireyi kapsayan büyük bir nüfus çalışması, hafif içicilerin arasında alkolü bırakanlarda ve ağır içiciler arasında içki seviyelerini hafif veya orta olarak düşürenlerde alkolle ilişkili kansere yakalanma riskini daha düşük buldu.

Eski yıllarda var olan alkolün az miktarda içilebileceği görüşü de bir süredir ortadan kalkmış durumda. Dünya Sağlık Örgütü, alkolün bir gramının bile bazı kanserlerin ve kalp damar hastalıklarının gelişimi için yüksek risk yarattığını vurguluyor.

LLM diyor ki; alkol dostunuz değildir.



SAĞLIK ÇALIŞANLARININ ÇOCUKLARINDA ÇOCUKLUK ÇAĞI LÖSEMİ RİSKİ YÜKSEK

Meslekleri gereği radyasyona, anti kanser ilaçlara veya anestezi ilaçlarına maruz kalan kişilerin çocuklarında çocukluk çağı lösemilerin görülme riski artıyor.

Japonya'da yapılan ve Blood dergisinde yayımlanan araştırma, yaklaşık yüz bin doğum sürecini inceleyerek, meslekleri gereği bu ilaçlara maruz kalan ebeveynlerin çocuklarında normal ebeveynlerden doğan çocuklara oranla çocukluk çağı lösemi gelişme riskinin çok daha fazla görüldüğünü ortaya koydu.

Araştırmada annelerin ayda yarım günden fazla bu ilaçlara maruz kalıp kalmadığı sorgulandı. Maruz kalma dönemleri anneler için gebelikte, babalar için de gebeliğin oluşmasından önceki üç aylık dönem (spermatogenezin hassas olduğu dönem) olarak belirlendi. Bu sonuçlar gebelikte bu ilaçlara maruz kalınmasının önlenmesinin sadece anne ve baba için değil, çocuklar için de çok önemli olduğunu ortaya koymasından dolayı değerli.

Bu duruma karşı gereken önlemler üst seviyede alınmalı.



GIDALARDAKİ KATKI MADDELERİNE DİKKAT

Journal of International de Médecine’da yayımlanan ve Fransa’da yüz binden fazla kişi üzerinde yapılan NutriNet-Santé beslenme çalışmasına dayanan veriler son derece ilgi çekici. Bu çalışma, gıdalarda kullanılan emülsifiyer yani sütsüleştirci gıdaların tüketimiyle meme ve prostat kanseri riskinin önemli derecede ilişkili olduğunu ortaya koydu.

NutriNet-Santé çalışmasına dâhil edilen, çoğunluğu kadın olan 92.000 katılımcının verileri ortalama yedi yıl takip edildi. Çalışma sonucunda 750 meme kanseri, 322 prostat kanseri ve 207 kolorektal kanser dâhil olmak üzere 2.604 kanser vakası teşhis edildi.

Emülsifiyerler bağırsak mikrobiyotasını etkilemekte ve düşük derece bir iltihabi duruma yol açmakta. Bu bağırsak florasının bozulması (disbiyozis), kronik iltihabi durum sadece iltihabi bağırsak hastalıklarının değil aynı zamanda çeşitli bağırsak dışı hastalıkların ve kanserlerin de riskini arttırmakta.

Bu emülsifiyerler arasında; karagenanlar, mono ve digliseritli yağ asitleri, pektinler ve sodyum karbonat en önlerde yer alıyor.

Elbette kanserin tek bir faktöre bağlanması güç; kanser genellikle pek çok faktöre bağlı olarak karşımıza çıkmakta. Ancak özellikle insan sağlığı için şart olmayan emülsifiyerler dünya pazarında çok yaygın kullanılmakta. Eğer böyle bir sebep sonuç ilişkisi tam olarak kesinleştirilebilirse, bu ürünlerin diyetten çıkartılmasıyla kanserlerin önlenmesi konusunda önemli bir adım atılmış olabilir.

Emülsifiyer: Büyük yağ küreciklerini daha küçük ve bağdaşık parçacıklar biçiminde bir sıvı içinde süspansiyon durumunda dağılmasını sağlayabilen madde. En yaygın gıda katkı maddeleri arasındadır. Bu katkı maddeleri, gıdaların dokusunu ve raf ömrünü iyileştirmeyi amaçlamaktadır.

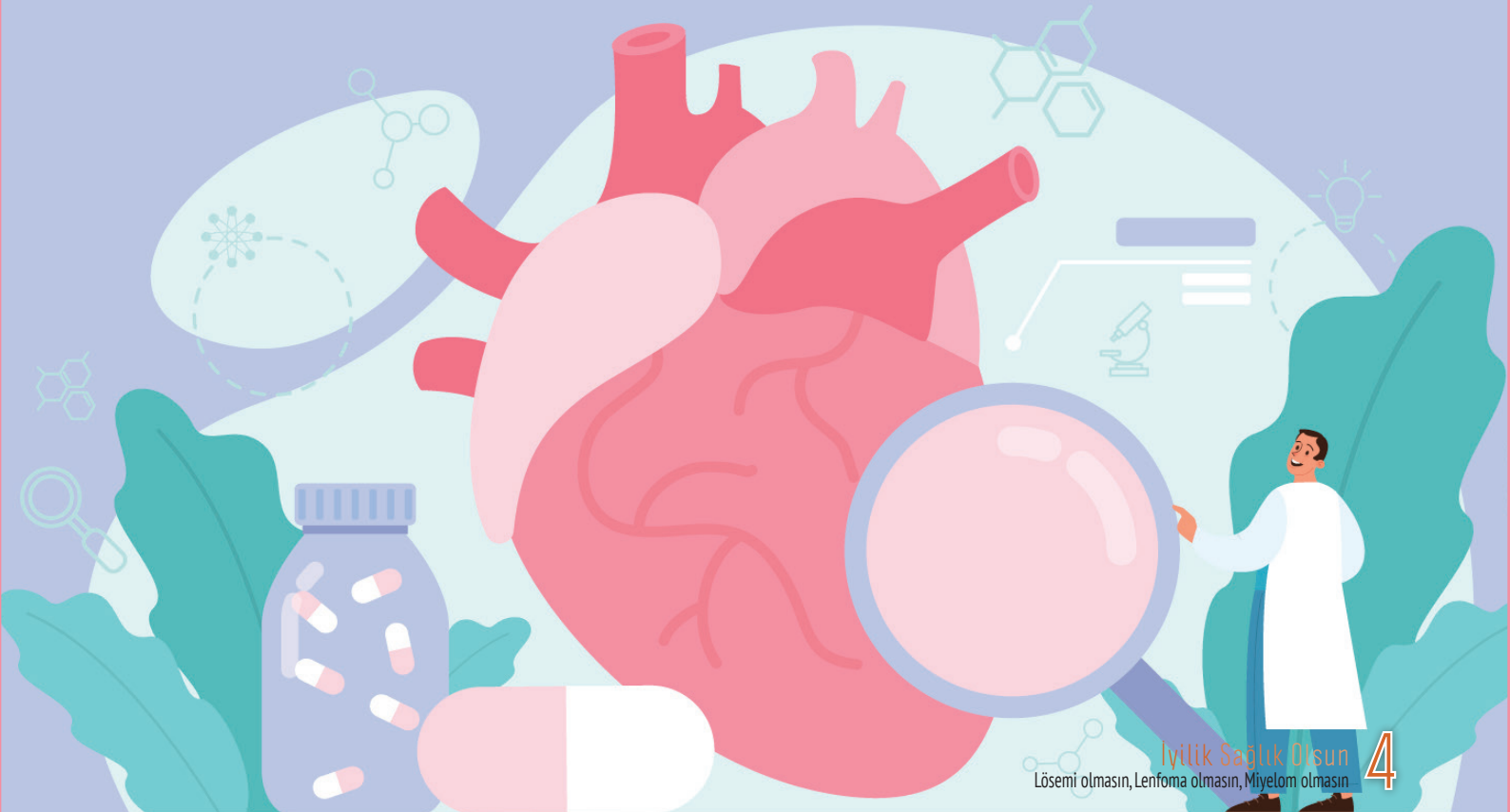
Karagenan: Jelleşme, koyulaştırma ve stabilize etme özellikleri nedeniyle gıda endüstrisinde yaygın olarak kullanılan madde.

GEÇİRMİŞ OLDUĞUNUZ KANSER, KALP VE DAMAR HASTALIĞI İÇİN YENİ RİSK FAKTÖRÜNÜZDÜR!

Amerikan Kalp Derneğinin geçen sene Philadelphia'da yapılan kongresinde (American Heart Association Congress) sunulan bir çalışma, kan kanseri veya herhangi bir kanser türü geçirip iyileşmiş olanlarda kalp-damar hastalığı riskinin yüksek olabileceğini ortaya koydu.

Akut veya ani kalp sorunu nedeniyle koroner damar görüntülemesi (koroner anjiyoplasti) yapılan 937 hastanın 89'unda bir kanser öyküsü olduğu anlaşıldı. Yapılan bu çalışma, bir kişinin geçmişinde kanser öyküsü olmasının ana kalp-damar olayları riskini artırdığını ortaya koydu. Yani kanser öyküsü de artık tıpkı tansiyon, diyabet varlığı, sigara, hareketsiz yaşam tarzı gibi kalbiniz için risk yaratıyor.

Lösemi, lenfoma ve miyelom başta olmak üzere kanser tedavisi görüp iyileşmiş hastaların kalp-damar sağlığına ek özen göstermeleri, düzeltilebilecek risk faktörlerin ortadan kaldırmaları ve egzersizli hayatlarının en önemli yerine koymaları tavsiye edilmekte.





PLASTİK PARÇACIKLAR TIKALI DAMARLARIN DUVARINDA BULUNDU

Tıp alanının en önemli dergilerinden biri olan New England Journal of Medicine’da yayımlanan araştırmada, boyun ana atardamarı (karotis arteri) ameliyatla açılarak doku örneği (biyopsi) alınan 304 hastadan %60’ının dokularında mikro ve nanoplastikler saptandı. Çalışmanın asıl önemli ve çarpıcı bulgusu üç yıllık takipte aterom plaklarında nanoplastik ve mikroplastik saptanan hastalarda ölüm, kalp krizi ve felç riskinin dört buçuk kat yüksek olması.

Araştırmacılar bu çalışmayla plastik kullanımının tehlikelerine dikkat çekiyor ve daha az plastik kullanılan hatta hiç kullanılmayan bir çevre hayalini destekliyorlar.

En basit alınabilecek önlem; plastik şişe, bardak, tabaklardan uzak durmak ve mümkünse bunları sıcak gıdalarla temas ettirmemek. Bununla birlikte mikrodalga fırınlarda plastik kullanmamak da çok önemli.

SİGARAYI BIRAKIN, HEMEN ŞİMDİ!


New England Journal of Medicine’da yayımlanan çalışma hangi yaşta olursa olsun sigarayı bırakmanın sağlık üzerinde olumlu etkileri olacağını ortaya koydu.

Amerika Birleşik Devletleri, Birleşik Krallık, Norveç ve Kanada’da yapılan çalışmaların meta-analizinde 15 yıl boyunca izlenen, 20-79 yaş aralığındaki bir buçuk milyon kişiden ölen 122.697 kişi değerlendirildiğinde ölüm riskinin sigara içenlerde üç kat fazla olduğu görüldü.

20-79 yaş aralığındaki bir buçuk milyondan fazla yetişkininin 15 yıldan fazla izlenmesiyle elde edilen sonuçlarda, 122.697 tespit edilen ölümden sigara içmenin ölüm hızını üç kat artırdığı ortaya koyuldu. Yaşam süresine bakıldığında rakam çok daha vurucu olarak karşımıza çıkıyor. 40-79 arasındaki grupta kadınlar 12, erkekler 13 yılda daha erken ölüyorlar.

Araştırmacılar sigarayı hangi yaşta bırakırsanız bırakın bunun sağlığa faydası olduğunu belirterek 40 yaşından önce sigarayı bırakmayı kuvvetle tavsiye etmekte.





FOLİKÜLER LENFOMA HASTALIĞININ TEDAVİSİNDE YENİ İLAÇ ONAYLANDI

Amerika İlaç ve Gıda Kurumu (FDA), daha önce en az iki sıra tedavi alıp hastalığı tekrar etmiş foliküler lenfomalı hastalarda Zanubrutinib ilacına Obinutuzumab eklenen kombinasyona onay verdi.

Yetişkin 217 hasta üzerinde yapılan çalışmanın sonuçlarına göre tek başına Obinutuzumabla %46 olan yanıt oranı Zanubrutinib eklendiğinde %69'a yükselmekte. 160 mg tabletler şeklinde olan ilaç günde iki kez veya tek seferde iki tane alınabilmekte.

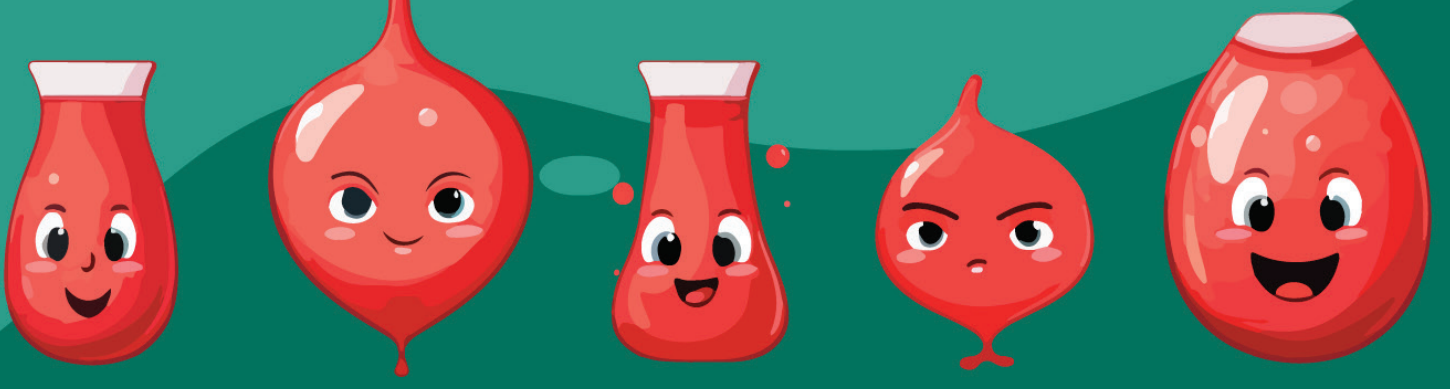
DANSA DAVET: DANS ET, UZUN YAŞA

PLOS One'da yayımlanan ilginç bir meta-analiz, dans etmenin sağlığımız için çok faydalı olabildiğini ortaya koydu.

On çalışmanın sonuçlarının ortak değerlendirildiği araştırma, hayatında dansın yeri olanların normal yaşam tarzı olanlara göre beden kitle endeksinde, bel çevresinde ve yağ oranlarında önemli değişiklikler olduğunu, dansın aşırı kiloyla ve obezitede mücadelede çok önemli olabileceğini gösteriyor.

Dansın aynı zamanda ruh sağlığına da iyi geldiği çalışmanın diğer bulguları arasında. Bu yeni bilgi özellikle egzersizden nefret eden ve buna zamanı olmadığını düşünenler için önemli bir çıkış yolu sağlayabilir. Bunun için dans okulu, bale veya diskoya gitmenize gerek yok. Evinizde her sabah yapacağınız 10-12 dakikalık size özel dans bu işi çözecek.





İKİ NADİR KAN HASTALIĞININ TEDAVİSİNDE İLK BİYOBENZER İLAÇ ONAYLANDI

Amerika İlaç ve Gıda Kurumu (FDA), PNH (Paroksizmal Nokturnal Hemoglobinüri) ve aHÜS (atipik Hemolitik Üremik Sendromlu) hastalıklarının tedavisinde kullanılan Eculizumabın biyobenzeri olan Eculizumab AEEB isimli ilacı onayladı.

Biyobenzer ilaçlar, ilaç maliyetlerinin azaltılmasında çok faydalı olmalarıyla bilinmektedir. Yıllık tedavi maliyeti oldukça yüksek olan Eculizumabın biyobenzerinin üretilmesiyle, mevcut tedavi seçenekleri sınırlı olan nadir hastalıklara sahip kişilerin tedavi masrafları önemli ölçüde azaltılarak ilaca erişim kolaylaştırıldı.

Biyobenzer: Var olan ilacın yerine kullanılabilen, ana ürünle eş değerliği her şekilde kanıtlanmış olan ilaç.



MERHABA

Ben Arzu Arıcı. Ekim 2023'te kasiğimde bir şişlik oluştu ve ne olduğunu anlayamadım. Genel cerrahi bölümüne gittim, kontrol ve tahlillerin ardından ilaç verildi ve şişlik küçüldü. Ocak 2024'e geldiğimde aynı bölgede başka şişlikler fark ettim. Bu kez bir üniversite hastanesine gittim. Orada daha ayrıntılı inceleme yapıldı ve lenfomadan şüphelenilip kemik iliği biyopsisi yapıldı. Bu süreçte bacağım da şişmeye başladı. Doktoruma şişlik için ilaç verilip verilmeyeceğini sorduğumda, bacağıma bakarak acilen hastaneye yatırılmam gerektiğini söyledi. İki gün sonra hastaneye yattım. Aynı anda üç bölüm inceleme yaptığı için sürecim tıkanı ve teşhis konulamadı. Nihayet, iğne biyopsisi yapılarak teşhis konuldu: Non-Hodgkin lenfoma...

Hayatımın en zor günüydü. O an insan her şeyi aynı anda düşünüyor. Neden ben? Çok gencim, ailem, sevdiğim ve yaşama sevincim var.

Her şey beklenmedik bir olayın başlangıcıydı. Bir an için en kötü senaryoyu düşündüm: Ölüm. Ama bu düşünceyi hemen aklımdan çıkardım. Hızla en iyi tedaviyi alabileceğim bir uzman aramaya başladım. Bulduğum hastaneye güvenemedim ve bazı aksiliklerle karşılaştım. Yirmi bir gün boyunca zorluklar yaşadım. Nihayet sevgili hocamla görüştüm ve aynı gün hastaneden çıkıp eve geçtim, hem de ilk kemoterapimi alacağım gün olmasına rağmen. Doğru hekimle tedavi sürecim başladı. Doktorum ilk gün nasıl anlattıysa, tedavimi de birebir aynı şekilde tamamlamama yardımcı oldu. Doktorunuza güvenmek, tedavinin en önemli aşamalarından biridir. Ben de en doğru kararı, işinin ehli sevgili hocama güvenerek verdim. Hocam ve ekibine minnettarım; bu süreçte ailemden biri oldular. Tedavi sürecinin yanı sıra şefkat de çok önemliydi.

Herkesin süreci çok farklı. Ben doktorlarıma güvendim ve umutsuzluğa kapılmadım. Tüm süreç boyunca tam zamanlı çalıştım ve işime daha çok odaklandım. Kemoterapi günleri hariç, aktif olarak çalıştım. Kendimi inanılmaz güçlü hissettim. Her işimi kendim yaparak, sosyal hayattan izole olmadan tedavimi tamamladım. Hep başkalarını düşünen, başkaları için çabalayan biriydim. Bu hastalık, kendime öncelik vermeyi öğrenmemi sağladı. Hastalıklar birer uyarı niteliğinde. Birçok hasta -en azından tanıdığım hastalar öyleydi- benzer özellikler taşıyor.





Bu süreçte çok güzel arkadaşlar edindim. Hastanede tanıştık ve birbirimize kardeş gibi yaklaştık. Çünkü aynı acıları yaşayanlar birbirini anlayabiliyor. Hem psikolojik hem de fiziksel olarak zor bir süreçti. Kadınlar için daha da zor. Belime kadar saçlarım vardı; kestirdiğimde çok üzüldüm, sonra tamamen kazıtmak zorunda kaldım. İlk döküldüğü gün ve kazıtığım gün ağladım; bir daha ağlamadım. Siz de üzülün, ama lütfen sadece bir gün. Saçlar geri geliyor. Kolay değil ama bunu da atlatıyoruz çünkü çok güçlüyüz. Hastalıkla birlikte gücümün farkına vardım; ne ben ne de sevdiğim bu kadar güçlü olduğumu biliyorduk. İstedığımız sürece başaramayacağımız hiçbir şey yok.

Bu hastalığa yakalanmadan önce, maddi ve manevi olarak kanser derneklerine elimden geldiğince katkıda bulunmaya çalışıyordum. Hastalık başıma gelince, bu benim görevim oldu. Bildiklerimi, yaşadıklarımı, hissettiklerimi hasta olan arkadaşlarımla paylaşarak onlara yardımcı olmayı seve seve yapmaya başladım.

Hayat çok garip. Yaklaşık iki yıl önce sosyal sorumluluk projesi için saçlarımı bir kanser derneğine bağışlayacaktım; ama biraz boya olduğu için kabul etmediler. Bu sene kansere yakalandım. Derneğe ulaştım ve peruk gönderdiler. Hayatın insana ne getireceği belli olmuyor.

Hastalık sürecinde tüm kişiliğiniz yeniden şekilleniyor. Size iyi gelmeyen, sizi anlamayan insanları hayatınızdan çıkarabiliyorsunuz; çünkü artık ikinci hayatınız başlıyor. Yolda, sizi koşulsuz seven ve destekleyen insanlarla ilerliyorsunuz.

Canım babam, bir gün bile deliksiz uyumadı; tedavimin bitişine kadar hep yanımdaydı. Canım annem, her gece defalarca kontrole geldi ve bana bebekler gibi baktı. Cengiz amcam, Zümrüt yengem ve biricik kuzenim Esin, bir gün bile beni yalnız bırakmadınız. Sonsuz teşekkürlerimle...

Sağlıkla kalın,

Sevgiler

Arzu ARICI



14
EYLÜL
2024

Lenfoma Bitecek!

Hasta ve
Hasta Yakınlarına
Yönelik
Bilgilendirme
Toplantısı

CANLI
YAYIN

Saat: 14⁰⁰ - 16⁰⁰

 YouTube Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği



 lmdernegi

 lmhastadernegi

 Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

www.losemilenfomamiyelom.org



KML

Bitecek!

21
EYLÜL
2024

Hasta ve
Hasta Yakınlarına
Yönelik
Bilgilendirme
Toplantısı

CANLI
YAYIN

Saat: 14⁰⁰ - 16⁰⁰

YouTube Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

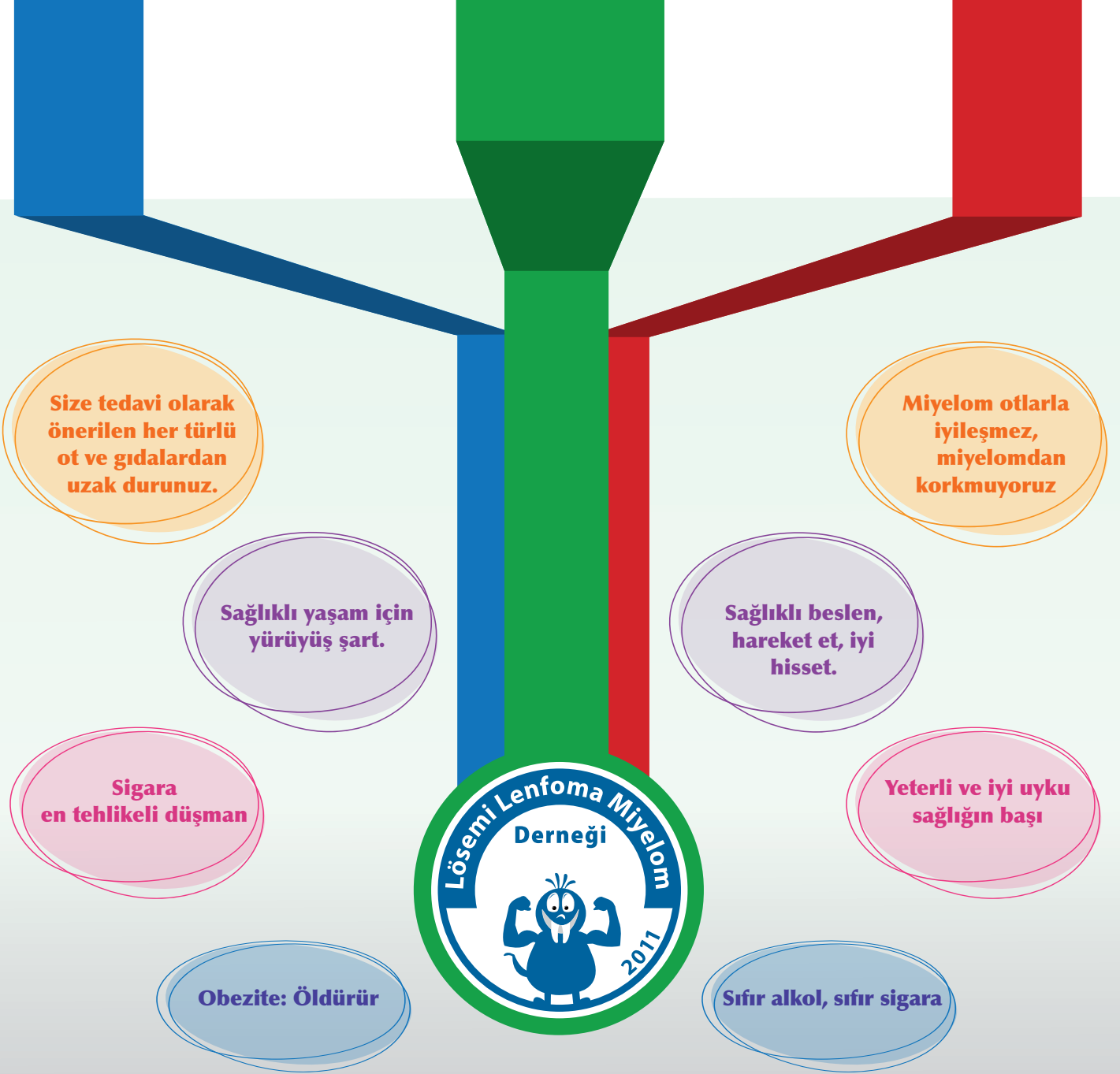


Instagram: llmdernegi

Facebook: llmhastadernegi

YouTube: Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

www.losemilenfomamiyelom.org



BAĞIŞLARINIZ İÇİN; LÖSEMİ 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**