Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği 2011

ISSN 2547-9946

İyilik Sağlık

- Alkolün Çok Azı da Zararlı
- COVID-19 Aşısı Olmayana İş Yok!
- COVID-19 Aşı Önerileri
- Kötü Beslenenlerde COVID-19 Daha Ağır Geçiyor!

2022
Ocak Şubat Mart
Üç ayda bir yayımlanır.

/llmhastadernegi
/LLMbirligi
llmdernegi

Ücretsizdir, alabilirsiniz.

İÇİNDEKİLER

1 ➤ Alkolün Çok Azı da Zararlı
➤ Alkolün Kansere Yol Açabildiği Bir Kez Daha Kanıtlandı

2 ➤ Kanser Tedavisi Görenler Dikkat: Probiyotik Denilen Katkı Maddelerinden Uzak Durmalısınız

3 ➤ COVID-19 Aşısı Olmayana İş Yok!
➤ COVID-19 Aşı Önerileri

4 ➤ Obezler Dikkat: Koronavirüs Yağ Dokuya Saldırmayı Seviyor!
➤ Kötü Beslenenlerde COVID-19 Daha Ağır Geçiyor!

5 ➤ Kışın Sonu Yine Bahar
Dilber Şen Alcan

6 ➤ Benim Hikâyem
Hasan Öztamur

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
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 Koordinatörü
Tuba YILDIRIM

Redaktör
Elif Gürpınar

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

ALKOLÜN ÇOK AZI DA ZARARLI

Anglia Ruskin Üniversitesinden araştırıcılar Clinical Nutrition Dergisinde yayımladıkları çalışmada makul/kabul edilebilir denilen alkol tüketim miktarının geçerli olmadığını, makul/kabul edilen haftalık tüketim miktarının altında bile alkol kullananlarda kalp ve damar hastalığı riskinin arttığını ortaya koydular. Söz konusu UK Biobank çalışması; 40-69 yaş arasındaki 33.259 alkol tüketen kişi ve hiçbir zaman alkol tüketmemiş 21.710 kişinin, yaklaşık yedi yıllık takip sonuçlarına dayanılarak yapıldı.

Ayrıca bu çalışmada araştırıcılar şarap içenlerde kalp hastalığı (koroner-arter hastalığı) riskinin azaldığı efsanesinin yalan olduğunu gösterdiler. Düşük ve orta miktarda alkol tüketiminin faydalı olduğunu söyleyen çalışmalarda alkolün zararlarını maskeleyecek birtakım önemli tasarım hatalarının olduğunu ileri sürmekteler.

Bir kere daha söylüyoruz: Alkolü sevmiyoruz!

ALKOLÜN KANSERE YOL AÇABİLDİĞİ BİR KEZ DAHA KANITLANDI

Alkol tüketimi tüm dünyada yılda üç milyondan fazla ölümün sebebi olarak değerlendiriliyor. Bunların 400.000 kadarının ise alkole bağlı kanserden olduğu tahmin ediliyor. İngiliz kaynakları pandemi döneminde ülkelerinde alkol tüketiminin %25 civarında arttığına işaret ediyor.

Çin'de 150.000 kişinin DNA örneklerinin de incelendiği büyük bir araştırma, alkolün yedi kanser türü (meme, bağırsak, ağız, yemek borusu, gırtlak, yutak, karaciğer) riskini arttırdığını ortaya koydu. Araştırmaya göre vücudunda alkol metabolizmasında rolü olan iki enzimde sorun olanların riski daha fazla.

1. Alkolü parçalayarak zararsız hale getiren enzim aktivitesinin azalmasına yol açan genetik bozukluk,
2. Alkol parçalandığında açığa çıkan ve bilinen "kanser yapıcı=kanserojen" olan "asetaldehit"in aşırı üretimine yol açan enzimde genetik bozukluk.

Bu iki enzimdeki bozukluklar kısaca kişiyi "alkole dayanıksız" yapmakta. İlginç olarak alkole dayanıksızlık Çin halkında Avrupalılara göre kat be kat yüksek. Çin'de 150.000 kişinin 11 yıl takip edildiği bu çalışmada 9.339 kanser olgusu izlenmiş. Özellikle genetik olarak "alkole dayanıksız" olanlar alkol tükettiklerinde asetaldehit oluşumu nedeniyle risk daha yüksek olmakla birlikte, her durumda (alkole dayanıksız olmayan kişilerde de) alkolün kanser riskini arttırdığı, bu çalışmayla bir defa daha kanıtlanmış oldu.

Alkol bir "kanser yapıcı"dır (kanserojen= karsinojen).

LLM diyor ki;

Sigarayı sevmiyoruz

Alkolü sevmiyoruz

Kolalı içecekleri sevmiyoruz.

KANSER TEDAVİSİ GÖRENLER DİKKAT: PROBİYOTİK DENİLEN KATKI MADDELERİNDEN UZAK DURMALISINIZ

Lösemi, lenfoma gibi kanserlerde çok ümit verici sonuç veren ve giderek artan oranda kullanılan immünoterapiler; vücutta bağışıklık sistemini uyararak vücudun kanserle savaşmasını sağlamaktadır.

Amerikan Ulusal Kanser Enstitüsünden (NCI) ve MD Anderson Kanser Merkezinden araştırıcıların Science dergisinde yayımladıkları, melanoma isimli oldukça saldırgan olabilen cilt kanserli hastalarda yaptıkları araştırmada, immünoterapilerde kullanılan ilaçların başarılı olmasında bağırsak mikroplarının (mikrobiyom olarak bilinir) önemi ortaya koyuldu.

Araştırıcılar melanoma hastalığı olan 128 hastanın immünoterapiye verdikleri yanıtları araştırdıkları çalışmada yüksek miktarda lifli gıdayla beslenenlerde, tedavi başarısının daha iyi olduğunu gösterdiler. Araştırmaya göre günlük lifli (fiber) gıda tüketimindeki her 5 gr artışın hastalık ilerleme riskini %30 oranında durdurduğunu gösteriyor.

Bu çalışmanın çok önemli bir başka bulgusu da probiyotik olarak bilinen ve reçetesiz satılan ürünlerin tahmin edilenin aksine, immünoterapi üzerinde son derece olumsuz etkilerinin olduğunu ortaya koyması.

Çalışmaya göre en iyi yanıt, yüksek lifli gıdayla beslenen ve probiyotik denilen ürünleri kullanmayanlarda görülüyor. Araştırıcılar bu verilerden sonra immünoterapi gören kanserli hastalara ilaç veya katkı maddesi olarak sunulan probiyotikleri kullanmamalarını önermekteler.

Çalışma grubu, insanlarda gözlemledikleri bu bulguları daha sonra laboratuvarda, deney hayvanlarında da güçlü bir şekilde gözlemlediklerini, aynı sonuçlara ulaşarak bilgileri kesinleştirdiklerini ifade ediyorlar.

COVID-19 AŞISI OLMAYANA İŞ YOK!

Action News Jax'in haberine göre, dünyanın en önemli sağlık merkezlerinden biri olan ve Amerika genelinde 73.000 çalışanı olan Mayo Klinik, aşılama takvimine uymayan (tıbbi nedenlerle ve inanca bağlı istisnalar dışında) 700 çalışanını yasal haklarını kullanarak işten çıkardı. Mayo Klinik, ancak aşı oldukları taktirde çalışanlarına geri dönme yolunun açık olduğunu ifade etti.

COVID-19 AŞI ÖNERİLERİ

Hematolojik hastalığı olan kişilerin COVID-19 virüsüne karşı aşılanmaları gerektiği konusunda hiçbir tartışma yok. Aşıyla ilgili "pıhtı atma endişesi" en sık sorgulanan konular arasında olsa da bu risk mRNA aşılarında (Pfizer/Biontech) milyonda 0.00855 oranında gözleniyor. Buradan yola çıkarak hematolojik hastalığı olan kişilerin aşılanmasını öneriyoruz. Hastaların, aşının ne zaman yapılması gerektiği sorusunu mutlaka hekimlerine danışmaları önemli. Çünkü tedavide kullanılan ilaçların bağışıklığı baskılama özellikleri aşıların zamanlamasının belirlenmesini gerektiriyor.

Aynı şekilde ilik nakli olan hastaların aşılanması mutlak bir gereklilik. Hematolojik hastalığı olan kişilerde ve nakil olan hastalarda aşı etkililiğinin sağlıklı bireylerden daha düşük olduğu bilimsel çalışmalarla gösterilmiş durumda. Bu nedenle aşılanma sonrası üçüncü ayda hatırlatma dozlarının yapılması gerekmektedir.

Birleşik Krallık'tan bildirilen gerçek hayat verileri COVID-19 aşılarının üçüncü dozundan sonraki on hafta içinde etkililiğinin azaldığını ve Omicron enfeksiyon riskinin devam ettiğini gösteriyor.

147.597 Delta ve 68.489 Omicron vakasının değerlendirildiği bir analizde üçüncü doz Pfizer/Biontech aşısı sonrasında erken dönemde belirtili (semptomatik) hastalık riski %70 azalırken, on hafta sonrasında bu oranın %45'e düştüğü gözlenmiştir.

İsrail'de yapılan çalışmada elde edilen veriler; üçüncü dozdan dört ay sonra dördüncü doz aşılamanın; 60 yaş üzerindeki hastalara, immünsupresif ilaçlar kullanan hastalara (hematolojik hastalığı olan kişiler gibi) ve sağlık çalışanlarına yapılmasını işaret ediyor.

İyi haber ise birçok ülkede bildirilen farklı verilerde Omicron alt tipiyle hastaneye yatma riskinin Delta alt tipi ile bildirilen verilere göre %45-80 oranlarında daha düşük olması.

OBEZLER DİKKAT: KORONAVİRÜS YAĞ DOKUYA SALDIRMAYI SEVİYOR!

Stanford Üniversitesinde araştırıcıların obezite nedeniyle bariatrik cerrahi uygulanan hastalardan alınan yağ dokuda yaptıkları çalışmada bazı bağışıklık hücrelerinin ve yağ hücrelerinin (adiposit) SARS-CoV-2 virüsü tarafından enfekte edildiklerini ve önemli bir iltihabi yanıta yol açabildiğini gösterdiler. BioRxiv isimli açık erişimli sayfada yayınlanan bu çalışmada araştırıcılar ayrıca COVID-19 hastalığı nedeniyle hayatını kaybeden hastaların kalp ve bağırsak etrafındaki yağ dokuda koronavirüs tespit ederek bu durumun ağır COVID-19 vakalarında görülen organ hasarlarıyla ilişkili olabileceğini yorumlamaktalar.
O halde COVID-19'a karşı da obeziteyle mücadele ediyoruz.

KÖTÜ BESLENENLERDE COVID-19 DAHA AĞIR GEÇİYOR!

Fransa, Almanya, İtalya, İspanya, İngiltere ve Amerika'da COVID-19 hastalarının tedavisiyle ilgilenen sağlık çalışanları üzerinde yapılan araştırmada; sebze ağırlıklı ve pesketaryen* beslenme modeline göre beslenenlerde COVID-19'u ağır geçirme riskinin daha az olduğu ortaya konuldu. BMJ Nutrition, Prevention & Health'de yayınlanan bu çalışma, altı ülkede 2.884 sağlık çalışanı üzerinde gerçekleştirildi. Sebze ağırlıklı beslenenlerde risk %73 azaltırken pesketaryen beslenme modeline göre beslenenlerde riskin %59 kadar az olduğu gösterildi. Aynı çalışma ilginç olarak yüksek yağlı, ketojenik* diyetle beslenenlerde riskin %400 daha yüksek olduğunu ortaya koydu. Bu veriler sağlıklı, Akdeniz tipi denilen beslenmenin bilinen pek çok faydasına bir önemlisini daha eklemiş oldu.

***Pesketaryen diyet:** Balık veya diğer su ürünlerinin bulunduğu fakat başka hayvanların etlerine yer vermeyen beslenme düzeni.

***Ketojenik diyet:** Yüksek yağlı besinler ile yeter miktarda protein içeren besinlerin öncelikli tüketildiği, düşük karbonhidratlı bir diyettir. Ketojenik diyetin halk arasındaki bir diğer adı da keto diyettir.

KIŞIN SONU YİNE BAHAR

Deli eder insanı bu dünya;

Bu gece, bu yıldızlar, bu koku,

Bu tepeden tırnağa çiçek açmış ağaç

Orhan Veli

Nisan 2016… İlk çocuğumuz olan kızımı kucağımıza alışımızın üstünden henüz bir ay geçmiş. Kızım ailemize tam anlamıyla baharı getirmişken, bahar ortasında bizi şaşkına çeviren bir kar fırtınası gibi giriyor hayatımıza "Lenfoma…"

Gebeliğimin yedinci ayında, nefes darlığı -su dökülmüşçesine- gece terlemeleri ve boyun damarımdaki tıkanıklıkla başladı şikâyetlerim. Pek çok gebelikte de varolabilecek şikâyetler ve gebeliğimden dolayı yapılamayan ayrıntılı tetkikler derken hastalığım teşhis edilemedi. Gebeliğim sona ermişti ama şikâyetlerim artarak devam ettiği için tekrar doktora başvurdum. Bu defa ayrıntılı tetkikler yapıldı.

Dışarıda ılık bahar rüzgârı, ağaçlar çiçeğe durmuş, kucağımda mis kokulu bir bahar tomurcuğu (kızım) nasıl olur da kötü şeyler geçer aklımdan! Hiç geçmedi, geçemedi. Sonucu alacağım, basit bir reçeteyle hastaneden ayrılacağım sandım. Ta ki ekrana bakan doktor "Yanınızda biri varsa çağırın hep birlikte konuşalım." deyinceye kadar… Sadece o anda yalnızdım. Sonrasında; her anımda eşim, ailem ve dostlarım sonsuz sevgi ve sabırlarıyla baş ucumdaydı.

Tetkikler, taramalar, biyopsiler… Sonuç "Primer Mediastinal Büyük B Hücreli Non-Hodgkin Lenfoma"

Karşılaştığım doktorlarım ve ekipleri beni asla karanlığa teslim etmediler. Ben de bu mücadeleye tüm ruhumla ve bedenimle destek verdim. Yolculuğumun başında karşıma çıkan doktorum olmasaydı, iyileşeceğime bu kadar inanarak çıkar mıydım yola bilinmez ama sona geldiğimi hiç düşünmedim. Korktuğum çok oldu. Tabiri caizse her taramada hop oturup hop kalktık. Korka korka cesaret etmeyi öğrendim. Kitlem agresifti, ağır ve zor yol aldık başlarda. 2.5 yıl süren karlı, boranlı, yorucu, bir o kadar da muhteşem öğretiler, dostluklar saklı, sonu bahara, "Mavi Deniz"lere (kızım) çıkan bir yol…

Yolun öğrettiklerinden:

Önce kendinize sonra sevenlerinize ve doktorlarınıza inanın güvenin. Her zaman kendinizi motive edin ve asla umutsuzluğun karanlık koridorlarına girmeyin. Sağlığınıza yeniden kavuştuğunuzda yapacaklarınıza dair plan yapın. Notlar alın, cömertçe yazın ve cömertçe okuyun. Kendinizi iyi hissettirecek yazılar, kitaplar okuyun, filmler izleyin. Hasta yakınları, yolcunuzun hep yanında olun. Hastalar olarak ruhen ve fiziksel olarak çok zayıf düştüğümüz dönemler oluyor. Yorulduğunda, düştüğünde tutun, kaldırın ve cesaretlendirin. Siz refakatçilerin de öyle. O zaman da koluna girin yine birlikte yürüyün, siz de ondan güç alın.

Herkesin yolunun en az benimki kadar açık, aydınlık, umut dolu olması dileğiyle…

Şimdi ne güzel, yeni baştan,

Yürümeye ve sevmeye başlamak!

Melih Cevdet Anday

Dilber ŞEN ALCAN

BENİM HİKÂYEM

Merhaba ben Hasan Öztamur, 69 yaşındayım. Zonguldaklıyım. Şimdi hepsi birer yetişkin olan üç çocuğum var. Yıllarca Zonguldak'ın ünlü Türkiye Taş Kömürü Kurumunda terzi olarak çalıştım. Erken yaşta emekli olduktan sonra da küçük bir terzihanede mesleğime devam ettim.

2008 yılında bel ağrılarım nedeniyle hastaneye başvurdum. Çeşitli tetkik ve tahlillerin sonucunda en belirgin bulgu sedimantasyon yüksekliğiydi. Uygulanan tedaviyle bu değer normal seviyelere düşmeyince, çekilen MR sonucunda bel omurlarımdan birinde tümör tespit edildi. Ameliyatın ardından yapılan patolojik inceleme sonucunda ise multipl miyelom teşhisi konuldu. Tedavime Ankara'da devam ettim. Teşhisimi ilk duyduğumda, bu hastalığın ne olduğunu veya ciddiyetini bilmiyordum. Sonradan öğrendiğimde, büyük bir şok yaşadım. Süreçten zaferle çıkacağıma olan inancım ise, Ankara'da bütün tedavi sürecimi yöneten hocamla tanışmam sayesinde oldu. Hocamın "Ben seni tedavi edeceğim", demesi bana büyük bir güven verdi. Güçlü irademe de inanarak her şeyin üstesinden gelmeye karar verdim. 2014'e kadar bir kez otolog hücre transferi ve birkaç kemoterapi seansım oldu. Tam hastalığı yendiğimi düşünmeye başlamışken o yıl yeniden nüksetti. Hocamın tecrübesi ve verdiği güven beni ayakta tuttu. "Hasan, başa döndük ama olsun, bunu da yeneceğiz" demesiyle yeniden mücadeleye başladım. İkinci otolog hücre transferinden sonra bir de bypass ameliyatı geçirdim.

Ben, bütün olumsuzluklara rağmen yılmadım. Hayata olumlu bakmaya, yaşama sevincimi korumaya, yaşamdan zevk almaya çalıştım. Hocamın tavsiyelerine hep kulak verdim ve modern tıbba olan inancımı hep korudum. Temizliğe, dengeli ve doğal beslenmeye, kiloma dikkat ettim. Temiz havada vakit geçirmeye, günde en az 2-3 kilometre yürümeye gayret ettim. Sigara ve alkolden uzak durdum.

Başta hocamın olmak üzere, bütün doktorlarımın, ailemin, sevdiklerimin desteğiyle şimdi çok daha sağlıklıyım.

Hocama, bütün doktorlarımıza çok teşekkür ederim. Herkese sağlıklı, uzun bir ömür dilerim. Umudunuzu hiç kaybetmeyin!

Hasan ÖZTAMUR

Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

11. yıl

Lösemi Lenfoma Miyelom Hastalıklarıyla Mücadele Edenlerin Buluşması

10. HASTA KONGRESİ

KATILIM ÜCRETİ YOKTUR

15 Mayıs 2022

Altınel Otel, Ankara

Kayıt: 09.00

Kongre saati: 10.00-17.00

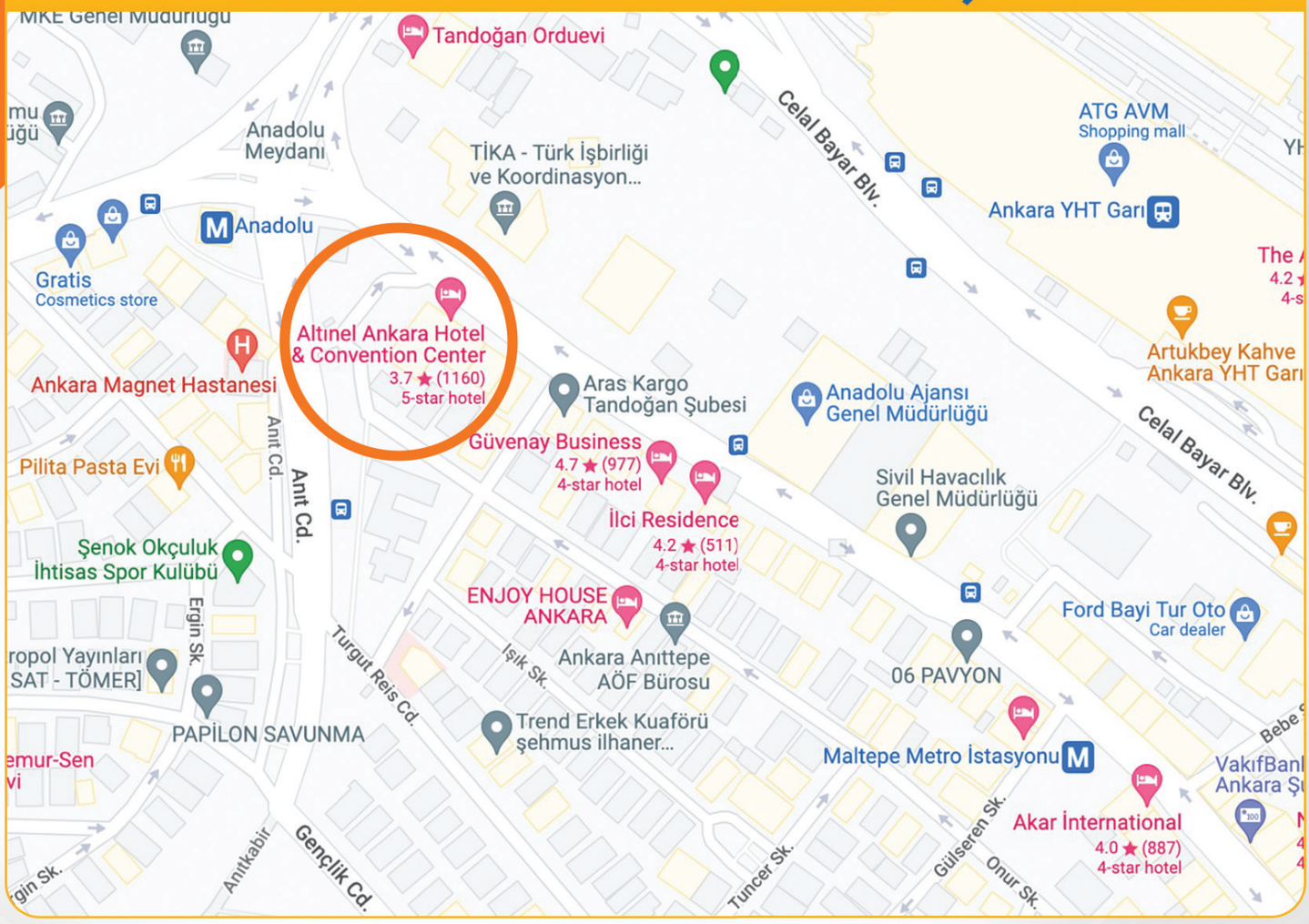
KAYIT

0530 156 87 68

info@losemilenfomamiyelom.org

Kontenjan sınırlı olduğundan lütfen e-posta veya telefonla kayıt yaptırınız.

KONGRE OTELİNE ULAŞIM



METRO

Ankaray - Anadolu Durağı

OTOBÜS HATLARI

(EGO ve Özel Halk Otobüsleri

309	339-7	513-2	543-1
340	340-2	518-1	543-2
345	506-1	518-2	267
383	506-2	519-1	267-2
464	513-1	519-2	508-5

KAYIT
Kayıt: 09.30
Kongre saati: 10.00-17.00

ALTINEL ANKARA HOTEL
Anıttepe, Gazi Mustafa Kemal Bulvarı
No:151, Çankaya/Ankara

www.losemilenfomamiyelom.org
info@losemilenfomamiyelom.org