



ISSN 2547-9946

iyilik Sağlık

● Lütfen Uyurken Işıklarınızı Kapatınız

● Bulantı Azaltıcı/Giderici İlaçlara Dikkat

● COVID-19 Sonrası Damar Tıkanıklığı Riski Çok Yüksek


● Kanser Tedavisi Alırken Egzersize Devam Etmelisiniz



2022

Nisan Mayıs Haziran

Üç ayda bir yayımlanır.

 /llmhasaderneği

 /LLMbirligi

 llmderneği

Ücretsizdir, alabilirsiniz.

İÇİNDEKİLER

- 1 > **Lütfen Uyurken Işıklarınızı Kapatınız**
- 2 > **OMEGA-3 Haplarını Kullananlara İki Kötü Haberimiz Var**
- 3 > **Amerika Birleşik Devletleri'nde 11 Eylül 2001 Tarihinde Yaşanan Terör Olayına Müdahale Edenlerde Kanser Sıklığında Artış Devam Ediyor**
- 4 > **Bulantı Azaltıcı/Giderici İlaçlara Dikkat**
> **COVID-19 Sonrası Damar Tıkanıklığı Riski Çok Yüksek**
- 5 > **Kanser Tedavisi Alırken Egzersize Devam Etmelisiniz**
- 6 > **Türkiye'de Yapılan Tek Hasta Kongresinde Yeniden Bir Aradayız**
- 7 > **Merhabalar Ben Coşkun Kanaç**
Coşkun Kanaç

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

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 GÜRPINAR

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

LÜTFEN UYURKEN IŞIKLARINIZI KAPATINIZ

Northwestern Üniversitesi Sirkadiyen ve Uyku Tıbbi Merkezinden Phyllis C. Zee ve meslektaşlarının sağlıklı 20 kişi üzerinde yaptığı, Proceedings of the National Academy of Sciences'da 14 Mart 2022 tarihinde yayınlanan araştırma, uyurken ışıkların açık bırakılması halinde vücudumuzda sempatik sinir sistemi diye bilinen sistemin uyarılarak; insülin direncinin arttığını, glukoz metabolizmasının değiştiğini ve vücut için önemli bir hormon olan melatonin düzeylerinin azaldığını ortaya koydu. Sempatik sinir sistemi aktivasyonunun bir göstergesi olarak stres hormonu diye bilinen kortizolün arttığı buna bağlı olarak kalp hızının da arttığı anlaşıldı.

Benzer başka bir araştırmada uyurken ışıkların açık bırakılmasının kadınlarda obezite riskini artırdığı gösterilmişken, bir diğer araştırmada ise uyurken ışığı açık bırakan ileri yaş kişilerde diyabet gelişim riskinin arttığı anlaşıldı. Araştırmacılar mümkünse karanlıkta uyunmasını, çeşitli nedenlerle ışığa ihtiyaç duyuluyorsa bunun olabilecek en az ışık seviyesinde tutulmasını önermektedirler.

Elektrik tasarrufu dünyamız için ayrıca önemli elbette.



OMEGA-3 HAPLARINI KULLANANLARA İKİ KÖTÜ HABERİMİZ VAR

EGZERSİZ YAPMAK OMEGA-3 HAPLARINI BİR KEZ DAHA YENDİ

17 Mart 2022 tarihinde MDedge’de yayınlanan, ABD’nin Texas Üniversitesinde, obezite ve kalp yetmezliği riski taşıyan 40-55 yaşlarındaki 80 kişi üzerinde bir yıl boyunca yapılan araştırmada; yüksek yoğunluklu egzersiz yapanların kalp sağlığının Omega-3 hapları kullananlara göre daha iyi olduğu gözlemlendi. Egzersiz yaparken aynı zamanda Omega-3 haplarının kullanılmasının ise hiçbir faydası olmadığı ortaya koyuldu.

Kısacası egzersiz yapıyorsanız ek Omega-3 haplarının faydası yok.

OMEGA-3 HAPLARI DEPRESYON RISKİNİ AZALTMİYOR AKSİNE ARTIRIYOR

Önemli tıp dergilerinden biri olan JAMA’nın 2021 Aralık sayısında yayımlanan ilginç ve önemli bir çalışma, 50 yaş ve üzerinde hiçbir depresyon belirtisi olmayan sağlıklı kişilere verilen Omega-3 haplarının depresyon riskini azaltmadığı, sanılanın aksine depresyon sıklığını arttırdığını ortaya koydu.

Almanya Duisburg-Essen Üniversitesinden nörolog Hans-Christoph Diener çalışmayı nörolojik bakış açısıyla değerlendirdiğinde, omega yağ asitlerinin inme, bunama, alzheimer, depresyon ve kaygı bozukluğu hastalıklarında hiçbir katkısının olmadığını söylüyor.

AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİNDE 11 EYLÜL 2001 TARİHİNDE YAŞANAN TERÖR OLAYINA MÜDAHALE EDENLERDE KANSER SIKLIĞINDA ARTIŞ DEVAM EDİYOR

İyilik Sağlık Bültenimizin 2020 yılı ikinci sayısında paylaştığımız haberde 11 Eylül 2001 tarihinde ABD’de Dünya Ticaret Merkezi (WTC)’ne yapılan saldırılardan sonra 12 yıllık süreçte toplanan verilerin sunulduğu çalışmalarda olay yerine ilk müdahale kişilerde prostat, tiroid kanseri ve lösemi hastalıklarında önemli artış olduğunu sizlerle paylaşmıştık.

Haberin tamamına yandaki QR kod okuyucudan ulaşabilirsiniz.



7 Mart 2022 tarihinde Nature Medicine’da yayınlanan yeni çalışmada Amerika’da 9/11 faciası olarak bilinen, Dünya Ticaret Merkezine (WTC) yapılan saldırılara ilk müdahale eden güvenlik ve sağlık çalışanlarının o sırada maruz kaldığı zehirli tozlar ve lifler nedeniyle kanlarında kan kanseri riskine yol açacak değişiklikler saptandı. Yapılan hesaplamalar sonunda bu riskin yaklaşık üç buçuk kat fazla olduğu ortaya koyuldu.

2013-2015 yılları arasında yapılan çalışmada saldırıya müdahale eden 429 itfaiyeci ve 52 acil sağlık çalışanı ile başka bir şehirdeki 255 itfaiye çalışanının kanları karşılaştırıldı; faciaya müdahale eden grubun %10 kadarında kan hastalığına yol açabilecek gen değişimleri (mutasyonlar) saptandı.

Bu nedenle zehirli gazlara ve çevre kirliliğine dikkat!

BULANTI AZALTICI/GİDERİCİ İLAÇLARA DİKKAT

Hematolojik kanserlerin tedavisinde kullanılan kemoterapiler, çeşitli yan etkilerle kendini gösterir. Bulantı bu yan etkilerden en rahatsız edici olanlardan biridir. Çok etkili bulantı giderici ilaçlar mevcut; ancak bunlar doktorlar tarafından reçete edilmeli, asla zamansız ve yersiz kullanılmamalıdır.

Fransa'da Bordeaux Üniversitesinde yapılan ve 23 Mart 2022 tarihinde BMJ'de yayımlanan yeni bir araştırma bulantı giderici ilaçlardan "antidopaminerjik" özelliğiyle etkili olan ve çok yaygın kullanılan metoklopramit başta olmak üzere metopimazin ve domperidonun iskemik inme denilen, beyin damarlarında daralma ve tıkanma sonucu felçlere yol açabilme riskini artırabileceğini ortaya koydu. Her ne kadar çalışma kanserli hastalarda değil, migrenli hastalarda yapılmış olsa da kemoterapi alan hastalarda çok yaygın kullanılan bu ilaçların diğer tüm ilaçlar gibi dikkatli ve yerinde kullanılması önemlidir.

COVID-19 SONRASI DAMAR TIKANIKLIĞI RİSKİ ÇOK YÜKSEK

İsveç'teki Umeå Üniversitesinden Anne-Marie Fors Connolly ve arkadaşlarının İsveç'te bir milyon COVID-19'lu hasta üzerinde yaptıkları çalışmada, özellikle COVID pozitif sonucundan sonraki bir ay içinde akciğer damarına pıhtı atması riskinin otuz üç kat, bacak toplar damarlarında tıkanıklık gelişme riskinin beş kat yüksek olduğu ortaya konuldu. Çalışma bu riskin altı ay kadar devam ettiğini söylüyor. Siz siz olun COVID-19 geçirdikten sonra da sorunların devam edebileceğini unutmayın. Ve mutlaka aşılarınızı tamamlayın.

KANSER TEDAVİSİ ALIRKEN EGZERSİZE DEVAM ETMELİSİNİZ

Kanser tedavisi, hastalıkları tam ve kesin olarak iyileştirme yönünde çok büyük katkı sağlarken elbette önemli yan etkiler doğurmaktadır. Bu yan etkiler arasında zihinsel yani bilişsel işlevlerin azalması da vardır. Meme kanseri hastalığı olup da kemoterapiye başlanan hastalarda fiziksel aktivitenin, beyin faaliyetlerini koruyucu etkisi olduğu gösterildi. Journal of Clinical Oncology dergisinde yayımlanan 580 hasta üzerinde yapılan araştırma düzenli egzersiz yapan hastalarda, bilişsel fonksiyonlarda azalmanın çok daha az olduğunu ortaya koydu.

O halde diyoruz ki EGZERSİZ, EGZERSİZ, EGZERSİZ...

Benzer şekilde Amerikan Kardiyoloji Koleji (American College of Cardiology)'nin 71. yıl bilimsel kongresinde sunulan, 50.000'den fazla hastanın sağlık kayıtları üzerinde yapılan araştırmanın sonucuna göre; depresyon veya kaygı bozukluğu olan hastalarda düzenli fiziksel faaliyetlerin kalp sağlığı üzerinde iki kat daha fazla yararlı olduğu gösterildi. Çalışma elbette depresyon ve anksiyetede tek etkili yöntemin egzersiz olduğunu söylemiyor; ancak bu tedaviler sırasında fiziksel faaliyetlerin kalbe çok daha faydalı olduğunu ortaya koymaktadır. Bilindiği üzere COVID-19 salgını sırasında depresyon ve anksiyeteli hastaların sayısında önemli artışlar görülmüştü. Kalp ve damar hastalıkları dünyada hâlâ bir numaralı ölüm sebebi.

"Ne kadar egzersiz yapmalıyız?" sorusunun kısa cevabına baktığımızda, "Haftada ortalama 150 dakika"nın yeterli olduğu görülmektedir.

TÜRKİYE'DE YAPILAN TEK HASTA KONGRESİNDE YENİDEN BİR ARADAYIZ

Derneğimizin her sene hasta ve hasta yakınlarına yönelik gerçekleştirdiği ulusal kongremiz COVID-19 pandemisi nedeniyle iki senedir online yapılmaktaydı. Vakaların düşmesi ve yüz yüze etkinliklerin başlamasıyla bu sene onuncusu olan kongremizi 15 Mayıs 2022 tarihinde Ankara Altınel Otel'de gerçekleştirdik. COVID-19 hastalığı için gerekli önlemlerin ve sınırlı sayıda katılımcının alındığı kongremizi eş zamanlı olarak YouTube sayfamızda canlı yayınladık. Programın ilk oturumunun moderatörlüğünü dernek saymanımız Doç. Dr. Sinem Civriz Bozdağ yaptı. İstanbul'da görev yapmakta olan Prof. Dr. Mustafa Çetiner ve Bursa'da görev yapmakta olan Doç. Dr. Ayla Gökmen hematolojik hastalıklar konusunda merak edilen soruları cevaplayıp, beslenmeyle ve tedavideki yeniliklerle ilgili bilgiler verdiler. Dernek genel sekreterimiz Doç. Dr. Selami Koçak Toprak'ın yönettiği ikinci oturumda hematolojik hastalığı olan hastaların enfeksiyonlardan nasıl korunması gerektiği konusunda Uzm. Dr. Gülay Kılıç, tedavi alırken psikolojik destek süreçleri ile ilgili Dr. Öğretim Üyesi İrem Yıldız alanlarıyla ilgili önemli bilgiler paylaştılar. Kongremizin son oturumunda, moderatörlük yapan iki deneyimli hasta yakını ve hematolojik hastalığı yenmiş dört hastamız, yaşadıkları süreçle ilgili deneyimlerini aktararak yeni tanı almış hastalarımıza moral verdiler.



Merhabalar Ben Coşkun Kanaç,

01/04/1962 yılında Bitlis'in Tatvan ilçesinde dünyaya geldim. Dokuz çocuklu ailenin yedinci çocuğuyum. 1977 yılından beri sporla uğraşıyorum. Aynı zamanda 1978 yılında İstanbul ve Türkiye boks şampiyonluğum var. Bundan sonraki süreçte de çeşitli müsabakalara katıldım ve derecelere girerek madalyalar kazandım. Milli takım spor müsabakaları kamplarında yer aldım. 1992 yılından itibaren de antrenörlük yapmaya başladım.



2014 yılında NHL testis lenfoma hastalığı ile tanıştım. Benim için zor geçen bu süreç hem fiziksel olarak canımı yakıyor hem de ruhsal olarak kötü hissettiriyordu. Bazı geceler kan ter içinde uyanıyordum, beş günde tam beş kilo verdim.

Ankara'da bir hastanenin üroloji bölümünde tedavi sürecine başladık. Tanı konulduktan sonra operasyonla testisimin birini aldılar. Daha sonra hematoloji doktoruna gittim. Doktor, sekiz seans kemoterapi ve 11 seans radyoterapi almam gerektiğini önerdi ve uyguladı. Ayrıca beyin koruma iğnesi, omurilik kemik iliği biyopsisi ve dört kez de lomber ponksiyon yapıldı. Düzenli kontrollerimi ve tedavilerimi hiç aksatmadım. Doktorlarımla söylediklerine kulak vererek, alanında çok deneyimli elmas kadar değerli hocalarımla birlikte bu zorlu süreci atlattım. Yedi yaşımdan, hastalığımı öğrendiğim elli iki yaşına kadar günde ortalama bir paket sigara içen bir insandım. Hatta ikinci kemoterapiyi alırken eşim, hematoloji doktoruma hâlihazırda sigara içtiğimi, bu kötü alışkanlığa devam ettiğimi şikâyet ettiğinde hocamın şaşkınlık ve hayretler içerisinde iki elini yüzüne kapatarak beni eşimle, çocuklarımla, torunlarımla ve sevdiklerimle yaşamam gereken güzel günlerimle ilgili uyarışı gözümün önünden hiç gitmiyor. İşte o gün; kendime gelip yaşam kalitemi düzelterek yaşama sınırsız sarılmam konusunda silkelenmemen neden oldu. Bu arada 2014 yılında konulan testis lenfoması teşhisiyle Türkiye'de dokuzuncu dünyada ise 50. hastaydım.

Benim yaşam biçimim sporla bir bütün hâlinde. Düzenli bir şekilde spora devam ettim beslenmeme daha da dikkat ettim. Hayata daha anlamlı ve değerli baktım. Değer yargılarımı daha anlamlı kıldım.

Dostlarım hayat çok güzel, zaman çok değerli, sağlık çok önemli. Hayatı, zamanı ve sağlığını boşa harcamayalım. Sevgilerimle...

Coşkun KANAÇ



**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**