



ISSN 2547-9946

# iyilik Sağlık


- Mantle Hücreli Lenfomada İleri Yaştaki Hastalara Müjde: Standart Tedavi Değişti
- KML'de Yeni Tedavi Ümit Veriyor
- Vitaminlerin Sağlığınıza Kattığı Pek Bir Şey Yok
- Egzersiz Egzersiz Egzersiz



# 2022

Temmuz Ağustos Eylül

Üç ayda bir yayımlanır.

 /llmhastaderneği

 /LLMbirligi

 llmderneği

**Ücretsizdir, alabilirsiniz.**

# İÇİNDEKİLER

- 1** > **Mantle Hücreli Lenfomada İleri Yaştaki Hastalara Müjde: Standart Tedavi Değişti**
- 2** > **KML'de Yeni Tedavi Ümit Veriyor**  
> **Anemisi Olan Miyelofibrozu Hastalara İyi Haber**
- 3** > **Vitaminlerin Sağlığınıza Kattığı Pek Bir Şey Yok**  
> **ABD Önleyici Hizmetler Görev Gücü 2022 Tavsiye Beyanında Vitaminleri Dışladı**
- 4** > **Egzersiz Egzersiz Egzersiz**  
> **Egzersizin Nasıl Faydalı Olduğuna Bir Kanıt Daha!**
- 5** > **Miyelomda Otolog Kök Hücre Nakli Hâlâ Önemli Seçenek**  
> **Merhaba, Ben Ramis İncirci**  
Ramis İncirci
- 6** > **Bitti Dedğim Yerde Başladı Hayatım**  
Barış Tanrıverdi

## 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@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

Elif GÜRPINAR

## Redaktör

Selcan ERBAKAN

## 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

# MANTLE HÜCRELİ LENFOMADA İLERİ YAŞTAKİ HASTALARA MÜJDE: STANDART TEDAVİ DEĞİŞTİ

Mantle hücreli lenfoma, non-Hodgkin lenfomalar arasında %5 sıklıkla görülen nadir bir türdür. Non-Hodgkin lenfoma, lenfatik sistemin bir kanseridir. Lenfatik sistem, vücudun tüm bölümlerinden geçen tüplere sahiptir. Lenf adı verilen renksiz bir sıvı taşır. Bu sıvı vücut dokuları etrafında dolaşır. Enfeksiyonla savaşan çok sayıda özel beyaz kan hücresi (lenfosit) içerir. Lenfoma hastalığında bu lenfositler düzgün çalışmaz; böylece kan hücrelerinin yaptığı gibi enfeksiyonla savaşamazlar.

İki ana lenfosit türü vardır: B hücreleri ve T hücreleri.

Mantle hücreli lenfoma B hücrelerinden köken alır. Lenf düğümünün manto bölgesi adı verilen kısmında gelişir. Anormal B lenfositler, lenf düğümlerinde veya vücut organlarında toplanmaya başlar. Daha sonra tümör oluşturabilir ve lenfatik sistemde veya büyüdükleri organ içinde sorunlara neden olmaya başlayabilirler. Belirtileri; ağrısız şişlik (boyun, koltuk altı, kasık), gece terlemesi, hızlı kilo kaybı, açıklanamayan kaşıntıdır.

Dünyanın önemli tıp dergilerinden biri olan New England Journal of Medicine'da yayımlanan ve eş zamanlı olarak Şikago'daki Amerikan Kanser Kongresi (ASCO)'nde sunumu yapılan SHINE çalışması; 65 yaş üzerinde ve daha önce tedavi almamış mantle hücreli lenfoması olan hastalarda kullanılmakta olan rituximab/bendamustine tedavisine ibrutinib eklendiğinde başarı oranının arttığını ortaya koydu.

Çalışmanın bir koluna ibrutinib eklenmiş, diğer koluna eklenmemiş (Placebo kolu) şekilde 523 hastanın dâhil olduğu bu araştırmada, ibrutinibli kolda hastalısız geçen süre ortanca 80.6 ay ibrutinibsiz koldaki 52 aya göre oldukça üstün bulunmuştur.

Ülkemizden de merkezlerin ve hastaların yer aldığı bu önemli çalışma ile mantle hücreli lenfoma tedavisinde önemli bir adım daha atılmış görünüyor.

## KML'DE YENİ TEDAVİ ÜMİT VERİYOR

Kronik miyeloid lösemi (KML) yavaş seyirli bir kan kanseridir. Bu hastalık 22. ve 9. kromozomlar arasında genetik malzeme değişimiyle oluşan Filadelfiya (Philadelphia) kromozomu varlığıyla bilinir. Bu nedenle 22 Eylül dünyada “KML Farkındalık Günü” olarak kabul edilmiştir. Tanısı kolay konulur. Bu genetik yapıyı hedef alan ağızdan alınan ilaçlarla tedavisi büyük ölçüde yapılabilmektedir.

Çok yeni üretilen bir ilaç olan asciminib 20 yıldır kullanılan tirozin kinaz durdurucu ilaçlara göre başka bir bölgeye bağlanarak farklı bir etki mekanizmasıyla öne çıkmaktadır. Bu ilaçla ilgili yapılan yeni bir çalışmada, KML hastalığının tedavisinde kullanılan ilaçlardan biri olan bosutinib ile karşılaştırılmış ve majör moleküler yanıt (vücuttan hastalıklı genin temizlenme miktarını gösteren oran) %37'ye karşı %15 olarak asciminib lehine sonuçlanmıştır.

2022 yılının Haziran ayında Şikago'da yapılan Amerikan Kanser Kongresi (ASCO)'nde 24 numaralı bildiri olarak sunulan çalışma özellikle hastalıklı gende T315I mutasyonu taşıdığı için bilindik tirozin kinaz durdurucu ilaçlara dirençli hastalıkta önemli bir çözüm oluşturacak görünüyor. Etkinlik verilerinin iyi olmasının yanı sıra asciminib yan etkiler bakımından da avantajlı bulundu.

## ANEMİSİ OLAN MİYELOFİBROZLU HASTALARA İYİ HABER

Miyelofibroz (MF) hastalığı, kemik iliğindeki kan yapan dokunun yerini kan yapamayan bir dokunun (bağ dokusu= fibroz doku) alması ve kan yapımının dalak veya başka bir organın üstlenmesiyle oluşmaktadır. Genellikle 50 yaş üstünde görülür. Belirtileri; ateş, orta dereceli yorgunluk, dalak büyümesi, döküntü (kaşıntı), gece terlemeleri, kilo kaybı, kemik veya kas ağrısıdır. Bu hastalıkta tedavinin amacı, hastalığı yok etmekten çok belirtileri hafifletmek ve yaşam kalitesini artırmaktır. Dolayısıyla hastalar ve hasta yakınlarının belirtileri anlaması, tedavi planını oluşturmak üzere hematologla iş birliği yapması önem taşımaktadır.

Şikago'daki Amerikan Kanser Kongresi (ASCO)'nde Dr. Ruben A. Mesa'nın sunduğu Momentum çalışmasında momelotinib isimli ilaçla yıllardır kullanılan danazol isimli ilaç karşılaştırılmış momelotinibin danazole göre, dalak boyunu küçültmekte, hastaların yakınmalarını ve kansızlığı düzeltmekte üstün olduğu ortaya konulmuştur.

İlacın önemli bir özelliği de anemiyi düzeltirken kanda önemli bir hücre olan trombositleri etkilememesidir.

## VİTAMİNLERİN SAĞLIĞINIZA KATTIĞI PEK BİR ŞEY YOK

Yale School of Medicine'dan Dr. F. Perry Wilson 22 Haziran 2022 tarihinde Medscape'te yayınladığı yazıyla vitaminlerle ilgili bazı önemli bilgiler paylaştı.

Dr. Wilson, Amerika'nın önemli sağlık hizmeti sağlayıcılarından Kaiser-Permanente'den araştırmacıların vitaminlerle yaptıkları büyük bir meta-analizini kaynak göstererek; yapılan çalışmalarda bugüne kadar vitaminlerin kanser riskini önlediğine dair hiçbir inandırıcı veri elde edilemediğini, aksine uzun süre vitamin kullananlarda örneğin; aşırı A vitamini kullanıldığında kalça kırığı, E vitamini kullanıldığında beyin kanaması, C vitamini ve kalsiyum kullanıldığında böbrek taşı riskinin arttığını bir kez daha vurguladı.

Elbette vitamin eksikliği olanlar veya özel sağlık sorunları nedeniyle vitamin gereksinimi olan hastaları bu değerlendirmenin dışında tutmalıyız diyen Dr. Wilson, "Bazı insanlar faydası olmasa da zararı yok düşüncesiyle vitamin almaktalar ama aslında bu durum yanlış." diyor.

Derneğimiz de her fırsatta aşırı vitamin kullanımının yararlı olmadığını vurgulamaktadır.

Araştırmacılar aynı zamanda Amerika'daki yıllık vitamin pazarının otuz milyar dolar olduğuna da dikkat çekmektedirler.

## ABD ÖNLEYİCİ HİZMETLER GÖREV GÜCÜ 2022 TAVSİYE BEYANINDA VİTAMİNLERİ DIŞLADI

Jama Network'te 21 Haziran 2022 tarihinde yayınlanan, 2014'teki tavsiyeler zincirinin güncellendiği çalışmada ABD Önleyici Hizmetler Görev Gücü (U.S Preventive Services Task Force); beta karoten veya E vitamini, multivitamin destekleri, tekli veya ikili gıda katkılarının hiçbirinin kansere karşı koruyucu olmadığını vurguladı.

Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği de tüm dünya ile birlikte günlük besinsel ihtiyaçların gıdalar ve içeceklerle alınmasını tavsiye etmektedir.

# EGZERSİZ EGZERSİZ EGZERSİZ

Jama Internal Medicine’da 5 Temmuz 2022 tarihinde yayınlanan, Mauricio dos Santos ve arkadaşlarının yaptığı çalışma önemli bir soruya yanıt arıyor. Sadece hafta sonu egzersiz yapanlarla (hafta sonu savaşıları) egzersizlerini daha dengeli yapanlar arasında fark olup olmadığını sorguluyorlar.

Amerika’da üç yüz elli bin katılımcıyla yapılan bu çalışma hafta sonu spor yapanların genç, erkek, beyaz ırktan ve daha düşük eğitim ve gelir seviyesinden olduğunu gösteriyor.

“Genel olarak kabul edilen 150 dakika üzerinde egzersiz.”

Bu çalışma haftada 150 dakika egzersiz yapanlarda ölüm olasılığının %15, kalp hastalığı olasılığının %23, kanser olma olasılığının %12 daha az olduğunu ortaya koydu.

Güncel pratik öneri; haftada 150 dakikayı, bir seferde 20 dakikayı geçecek şekilde egzersiz yapılmasıdır.

LLM yıllardır bunu söylüyor; egzersiz, egzersiz, egzersiz.



## EGZERSİZİN NASIL FAYDALI OLDUĞUNA BİR KANIT DAHA!

Veronica L. Li ve arkadaşlarının 15 Haziran 2022 tarihinde Nature Dergisinde yayınlanan çalışması, egzersizin N-laktoil-fenilalanin (Lac-Phe) isimli bir metabolit üretimini uyardığını, bu maddenin beslenme ve obezite üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koydu.

Çalışmada uzun süre Lac-Phe kullanıldığında vücuttaki yağ dokusunun ve vücut ağırlığının azaldığı, kanda glukoz dengesinin düzeldiği gösterildi. Bu maddeden yoksun bırakılan deneklerde ise iştahın ve obezitenin arttığı görüldü.

O halde egzersiz yapmaya devam.

# MİYELOMDA OTOLOG KÖK HÜCRE NAKLİ HÂLÂ ÖNEMLİ SEÇENEK

Multipl miyelom, plazma hücresi adı verilen bir tür beyaz kan hücresinden oluşan kanser türüne verilen addır. Plazma hücrelerinin kontrol dışı artışından kaynaklanan kötücül bir hastalıktır.

Faz-3 “DETERMINATION” çalışmasında, yeni tanı almış multipl miyelomlu hastaların aldıkları ön tedaviden sonra tedavinin bir noktasında kendilerinden toplanan kök hücre naklinin sonuçları değerlendirilmiştir. Bu çalışmada kök hücre nakli yapılanlar ve yapılmayanlar olarak iki grup incelenmiş, nakil olmayanlardaki 46 aylık hastaliksiz süreye karşılık kök hücre nakli olanlarda 67.5 ayla önemli bir hastaliksiz süre sağlanmıştır.

2022 yılında Şikago’da yapılan Amerikan Kanser Kongresi (ASCO)’nin en önemli oturumunda sunulan, aynı tarihte New England Journal of Medicine’da yayınlanan ve ABD, Fransa, Belçika, İsviçre’de yaklaşık 700 hasta üzerinde yapılan bu çalışma multipl miyelomlu hastalarda olog kök hücre tedavisinin önemini bir kez daha göstermiştir.

## MERHABA, BEN RAMİS İNCİRCİ

2015 Nisan ayında Akut Lenfoblastik Lösemi (ALL) teşhisi konuldu. Hastalığımı ilk öğrendiğimde doğal olarak ve her hasta gibi panikleyip çok üzülmüştüm. Daha sonra şu an hâlâ takibinde olduğum hocamla tanıştım. Doktorum hastalığımın ne olduğunu anlattı. Sürecin zor ve meşakkatli olduğunu söyledi fakat dediklerine harfiyen uyup tedavi sürecinde enfeksiyon kapmamaya çalışırsam, beslenmeme dikkat edersem ve aynı zamanda her şeyin iyi gideceğine inanırsam bu hastalığı atlatabileceğimi söyledi. Hocam gayet olumlu konuştu ben de ona güvendim, dediklerini uyguladım. Modern tıbbı inandım. Şimdi gayet iyiyim. Siz de korkmayın, doktorunuza güvenin, hastalık sürecinde size önerilen her türlü alternatif yiyecek ve içecekten uzak durun doktorunuzun verdiği tedavi dışına çıkmayın. Bir de hayata sınıksız tutundunuz mu işlerin yolunda gittiğini göreceksiniz.

Bu süreçte benimle ilgilenen tüm hocalarıma, aileme, sağlık çalışanlarına çok teşekkür ederim.



Ramis İNCİRCİ

# BİTTİ DEDIĞİM YERDE BAŞLADI HAYATIM

Hikâyem, 2021 yılı Aralık ayında düşmeyen ateş ve bir türlü belli bir seviyenin altına inmeyen enfeksiyon sebebiyle hastaneye yatmamla başladı. Başlangıçta yapılan tetkiklerde bu durumun sebebi bulunamadı. Bulduğum ilde farklı doktorlarla görüştüğümde sonra Ankara'ya gitmem gerektiği söylendi. Ankara'da yapılan araştırmalar sonucunda önceden fazlasıyla aşına olduğum lenfoma teşhisi koyuldu. O anda ne yapacağımı şaşırdım, aslında süreci az çok biliyordum. 2020 yılının Şubat ayında annemi aynı hastalıktan kaybetmiştim. Bu durum önceleri benim için büyük bir dezavantajdı. Hastalıktan kurtulabileceğimi düşünmüyordum ve mücadele gücümün olmadığını hissediyordum. Benzer süreçleri kendim için de yaşamak korkutmuştu beni. Otuz sekiz yıllık hayatımın sonuna yaklaştığımı düşünüyordum. Fakat bu dezavantajları avantaja çevirmeyi başardım. Süreç ile ilgili bilgi sahibi olmam, yol haritamı belirlemede kolaylık sağlamaya başlamıştı. Ailemin, akrabalarımın ve en önemlisi de doktorlarımın desteğiyle yeniden ayağa kalktım. Uygulanan tedavilerle dördüncü evrede farkına vardığım hastalığımı atlattım ve her geçen gün daha iyiye gittim. Her zaman yanımda olan ve dik duruşuyla bana güç veren sevgili eşim ve çocuklarım için inancımı kaybetmeden mücadelem devam ettim. Bu süreçte moralin ne kadar önemli olduğunu unutmayıp yaşam koşulları ile ilgili maddi-manevi sorunları gereğinden fazla umursamadan, bitti dediğim yoluma aldığım tedaviyle doktorlarımı bile şaşırtacak biçimde iyileşerek yeniden başladım. Hayat şu an daha anlamlı bana göre, en küçük mutluluklar bile içimdeki umutları, hayalleri yeşertiyor.

Bu hastalıkla mücadele eden herkese son söz olarak şunu söylemek istiyorum: Asla pes etmeyin, iyileşeceğinize inanın ve bu inanca sınırsız tutunun, doktorunuzun tedavisinin dışına çıkmayın, alternatif tedavilere yönelmeyin. Umut ışığı aydınlatın yolunuzu. İnancınız rehber, sağlıklı günler hep sizinle olsun.



Barış TANRIVERDİ





**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**

**ONLİNE BAĐIŐ İÇİN:  
[www.losemilenfomamiyelom.org](http://www.losemilenfomamiyelom.org)**