ISSN 2547-9946

Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği 2011

İyilik Sağlık

2020
Ocak Şubat Mart
Üç ayda bir yayımlanır

"Ücretsizdir, Alabilirsiniz"

llmhastadernegi LLMbirligi llmbir

İÇİNDEKİLER

1 ➤ Yoğurt ve Fiberli (Lifli) Yiyecekler Akciğer Kanserinden Koruyor!
➤ Aspirin Kanserden Koruyor mu?

2 ➤ Kan Kanseri Olan İleri Yaştaki Hastalardan Hızlı Yürüyebilenlerde Tedavi Daha İyi Netice Veriyor!

3 ➤ Kronik Lenfositik Lösemi Tedavisinde Yeniliklerin Ardı Arkası Kesilmiyor!

4 ➤ Lenfoma Tedavisinde de Yenilikler Devam Ediyor!
➤ Guadesitabin, Akut Miyeloblastik Lösemi Tedavisinde Umut Verici Görünüyor!

5 ➤ Hayat Her Şeye Rağmen Çok Güzel!
Songül Güler

6 ➤ Yaş Otuz Beş Yolun Yarısı Anısına...
Önder Akbulut

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
Buket ERARSLAN

Redaksiyon
Dilan KONUŞ

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

YOĞURT VE FİBERLİ (LİFLİ) YİYECEKLER AKCİĞER KANSERİNDEN KORUYOR!

JAMA Oncology Dergisinde 24 Ekim 2019 tarihinde Yang ve arkadaşları tarafından yayınlanan çalışmada, yüksek miktarda fiber (lif) içeren gıda ve yoğurt tüketiminin kanser riskini azalttığı ortaya konuldu.

Amerika, Avrupa ve Asya'da yapılmış on çalışmanın sonuçlarını bir araya getiren bu çalışmada 600.000'in üzerinde sağlıklı erkek ve 800.000'in üzerinde sağlıklı kadın sekiz yıl boyunca izlenerek bulgular kaydedilmiştir. Çalışmanın sonucunda ırktan, cinsiyetten ve tümörün tipinden bağımsız olarak yoğurt ve lifli gıdaların fazla tüketiminin akciğer kanseri riskini azalttığı gözlemlenmiştir.

Prebiyotik ve probiyotik tüketiyor olmanın akciğer kanseri oluşması üzerine etkili olabileceği ve riski azaltabileceği öngörülüyor.

Bilindiği gibi yüksek lif içeren yiyecekler arasında; kuru incir, kuru kayısı, kuru erik, hurma, armut, çilek, avakado, ahududu, muz, havuç, pancar, brokoli, enginar, brüksel lahanası, mercimek, barbunya, bezelye, nohut, kinoa, yulaf, patlamış mısır, badem, tatlı patates ve bitter çikolata gibi yiyecekler bulunmaktadır.

ASPİRİN KANSERDEN KORUYOR MU?

Kalp hastalıklarından koruyucu etkisi olduğu bilinen aspirin kanserden de koruyor olabilir mi?

Çok sayıda çalışma bu sorunun cevabını aramaktaydı. 2016 yılında sonuçlanan bir çalışmada, 50-59 yaş arasında kalp hastalığı riski olması nedeniyle aspirin kullanan kişilerde kalın bağırsak kanseri riskinin de azaldığı görülmüştü.

JAMA Oncology Dergisinde 17 Ekim 2019 tarihinde Sarah S. Jackson ve arkadaşlarının yayınladığı oldukça önemli iki büyük çalışmanın sonucu bize aspirinin kalın bağırsak kanseri dışındaki başka kanserlerde de koruyucu etkisi olduğunu gösteriyor. Bu çalışmalardan biri, beş yıldan uzun süreli, haftada 1.5 tablet veya üzeri aspirin kullananlarda karaciğer kanseri riskinin %49 oranında azaldığını ortaya koydu.

Diğer bir çalışma ise yumurtalık kanseri gelişim riskinin süreden bağımsız olarak 100 mg'ın altında aspirin kullananlarda %23 oranında azaldığını gösterdi.

Bununla birlikte bilinen bir gerçek, aspirinin yan etki anlamında çok da rahat kullanılabilen bir ilaç olmadığıdır.

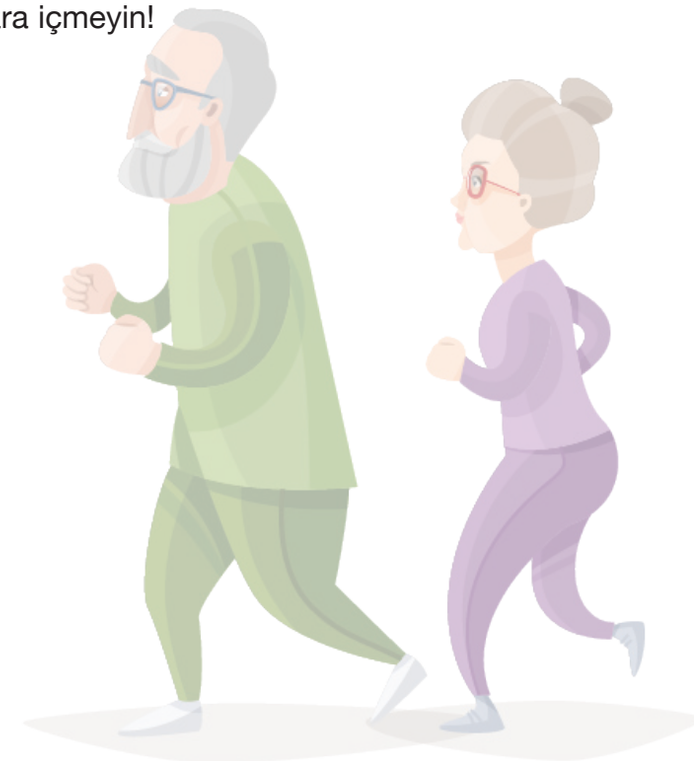
Sonuç: Son dönem yapılan çalışmalar bize kanser riskinin aspirin kullanımı ile azalabildiğini gösteriyor ama henüz bu konuda aspirine ne kadar güvenebiliriz bunu bilmiyoruz.

KAN KANSERİ OLAN İLERİ YAŞTAKİ HASTALARDAN HIZLI YÜRÜYEBİLENLERDE TEDAVİ DAHA İYİ NETİCE VERİYOR!

Kan kanserleri sıklıkla ileri yaşta tanı konulan hastalıklardır. Bugünkü bilgiler ışığında ileri yaşta kan kanseri tanısı almış olan hastaların tanı anındaki bilişsel ve fiziksel durumlarının hastalığın gidişatı konusunda bilgi verdiğini biliyoruz. Ancak, yeni çalışmalar bize tanı anındaki yürüme kapasitelerinin de çok önemli olduğunu gösteriyor.

Kanbilim (Hematoloji) alanında yayınlanan ve önemli dergilerden biri olan Blood'da (Bılaad diye okunur) yayınlanan, 75 yaşın üzerindeki 448 erişkin kan kanseri hastasında yapılan araştırmada, hastaların dört metrelik mesafeyi yürüme hızlarının yaş, hastalığın tipi, tedavinin tipi veya diğer faktörlerden bağımsız olarak, bu hastaların yaşam olasılıklarını etkilediği ortaya konuldu. Yani ne kadar yavaş yürünüyorsa maalesef risk o kadar artıyor. Yürüyüş hızı düştükçe ne yazık ki hastaların acil servise başvuru sayılarının arttığı gözlemlenmiş.

Her fırsatta belirttiğimiz gibi, sağlıklı bir yaşam için mutlaka düzenli yürüyüşünüzü, sporunuzu yapın, sağlıklı beslenin ve sigara içmeyin!



KRONİK LENFOSİTİK LÖSEMİ TEDAVİSİNDE YENİLİKLERİN ARDI ARKASI KESİLMİYOR!

Kronik lenfositik lösemi (KLL) hastalığı çoğu hastada tedavi ihtiyacı duyulmayan yavaş bir hematolojik hastalıktır. Ancak, hastalığın evresine göre tedavi gerekliliği doğabilmektedir. Halen yaygın olarak geçerli olan standart yaklaşım, tümör hücresini hedef alan monoklonal antikor denilen rituksimab veya obinutuzumab gibi ilaçlara ek olarak klasik ilaçların (kemoterapi) uygulanmasıdır. Ancak, son yıllarda halk arasında 'akıllı ilaç' denilen kanserin oluşum mekanizmasını hedefleyen çok sayıda yeni tedavi Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından onay almaya başladı. Bunlardan biri de sonuçları oldukça umut verici bulunan acalabrutinib isimli ilaç. Bu ilaç hem tek başına hem de diğer ilaçlarla birlikte kullanıldığında oldukça başarılı sonuçlar alınıyor. İlk sıra tedavisini alan KLL hastalarında obinutuzumab denilen monoklonal antikor ile acalabrutinib birlikte kullanıldığında hastalığın ilerlemesinin önemli bir oranda engellendiği gözlendi. İlacın diğer bir çalışması ise tedavi alıp hastalığı nüks (tekrar) etmiş hastalarda yapıldı, tek ilaç olarak acalabrutinib bu hasta grubunda da hastalığın ilerlemesini durduruyor.

KLL hastalığı en sık görülen lösemi tipidir. Genellikle orta yaşta veya sonrasında görülür. Bu hastalık çok yavaş ilerlediği için çoğu zaman tedavi gerektirmez. Tedavi gerektiğinde ise standart tedavi, ilaç tedavisidir. Belirtilerinin arasında iştahsızlık, kilo kaybı, gece terlemeleri, halsizlik, enfeksiyonlara yatkınlık ve lenf bezlerinde büyüme vardır.

LENFOMA TEDAVİSİNDE DE YENİLİKLER DEVAM EDİYOR!

Hodgkin dışı lenfoma tedavisinde rituksimab isimli monoklonal antikor bugün birçok tedavi seçeneğinin bel kemiğini oluşturuyor. Polatuzumab ise yeni geliştirilen bir monoklonal antikor ilaç birleşimidir. Bu ilacın en az iki sıra tedavi aldıktan sonra hastalığı nüks (tekrar) eden veya ilerleyen difüz büyük B hücreli lenfoma hastalarında sadece klasik ilaç (kemoterapi) almaya göre daha etkili olduğu gösterildi ve Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından onaylandı.

Tıpkı kronik lenfositik lösemide olduğu gibi Hodgkin dışı lenfoma tedavisinde de akıllı ilaçlar başarılara imza atıyor. Bunlardan biri manto hücreli lenfoma tedavisinde yer bulacak görünen zanubrutinib isimli ilaçtır. Bu ilacın, bir tedavi alıp hastalığı yanıt vermeyen veya nüks (tekrar) eden hastalarda kullanıldığında, on hastanın sekizinde iyi sonuç verdiği görülüyor.

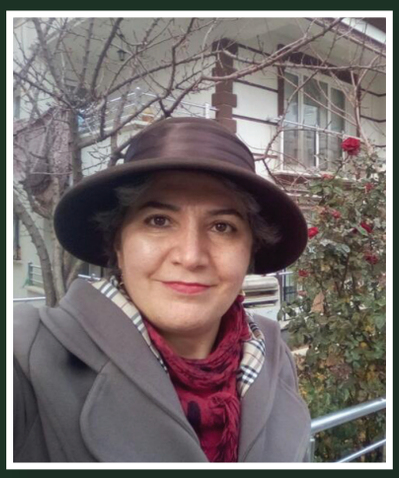
Her ilacın yan etkisi olduğu gibi bu ilacın da yan etkileri arasında kanamalar, kan sayımında düşüklükler, ishal ve kas ağrılarının olabileceği bildirilmektedir.

GUADESİTABİN, AKUT MİYELOBLASTİK LÖSEMİ TEDAVİSİNDE UMUT VERİCİ GÖRÜNÜYOR!

Günümüzde birçok ileri yaşta akut miyeloblastik lösemi (AML) tanısı alan hasta için klasik ilaç (kemoterapi) yerine DNA üzerinden etki eden hipometile edici ilaçların [gen üzerinde metil grubu olarak bilinen ve genin işlevini bozan kimyasal olayı geri döndüren (hipomet yapan) ilaçlar] daha uygun bir seçenek olduğu bilinmektedir. Güzel bir haber olarak bu hipometile edici tedaviler ailesine yeni bir ilaç olan guadesitabin eklendi. 24. Avrupa Hematoloji Derneği Kongresinde sunulan sonuçlarda, bu ilacın 815 hasta üzerinde yapılan bir çalışmada 75 yaş üzeri veya ek hastalıkları olan yeni tanı almış AML hastalarında 28 günde beş gün kullanımı ile üçüncü tedavinin ardından tedaviye yanıt oranı ve yaşam olasılıkları oranları iyi bulundu.

Sıklıkla ileri yaş hastalarda görülen AML, kemik iliğinde bulunan sağlıklı hücrelerde oluşan çok sayıdaki gen değişimleri sonucunda ortaya çıkar. Kemik iliğinde artmaya başlayan kötü hücreler kanımızdaki akyuvar, alyuvar ve kan pulcuklarının yapımını engeller. Bu da kandaki hücrelerin sayılarının azalmasına sebep olur. Sigara içmek, daha önce başka bir nedenle kemoterapi tedavisi almış olmak ve radyasyona maruz kalmak yetişkinlerde AML riskini etkileyebilir. AML'nin belirtileri arasında ateş, yorgunluk hissi ve kolay morarma veya kanama vardır.

Hayat Her Şeye Rağmen Çok Güzel!



Ben Songül Güler. Yaklaşık 29 yıl hemşire olarak görev yaptıktan sonra 2019 yılının Ocak ayında emekli oldum. Hemşire olmamın dezavantajını mı yaşadım bilemiyorum, 45 yaşında beş yılı kemik iliği ünitesinde geçmiş 27 yıllık hemşireyken sağ kasığımda yakaladım lenf nodunu. Kemik iliğinde çalışırken sürekli kendimi yoklar, vücudumun herhangi bir yerinde lenf nodu olup olmadığını kontrol ederdim. Sağ kasığımdan lenf nodunu yakaladığımda hemen doktora başvurdum ısrarla biyopsi yapılmasını istedim. Sonuç foliküler lenfoma...

Acaba bağıra çağıra mı geldi diye kendime sormadan edemedim.

Kemoterapi tedavisine başladığımda kısa sürede bu hastalığı yeneceğime kendimi inandırdım. Beş kür kemoterapi aldıktan sonra yeniden hüsran yaşadım. Hastalığım nüksetmişti. Otolog kemik iliği nakli önerildi. Çevremdeki kişiler şu an kontrolünde olduğum hocamı önerdiler. Hocayla iletişime geçerek hastalığımın hikayesini paylaştım. Hocam önce akıllı ilaç tedavisi deneyebileceğini, bundan sonuç alınamazsa kemik iliği nakli yapacakları konusunda beni bilgilendirdi. Hocamın hastayla kurduğu iletişim, paylaştığı bilgiler, samimiyet beni çok etkiledi. Kendimi çok güçlü ve kararlı hissettim. Akıllı ilaç tedavisinden olumlu sonuç elde edemedik. Ancak bu sürede normal standartlarda yaşadığım için kendimi bir kez daha güçlü hissettim.

Beni tam olarak hazır hissettiğim bir anda ilik nakline inandıran hocam ve değerli ekibi 18 gün gibi kısa bir sürede kardeşimden ilik nakli işlemini gerçekleştirerek evime gönderdi. Lenfoma; eşimle ve 22 yaşındaki kızımla olan mutlu yaşantıma engel olamadı. Hastalıkla ilgili bilgi sahibi oldukça yaşama direncimin arttığını, diğer hastalarla iyi ilişkiler kurduğumu farkettim.

Hayat her şeye rağmen çok güzel ve yaşamaya değer... Bu süreçte bana destek olan aileme, kardeşlerime, değerli hocama ve hastalığın her aşamasını özenle takip eden ekibine ve tüm sağlık çalışanlarına teşekkür ederim.

Songül Güler

YAŞ OTUZ BEŞ YOLUN YARISI ANISINA...

Aylardan Nisan-Mayıs yıl 2010, baharın güzel günleri, fakat bir yorgunluk var üzerimde sadece bahara yorduğum. Devamında uzun süren sık tekrarlayan öksürükler ve halsizlik. 3-5 gün toparlıyordum fakat öksürük tekrar başlıyordu, giderek artan yorgunluk artık ağır geliyordu bana. Rengim benzim deseniz çok soluk. Sonunda yolumuz işinin ehli insanlara düştü. Tetkikler sonuçlandı ve hocamın ilk yorumu; "Karşımızda güçlü bir ordu var ve meydan muharebesi yapacağız. Ama bizde donanımlıyız, elimiz güçlü." şeklinde oldu. Teşhisim akut miyeloblastik lösemi (AML) idi. Eşimle birbirimize sarıldık ve ağladık...

Bir gün sonra kardeşimin kınası var, henüz kimseye teşhisimi söylemedik, sonuçlar çıkmadı diyoruz. Ama herkes tedirgin ve suskun, baktım olmayacak atladım sahneye "Ankara'nın bağları büklüm büklüm yolları ..." bir güzel oynadık. Düşünmemeye çalışıyordum ama olan şuydu; hiçbir şeyin farkında değildim, hiçbir şeyi anlayamıyordum henüz...

5 Temmuz 2010 Pazartesi sabah hastaneye çağrıldım ve başlamıştık...

Evet, her şey insanlar için, zor olanlardan biri de beni bulmuştu. Aslında ilk fark ettiğim hiç de yalnız olmadığımdı. Çok fazla kan hastalığı ile uğraşan insan vardı. Sadece görmek ve empati kurmak gerekliymiş halbuki. Keşke bu farkındalığı kendi başıma gelmeden de yapabilseymişim. Bu yüzden hiçbir bahane, umudumuzu yitirmemiz için yeterli olamaz diye düşünüyorum.

Tetkikler, ağır tedavi süreci zorluyordu tabi ama asla yıldırmasına izin vermiyordum. Ne olacağına değil, o an neler olduğuna ve ne yaşadığıma odaklanmaya çalışıyordum. Genelde, tedavi bitince çok az görebildiğim 1.5 yaşındaki oğlum Ata Yağız ile yapacaklarımı düşünmeye çalıştım.

Birinci tedavi sürecim bitince hocam bizi karşısına aldı ve "Düşman orduyu dağıttık, artık küçük gruplar halinde kaçanları temizleyeceğiz. Ormanlara, dağlara, mağaralara girip yok edeceğiz onları." dedi. Mesaj ilkinde olduğu kadar netti. Ciddi bir ilerleme kaydetmiştik. Tabi yolum halen riskli ve uzundu ama motivasyonum daha da yükselmişti. Toplamda altı ay içinde bir tedavi ve dört pekiştirme tedavisi ile tekrar normal hayatıma dönebilmiştim. Hocam, iyi bir performans olduğunun altını çizmişti.

Ben her zaman hastalıkla mücadele veren insanlara şöyle dua ederim; inşallah tedavi süresince en az benim kadar şanslı olurlar. Aslında her türlü zorluğu ben de yaşadım ama benim şansım başta hocam ve ekibi, eşim, oğlum, ailem, sevdiklerim

ve arkadaşlarımdı. Motivasyonuma ve inancıma hep destek aldım. Tam kadro sahadaydık, tüm sevdiklerimin farklı görevleri vardı. Bu yüzden kendimi hep çok şanslı gördüm. Hepsinin eline, koluna, yüreğine sağlık, binlerce teşekkürler.

Biraz dinlendikten sonra hastanede iken planladığım işleri yapmaya başladım. Uzun bir aradan sonra ikinci çocuğumuzu yapmaya karar verdik ve oğlum Rüzgar Mert şu an iki yaşında. Tedavimin ardından dokuz yıl geçti ama bana her şey dün gibi hâlâ...

Her şerde bir hayır vardır diyerek dört elle sarılmak gerekli hayata. Etrafınızda çok örnekler olacak, aynı tür hastalığı olup aynı seyirde ilerleyen kişilerle kendimizi kıyaslamanın bir anlamı olmuyor. Tedaviyi kolaylaştırmak ve iyi sonuçlar almak için, sadece hastanın kendisine değil, hasta refakatçisine ve yakınlarına da büyük görevler düşüyor. Bilinçli olmaya gayret göstermeli ve daha çok bilgilenmek için doğru kaynaklara yani hekimlerinize başvurmalısınız. Ayrıca gözlemlediğiniz yan etkiler, vücudunuzdaki ve hislerinizdeki değişimleri hekimlerinizle hızlıca paylaşmalısınız, çünkü sizi sizden daha iyi kimse bilemez.

Hastalıkların, tedavilerin, yapılan testlerin ve genelde yapılan yanlışların düzeltilmesine ve bilgilendirilmesine yönelik Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği her türlü çalışmaları yapmakta ve desteklerini vermekteler. Buradan derneğe emeği geçen tüm hekimlerimize, çalışanlarına ve destekçilerine sonsuz teşekkürler ederiz.

Unutmayın bu bir ekip işi; siz, hekimleriniz ve sevdikleriniz... Mutlu ve sağlıklı bir hayat dilerim.

Saygılarımla.

Önder Akbulut

Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

HASTA ve HASTA YAKINLARINA YÖNELİK BİLGİLENDİRME TOPLANTISI

MULTİPL MİYELOM HASTALIĞI HAKKINDA ÖĞRENMEK İSTEDİĞİNİZ HER ŞEY

MİYELOM FARKINDALIK AYI

LÜTFEN KAYIT OLUNUZ

LLMBİR

Telefon
0 530 156 87 68

e-posta
info@losemilenfomamiyelom.org

web
www.losemilenfomamiyelom.org

27 Mart 2020, Cuma
13:30 - 16:00
Sheraton Otel, Ankara

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

KATILIM ÜCRETİ YOKTUR.

D Event Turizm Organizasyon

Güzeltepe Mahallesi Özvatan Caddesi No: 38/3 06690 Çankaya / Ankara
T: (0312) 438 10 39 • e-mail: info@devent.com.tr • web: www.devent.com.tr

Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği

8. LÖSEMİ LENFOMA MİYELOM KONGRESİ

9 Mayıs 2020

Sheraton Hotel, Ankara - Saat: 08:30 - 17:00

Lösemi, Lenfoma ve Miyelom hastalıkları ile mücadele eden herkese açık ulusal kongre

Katılım Ücretsizdir

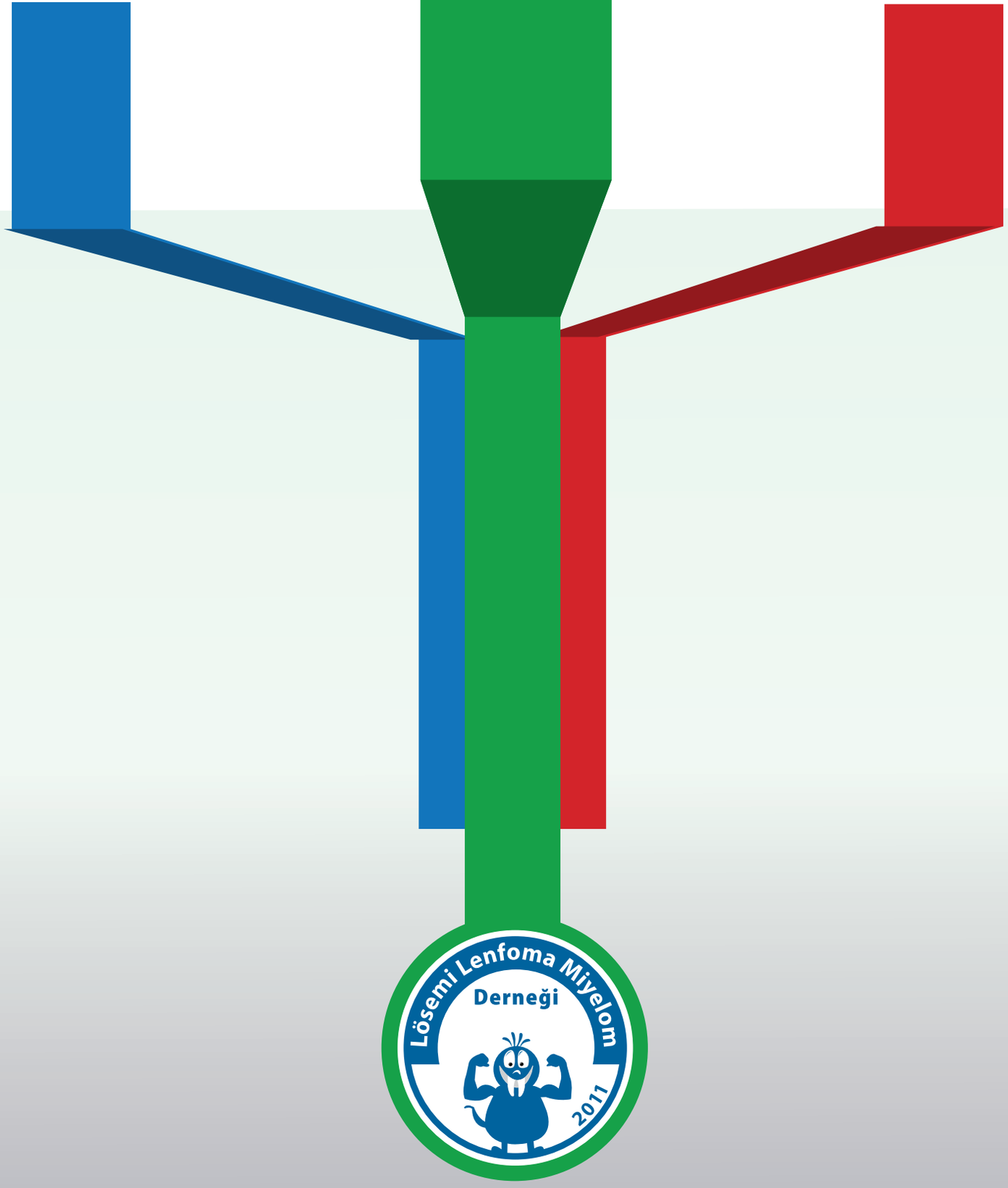
Lütfen Kayıt Olunuz 0 530 156 87 68

Bilimsel Sekreterya

Lösemi Lenfoma Miyelom Derneği
Hoşdere Caddesi No: 198/5, 06540 Çankaya / Ankara
Tel: 0 530 156 87 68
E-posta: info@losemilenfomamiyelom.org
Web: www.losemilenfomamiyelom.org

Organizasyon Sekreteryası

D Event Turizm Organizasyon
Güzeltepe Mh. Özvatan Cd. No:38/3, Çankaya / Ankara
Tel: 0312 438 10 39
E-posta: info@devent.com.tr
Web: www.devent.com.tr



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