

# **Lenfoma hastalarına koronavirüs sürecinde 8 önemli uyarı**

**Lenfoma görülme sıklığı gün geçtikçe artıyor ve tedavi için geç kalınan hastalar hayati tehlike ile karşı karşıya kalabiliyor. Dünyada kanser istatistikleri konusunda düzenli kayıt yapılan ülkelerde elde edilen verilere göre, lenfomanın yaklaşık iki kat artış gösterdiği görülüyor. Hematoloji Bölümü'nden Prof. Dr. Mustafa Çetin, 15 Eylül 'Dünya Lenfoma Günü' nedeniyle lenfoma hastalarının dikkat etmesi gerekenler hakkında bilgi verdi. ↗**



*Dünyada kanser istatistikleri konusunda düzenli kayıt yapılan ülkelerde elde edilen verilere göre, lenfomanın yaklaşık iki kat artış gösterdiği görülüyor. Her gün binden fazla kişiye lenfoma hastalığı tanısı konuluyor ve bunlardan her sene yaklaşık 25 bin kişinin yaşamını yitirdiği tahmin ediliyor. Buna karşılık lenfomanın tedavi edilebilir bir hastalık olduğunun, yeni ve akıllı ilaçlar ile kemik iliği naklindeki gelişmeler sayesinde özellikle erken evre hastaların % 90-95'inde tedavi başarısı sağlandığının unutulmaması gerekiyor.*

## **Erken teşhis ile tedavide yüksek başarı mümkün**

*Lenfoma hemen her yaşta görülebilen lenf sisteminin kötü huylu bir hastalığıdır. Günümüzde erken teşhis ve etkin tedavi ile çok yüksek başarısı elde etmek mümkün iken; geç*

tanımlanmış ileri evre vakaların tedavisi hem doktorlar için zorlayıcı olmakla hem de hastalar için tedavi başarı oranı düşürmekte ve hatta yaşamlarını tehdit etmektedir. En eğitilmiş toplumlarda dahi bireylerin lenf bezeleri ve fonksiyonları hakkında temel bilgilerden yoksun oldukları ve lenf hastalıkları hakkında bilgilerinin erken farkındalık düzeyinde olmadığı birçok toplumsal araştırmada gösterilmiş durumdadır.

### **60'dan fazla alt tipi bulunuyor**

Lenfoma tanısı esas olarak hastalıklı dokunun çıkartılması ve patolojik olarak incelenmesi ile konulur. Hodgkin ve Hodgkin-dışı lenfoma olarak iki gruba ayrılan lenfomaların, 60'dan fazla alt tipi bulunur ve her alt tipin klinik seyri ve davranışı ve özellikle tedavisi farklı şekilde gerçekleştirilir. Bir kısmı çok hızlı ve erken bedeni sararken, diğer bir kısmı da yıllarca süren sessiz ve yavaş bir seyir sergilerler. Yavaş seyir gösteren lenfomalar zaman içinde hızlı ve saldırgan bir klinik seyir gösterebilir. Lenfomaya neyin sebep olduğunun bilinmemektedir. Ayrıca; yaş, cinsiyet ve etnik kökenin yanı sıra sigara, bazı kimyasallar, radyasyon, immün yetersizlik, otoimmün hastalıklar ve bazı enfeksiyonların lenfoma riskini artırdığı bilinmektedir.

### **Lenf bezelerinde büyümeyle kendini gösteren lenfomanın diğer belirtileri şunlardır;**

- Halsizlik ve çabuk yorulma
- Nefes darlığı
- Boyunda, koltuk altında veya kasıkta büyüyen lenf bezeleri
- 38°C'yi aşan ateş
- Kilo kaybı (son altı ayda yüzde 10'dan fazla)
- Gece terlemesi

### **Kişiyeye özel tedavi planlanır**

Hastalık lenf bezelerinin yanı sıra; dalak gibi lenfoid dokularda ortaya çıkabilir veya mide, barsak, beyin ve akciğer gibi diğer tüm organlardaki lenf dokusundan kaynaklanabilir.

Hastalıklı lenf bezelerinde genellikle ağrı olmaz iken, zaman içinde büyüme ve çoğalma görülebilir. Hedefe yönelik akıllı ilaçlar, özgün kemoterapötikler, ileri radyoterapiteknikleri ve kök hücre naklinin hastaya özel planlanan çeşitli kombinasyonlarının kullanımı sayesinde lenfomalar yüksek tedavi başarısı ve düşük yan etki profiliyle kolayca yönetilebilmekte, bu sayede lenfomaların birçok alt tiplerinde tam iyileşme sağlanmaktadır.

### **Lenfomadan korunmak için...**

-Enerji ihtiyaçlarınızı doğru karşılayın. Bol su için ve sebze, meyve, tahıl, et ve süt gibi temel besinleri her gün yeterli ve dengeli miktarda alın. Doymuş yağlar, rafine şekerler ve ilave tuz alımını sınırlayın.

- "Şeker kansere neden olur" ifadesi tam bir şehir efsanesidir. Temel beslenmenin bir parçası olan tahıllar başta olmak üzere vücudun enerji gereksinimi ve özellikle beyin hücreleri için hayati önem taşıyan karbonhidratların diğer temel besin öğeleri ile birlikte dengeli tüketilmemesi önemlidir.

- Sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzaklaşarak düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı besinler tüketmek tüm kanserlerde olduğu gibi korunmada temel önemini korumaktadır.

### **Lenfoma hastalarının COVID 19 sürecinde dikkat etmesi gerekenler**

- Lenfoma ateş, halsizlik gibi belirtilerle COVID-19 enfeksiyonu belirtileriyle benzerlik gösterdiğinden; bu şikayetleriniz varsa mutlaka bir uzmana başvurun.

- Hematolojik kanser geçiren hastalar enfeksiyonları daha ağır geçirir. Bu nedenle doktorunuza sorarak COVID aşılarınızı ve ek olarak mümkün olan en kısa sürede yıllık grip aşınızı yaptırın.

- Sağlıklı ve dengeli beslenin, bağışıklığınızı güçlendirmeye yardımcı olmak için bol sıvı tüketin.

- Enfeksiyonları önlemek için iyi hijyen kurallarını sıkıca uygulayın, yiyecekleri iyice yıkayıp pişirdiğinizden emin olun.

- Güvenli alanlarda fiziksel olarak aktif olun, düzenli ve yeterli uyuyun, stresten kaçının.

- Süpermarket, AVM gibi kalabalık ve kapalı mekanlara yapılan ziyaretleri azaltın ve süreyi mümkün olduğu kadar kısaltın.

- Kalabalıklarla temas esnasında enfeksiyondan kaçınmak için yüz maskesi kullanın.

- Herhangi bir şekilde halsizlik, yorgunluk, ateş, öksürük durumunda sadece COVID merkezlerinin yanı sıra tedavi olduğunuz kanser merkezi ve doktorunuzu bilgilendirin.