

Hayat Boyunca Yapılan Fiziksel Aktivite Meme Kanseri Riskini Azaltıyor Olabilir

Alberta Üniversitesi ve Alberta Kanser Meclisi tarafından yapılan değişik bir çalışmada kişinin tüm hayatı boyunca yaptığı fiziksel aktivitenin meme kanseri riskini azaltıyor olabileceği öne sürülüyor.

Alberta Üniversitesi Fiziksel Eğitim ve Rekreasyon bölümü profesörlerinden biri olan Dr. Ferry Courneya ve kendisine eşlik eden yazın arkadaşı hazırladıkları makalede "yaptığımız araştırma, egzersiz yapıldığında meme kanseri riskinde bir azalma olduğunu gösteren daha önceki çalışmaları destekleyen bir çalışmadır. Fakat, tüm yaşam süresi boyunca gösterilen aktiviteyi inceleyen ilk çalışmadır." diyerek sözlerini şöyle sürdürüyor: "Bu çalışma ayrıca, mesleki ve yaratıcı aktivitelerin ortak şekilde ele alındığı ilk çalışmadır ve gösterilen aktivitenin yoğunluğu ve süresini inceleyen ilk çalışmadır; bu nedenle oldukça heyecan vericidir."

Dr. Courneya ile Alberta Kanser Meclisinden Dr. Christine Friedenreich ve Heather Bryant'tan oluşan çalışma ekibi, yeni meme kanseri tanısı konmuş 1200 kadın ile, aynı sayıdaki kanser bulunmayan kadını birbirleriyle karşılaştırmış ve bu kişilerin yaşam biçimindeki farklılıkları belirlemiştir. Bu makale, seri halinde yayınlanan üç makalenin ikincisi olup, Egzersizde ve Sporda Tıp ve Bilim adlı yayının yeni baskısında yer almıştır.

Araştırmacılar, çalışmaya katılan kadınların tüm yaşamları boyunca yaptıkları fiziksel aktiviteleri kalıcı belleklerinden bulup

çıkartabilmeleri için yardım etmek üzere hatırlamayı sağlayıcı takvimler kullanmışlardır. "Örneğin, evlendiğiniz zamanı tekrar düşünün diyebiliriz -o dönemde ne tür bir etkinlik içindeydiniz, ne kadar aktiftiniz, nerede çalışıyordunuz. Yahut da şöyle diyebiliriz: ikinci çocuğunuzun doğduğu zamanı hatırlamaya çalışın-o dönemde hangi tip sporlar yapıyordunuz, ya da spor yapıyor muydunuz" diyor Dr. Courneya ve ekliyor "bu bilişsel (kognitif) görüşme tekniği, yani hayattaki önemli olaylara geri dönerek o günlerdeki diğer olayları hatırlamaya çalışmak bize oldukça yardımcı oldu."

Araştırma ekibi, meme kanseri riskindeki en büyük azalmaların spesifik olarak orta-yoğunlukta mesleki aktivite gösteren kişilerde bulunduğunu belirlemiştir; ayrıca, ev işlerinde orta-yoğunlukta bir aktivite gösteren kişilerde de bir miktar risk azalması tespit edilmiştir.

"Aşırı yoğun ve yorucu aktiviteler pek bir fark oluşturmuyor gibi gözükse de, bunun sebebi muhtemelen çok az kişinin aşırı yoğun aktivite bildirmiş olmasıdır" diyor Dr. Courneya. "Fakat tabii ki, aktivitenin yoğunluğu, bu çalışma popülasyonunda görülen risk-azalmasına katkıda bulunan en önemli etken değildir; riskteki düşüşün en önemli belirleyicileri egzersizin sıklığı ve süresidir."

Yazarların fikrine göre, sanayileşmenin ve makine kullanımının artmasıyla birlikte, Kuzey Amerika toplumunda, fiziksel aktivi-

te kaynağı olan mesleki aktivite her geçen gün biraz daha azaldığı için, mesleki aktivitenin gelecek nesillerde kadınlarda görülecek meme kanseri riski üzerindeki etkisi muhtemelen, bu çalışmadaki seksenli yaşlara varan popülasyona göre daha az olacaktır. Fiziksel aktivitenin faydalı etkisinin ortaya çıkabilmesi için, risk altındaki popülasyonlar, yaratıcı aktivite seviyelerini artırmak suretiyle mesleki olarak ve ev

işlerinde azalan enerji harcamalarını telafi etmeye çalışmalıdır.

"Egzersiz yapan kadınlarda meme kanseri görülme riskinde azalma olduğunu ileri süren çalışmaları ve bizim bu konuda yaptığımız çalışmaları biriktirmeye başladık" diyor Dr. Courneya "bu, gerçekten şu anda araştırmalar için çok verimli bir konu."

CALGARY, AB, 27 Eylül 2001

Düşük-Dansiteli Lipoproteinlerin Partikül Boyutunu Bilmek Klinik Açıdan Yararlı Değildir

Düşük-dansiteli lipoprotein (LDL) partikül boyutunun büyüklüğü, miyokard enfarktüsü (MI) geçiren hastalardaki tekrarlayıcı koroner olayları tahmin etmek için anlamlı ve bağımsız bir göstergedir. Ancak, insanlardaki LDL boyutunu belirlemenin klinik açıdan bir yararı olmayabilir. Kuzey Amerikalı araştırmacılar, "Artmış LDL kolesterol konsantrasyonları etkin biçimde tedavi edildiğinde, aynı zamanda, büyük LDL partikülleriyle ilişkili olan riskler de zaten tedavi edilmiş olacaktır" ifadesini kullanmaktadır.

Bu araştırmacılar, LDL boyutundaki büyüklüğün "MI geçirip sağ kalan tipik bir popülasyondaki tekrarlayıcı koroner olaylarda meydana gelen artışın anlamlı bir göstergesi" olduğunu bulmuşlardır.

"Bu bağlantı güçlüdür; hem tek-değişkenli hem de çok-değişkenli analizlerde kanıtlanmıştır; ayrıca, plazma lipidlerine-bağlı veya lipid-dışı diğer risk faktörlerinden bağımsızdır."

"Artmış LDL boyutunun, aynı zamanda plasebo grubundaki hastalar için de bir risk faktörü olduğu (olaylarda dört katı

artış) görülmüştür fakat bu risk pravastatin kullanan grupta oluşmamıştır.

Araştırmacıların yorumuna göre "Bu bulgular, daha önce kabul gören ve küçük LDL partiküllerinin baskın olması halinde koroner hastalık vakalarını tahmin etmenin mümkün olduğunu savunan görüşün tam aksidir." Araştırmacılar, Birleşik Devletler Kolesterol ve Tekrarlayıcı Olay (CARE) çalışmasının içerisinde, bir prospektif vaka-kontrol araştırması yapmıştır. Bu araştırma, 1989 ila 1996 yılları arasında yürütülen randomize ve plasebo-kontrollü bir çalışma olup, pravastatinin sınamak için yapılmıştır.

LDL boyutu büyük olan gruba dahil olan hastalar, tipik LDL konsantrasyonları saptanan ve MI geçirip sağ kalan kişilerdir. Çalışmada 416 hasta ve 421 kontrol vakası yer almıştır.

Çalışmayı yürüten araştırmacılar, Boston Massachusetts'teki Harvard Üniversitesi ile Brigham ve Women's Hospital, Houston'daki Teksas Üniversitesi ve Minneapolis - St. Paul'deki Minnesota Üniversitesi bünyesinde görev alan kişilerdir. Bu araş-

tırmacılar 5-yıllık izlem döneminde oluşan MI ve koroner ölümleri araştırmışlardır.

"Sonuçta, ortalama LDL boyutu hem olay gelişen vakalarda hem de kontrol grubundaki bireylerde eşdeğer bulunmuştur."

"Plasebo grubunda olan hastalarda, büyük LDL partikülü bulunduğu koroner olay gelişeceğini tahmin etmek, sadece iki modelde mümkün olmuştur. Tahmin yapılırken değerler, en yüksek ve en düşük dörtte birlik dilime giren LDL boyutlarına ait değerlerle karşılaştırılmıştır. Bu modellerden ilki, sadece yaş için uyarlanmış modeldir (rölatif risk, 1.79). Diğeri ise yaş ve lipidle-ilişkili/lipid-dışı risk faktörleri için uyarlanmış modeldir (rölatif risk, 4.00)."

"Pravastatin alan kişilerde böyle bir risk ortaya çıkmamıştır."

Araştırmacılar LDL partiküllerinin boyutunun, içerdikleri yüksek kolesterol ester oranı nedeniyle büyük olduğuna dikkat çekmektedir. "Bu partiküller öncelikli olarak izole arteriyel proteoglikanlara bağ-

lanmaktadır. Bu durumda her partikül, hücrelere ve arter duvarına daha fazla kolesterol dağıtabilmektedir."

Epidemiyolojik çalışmalardan ve ateroskleroz araştırmalarından elde edilen veriler bir arada yorumlandığında, "büyük kolesterol denilen yani esterden zengin LDL'ler ateroskleroz için insanlardaki koroner hastalık olaylarını önceden tahmin edici göstergelerdir" şeklinde bir yorum yapılabilir.

"Küçük LDL partikülleri, potansiyel olarak tehlikeli özelliklere sahip olabilirler. Bu özellikler arasında LDL reseptörü için azalmış afinite, plazmada daha uzun süre kalmak, oksidasyona karşı aşırı hassas hale gelmek, vasküler hücrelerin fonksiyonları üzerine olumsuz etki göstermek sayılabilir."

"Ancak, yukarıda belirtilen etkiler, in vivo ortamlarda büyük LDL partiküllerinin taşıdığı zararlı özelliklerden daha kötü olamaz."

JAMA, 2001; 286: 1468-1474

Amerikan Kolera Vakalarının Çoğundan Yabancı Ziyaretçiler ve Yeterince Pişmemiş Deniz Ürünleri Sorumludur

Birleşik Devletlerdeki kolera vakalarının birçoğu halen yabancı ziyaretçiler ve yeterince pişmemiş deniz ürünleri ile ilişkilidir.

Atlanta ve Georgia eyaletlerinde yer alan ABD Hastalıkları Kontrol Etme ve Önleme Merkezleri'ndeki araştırmacılar, 1995 ila 2000 yılları arasındaki zaman diliminde 61 kolera vakasının bildirildiğini açıklamışlardır. Bu vakaların tümü

Vibrio Cholerae O1 ve O139 enfeksiyonlarıdır.

"Bir ölüm vakası bildirilmiş; 35 hasta (% 57) hastaneye yatırılarak tedavi edilmiştir."

Enfeksiyonların 37 tanesi (% 61) ABD dışından edinilmiştir. Diğer 14 enfeksiyon (% 23) ise az pişmiş deniz ürünleri nedeniyle ABD'de edinilmiştir.

Üç hasta (% 3), bir tür dilimlenmiş kavun

(cantaloupe) yediği için kolera yakalanmıştır. Bulaşma, yemeği hazırlayan ve hastalığı asemptomatik olarak geçirmekte olan kişi aracılığıyla gerçekleşmiştir. Sekiz (% 13) kolera enfeksiyonunun ise kaynağı belirlenememiştir.

"Seyahate-bağlı enfeksiyonlardan trimetoprim-sulfamethoksazol, sulfisoksazol, streptomisin ve furazolidon gibi ilaçlara dirençli olan vakaların oranı, 1990 ila 1994 yılları arasında 88 vakanın % 7'si iken; 1995 ila 2000 yılları arasında

görülen 35 vakanın % 31'idir (11 hasta)." Araştırmacılar, hastalanan ziyaretçilerden izole edilen *V. Cholerae* O1 suşları arasında, antimikrobiyal ilaç direncinin arttığını belirtmektedir.

Araştırmacılar, "yabancı ziyaretçiler ve yeterince pişmemiş deniz ürünleri halen, ABD kolera vakalarının çoğunu oluşturmaktadır" sonucuna varmıştır.

Journal of Infectious Diseases, 2001; 184: 799-802

Profilaktik Mastektomi Bazı Kadınlarda Doğru Seçim

BRCA1 veya BRCA2 mutasyonları bulunan kadınlarda profilaktik bilateral total mastektomi 3. yıldaki meme kanseri insidansını azaltıyor.

Meme kanseri yatkınlığını değerlendiren genetik testler başlangıçtan beri tartışmaya yol açmaktadır. Fakat bu çalışma, profilaktik mastektominin yalnızca etkili olmakla kalmayıp yüksek riskli kadınlar tarafından kolay kabullenildiğini de gösteriyor.

Rotterdam'daki Erasmus Üniversitesi Tıp Merkezi'nden Dr. Hanne Meijers-Heijboer ve Patoloji, Klinik Genetik, İstatistik, Cerrahi ve Medikal Onkoloji departmanlarındaki arkadaşları bu prospektif çalışmayı düzenlemiştir.

Çalışma, patojenik BRCA1 ve BRCA2 mutasyonu bulunan kadınlarda bu işlemin etkinliğini değerlendirmeyi hedeflemektedir. Çalışmaya, Rotterdam Kanser Kliniği'nde gerçekleştirilen bir meme-kanseri izleme programı çerçevesinde 139 kadın katılmıştır. Kayıt sırasında, kadınların hiçbirinde meme kanseri öyküsü saptanmamıştır.

Sonuçta, bu kadınların 76'sı profilaktik bi-

lateral mastektomiyi tercih etmiştir; diğer 63 kadın izleme protokolü çerçevesinde takip edilmiştir.

Protokole göre hastalar her ay kendi kendilerini muayene etmiş, yılda iki kez uzman tarafından meme muayenesi uygulanmış ve yıllık mammografi tetkiki yapılmıştır.

Yaklaşık 3 yıllık takipten sonra, profilaktik mastektomi uygulanan kadınların hiçbirinde meme kanseri gelişmemiştir.

Ancak, düzenli olarak izlenen kadınların 8'inde meme kanseri gelişmiştir.

Gözlenen kanser olgularının insidansı, BRCA1 ve BRCA2 mutasyonlarının penetrens düzeyine göre yapılan tahminlere uygundur.

Aile öyküsü nedeniyle meme kanseri riski yüksek olan kadınların en az % 90'ında profilaktik bilateral mastektominin etkili olduğunu gösteren daha önceki bir çalışma, bu konudaki araştırmaların sürdürülmesini sağlamıştır.

New Engl J Med 345: 159-164

Romatoid Artrit Hastalarında Dikkatli Biçimde Total Lenfoid Radyasyon Uygulamak Mümkündür

Amerikalı araştırmacılara göre, refrakter romatoid artritte özenli davranarak total lenfoid radyasyon kullanmak mümkündür. İşlemin yararlı etkileri, riski aşabilmektedir.

Fakat California'daki Stanford Üniversitesi Tıp Merkezi'nde görevli olan araştırmacılar, total lenfoid radyasyonun genel sağkalım üzerinde önemli bir etkide bulunmadığı görüşündeler. Bu araştırmacılara göre, romatoid artritli (RA) hasta grubunda lenfoproliferatif malignitelerin sıklığı artmaktadır.

Romatoid artritli hastalarda total lenfoid radyoterapi 1970'lerden beri kullanılmaktadır. Sonuçta, araştırma ekibi Stanford Üniversitesi Tıp Merkezi'nde tedavi edilen hastalarda, uzun vadeli (15-20 yıl) mortalite oranını değerlendirmişlerdir. Ardından TLI terapisi ile hastalık modifiye edici anti-romatizmal ilaçlar (HMEAİ) karşılaştırılmıştır.

Çalışmaya daha önce altın tuzları ve penisilamin ile başarısız tedavi uygulanan, ardından tıp merkezinde tam doz TLI gerçekleştirilen 53 hasta katılmıştır. Bir veritabanındaki 106 hasta kontrol olarak kullanılmıştır. Ardından iki grup yaş, cinsiyet, hastalığın süresi ve Sağlık Değerlendirme Soru Formundaki ortalama skorlar açısından eşleştirilmiştir. Sağkalım oranları-

nın analizi için Kaplan Meier yöntemi ve Cox oransal tehlike regresyonu kullanılmıştır.

TLI hastaları ile kontroller arasında, yaş ve cinsiyet açısından anlamlı farklılık belirlenmemiştir. TLI hastalarının eğitim düzeyi daha yüksek bulunmuştur (ortalama 13.4 yıla karşılık 11.8 yıl). Bu hastalara TLI tedavisinden önce daha fazla HMEAİ tedavisi uygulandığı da belirlenmiştir (ortalama 2.1'e karşılık 1.3). Tedavi sırasında, TLI kullanan hastalardaki Sağlık Değerlendirme Soru Formu skorları daha düşük bulunmuştur.

Kontroller ile TLI hastaları arasında genel sağkalım açısından anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Fakat yaklaşık 11 yıllık takipten sonra eğrilerde bir çaprazlaşma gözlenmiştir: erken sağkalım TLI grubunda daha yüksek, geç sağkalım ise kontrol grubunda daha yüksek bulunmuştur.

TLI grubunda 25 ölüm kaydedilmiştir. Buna karşın kontrol grubunda 45 ölüm kaydedilmiş ve 20 hastada ölüm sebebi belirlenmiştir. TLI grubunda üç lenfoma ve iki miyelodisplastik sendrom saptanmıştır. En sık karşılaşılan ölüm sebebi enfeksiyondur.

Arthritis & Rheumatism, 2001; Vol. 11, No. 7: pp. 1525-1528