

Çin Halk Cumhuriyetinde ilk kez 12.Aralık.2019 saptanan ilk olguyla başlayan yeni Corona Virus (Covid-19) salgınının, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 11.Mart.2020 tarihinde yaptığı açıklama ile "Pandemi" düzeyinde yaygınlık gösterdiği açıklanmıştır. Dünyadaki 5 kıtaya yayılan salgın, 10.Mart.2020 tarihinde Sağlık Bakanlığı tarafından Türkiye'de de saptandığı açıklanmıştır. Ülkemiz Covid-19 salgını görülen ülkeler arasına girmiştir. Mevsimsel gribe göre daha hızlı yayılma ve daha yüksek mortalite riski taşıyan bu salgınla mücadelede, halk sağlığını korumak için Sağlık Bakanlığı gerekli önlemleri kademeli olarak yaşama geçirmektedir.

Covid-19 virus salgını tüm toplumumuz için ciddi bir tehdit olmakla birlikte, kronik hastalığı olan insanlarımız için daha büyük bir sorun oluşturmaktadır. **MEVCUT RİSK GRUPLARI İÇİNDE KANSER HASTALARI VE ÖZELLİKLE YAŞLI KANSER HASTALARI EN ÖNEMLİ RİSK GRUBUNU OLUŞTURMAKTADIR.** 70 yaşını geçen insanlarda; yaşlanmaya ile ilgili doğal süreçlere bağlı olarak vücudun bağışıklık sistemi zayıflamakta, enfeksiyonlara daha açık hale gelmektedir. 70 yaş ve üstü bireylerde enfeksiyonlar daha şiddetli etki yapmaktadır. Yaşlanmanın yanı sıra kanser hastalığı ve kanseri sağıltmak için uygulanan kemoterapi ve operasyonlar da bağışıklık sistemini zayıflatmaktadır. Sonuçta yaşlı kanser hastalarının mevcut COVID-19 salgınından olumsuz etkilenmesi beklenmektedir. Özellikle aktif tedavi almakta olan (cerrahi, kemoterapi, radyoterapi, immünoterapi vd), hematolojik kanser hastalığı olan, kemik iliği nakli yapılan olgular başta olmak üzere yaşlı kanser hastaları en yüksek düzeyde risk taşıyacağı unutulmamalıdır. Bu nedenlerle yaşlı kanser hastalarının ve ailelerinin bu salgından korunması için sağlık otoritelerinin öneri ve kısıtlamalara tam uymaları gerekmektedir.

Sayın basın mensupları, 2013 yılında kurulan "Geriatric Onkoloji Derneği" yedi yıldan beri yaşlı kanser hastalarının daha iyi tedavi almaları için çalışmaktadır. Geriatric Onkoloji Derneği, yaşlı kanser hastalarımız ve tüm ulusumuz için büyük bir tehdit olan bu salgının bilimin öncülüğünde başarı ile yenebileceğimize inanmaktadır. Halkımız sağlık otoritelerinin yönergelerine uyarak, salgının bundan sonraki fazlarını da panik yapmadan başarı ile atlatacaktır. Öncelikle halkımıza resmi sağlık otoritelerinin, Türk Tabipler Birliğinin ve ilgili derneklerin yayınladığı öneri ve kısıtlamaları dikkate almasını, bilim dışı gereksiz söylem ve tavırlara itibar etmemelerini öneriyoruz. COVID-19 salgını ile baş etmede **KORUNMA ÖNLEMLERİNİN** dikkatle uygulanmasının yaşamsal olduğunu belirtmek istiyoruz.

GERİATRİK ONKOLOJİ DERNEĞİ OLARAK YAŞLI KANSER HASTALARIMIZA ÖNERİLERİMİZ ŞUNLARDIR:

1- Sağlık Bakanlığı, Türk Tabipler Birliği ve ilgili meslek derneklerinin uyarı ve yönlendirmelerini takip edin.

- 2- Çok zorunlu olmadıkça evinizden çıkmayınız.
- 3- Dışarı çıkmak zorunda kaldığınızda mutlaka maske takınız.
- 4- Dış ortamlardan evinize geldiğinizde, dış kıyafetlerinizi (mont, ceket vs) açık havada havalandırınız. El ve yüzünüzü hemen su ve sabunla yıkayınız.
- 5- Olanak varsa toplu taşıma araçlarını kullanmayın. Alışveriş merkezleri ve her türlü kalabalık ortamlara girmekten kaçınınız.
- 6- İnsanlarla karşılaşmalarda el sıkışma/tokalaşma ve sarılıp öpme gibi geleneksel temaslardan kaçınınız.
- 7- Ateşiniz, nefes darlığınız, öksürüğünüz, burun akıntınız varsa planlı randevunuza gitmeyiniz, doktorunuz veya sağlık kurumlarıyla telefon teması kurunuz.
- 8- Hastaneye giderken yakın zamanda riskli bölgelere seyahat etmemiş, en çok 2 sağlıklı refakatçi götürünüz.
- 9- Kemoterapi, radyoterapi ve diğer nedenlerle hastaneye gidilmesi durumunda, tetkik ve tedavi gibi işlemlerinizi bittiğinde hastaneden ayrılarak evinize dönün.
- 10- Hemen gerçekleştirilmesi gerekli olmayan ameliyat ve girişimlerin 1-2 ay süreyle ertelenmesi konusunu doktorunuz ile telefonda görüşün. 11- Tedavi sonrası ilaçsız izlemdeyseniz ve bir şikayetiniz yoksa kontrol randevularınızın 1-2 ay süreyle ertelenmesi konusunu doktorunuzla telefonda görüşün.
- 12- Raporu çıkartılmış ve kullanım öncesi kan ve onkoloji uzmanının kontrolü ve onayı gerekmeyen rutin ilaçlarınızı (anti-hormonal ilaçlar vd) Sağlık Bakanlığı yönlendirmeleri doğrultusunda hastaneye gitmeden alabilme konusunu eczacılarınızla telefonda görüşünüz.
- 13- Hastane ve dış ortamlardaki duvar, trabzan, asansör komut düğmeleri, bankamatik tuşları, çeşitli araç ve gereçlere olabildiğince dokunmayınız.
- 14- Ellerinizi sık olarak 20 saniye süreyle parmak araları da dahil olmak su ve sabunla yıkayınız. Su ve sabun yok ise en az % 60 alkol içeren el dezenfektanları ve antiseptik sıvılar kullanılabilir.
- 15- Ellerinizi ağız, burun ve gözleriniz başta olmak üzere yüzünüze dokunmayın.
- 16- Hasta kişilerle temas etmeyiniz. Hasta kişileri bulduğunuz ortamdan uzaklaştırınız. Özellikle öksüren ve hapşırarak insanlarla 1 metre uzaklıktaki güvenli mesafeden iletişim kurunuz.

17- Öksürme ve hapşırma gereği duyduğunuzda kağıt peçeteleri kullanın ve sonrasında atın. Yoksa el içleri yerine dirseğinizle ağızınızı kapatarak öksürünüz.

18- Bulduğunuz oda ve mekanları düzenli olarak havalandırınız.

19- Yeterli, düzenli ve kaliteli uyku uyumaya çalışınız.

20- Öksürük, boğaz ağrısı, nefes darlığınız ve ateşiniz varsa ivedilikle doktorunuz ve sağlık kurumları ile iletişime geçiniz.

21- Yeni corona virusun evcil hayvanları enfekte ettiğine dair kuvvetli kanıtlar olmasa da, evde yaşadığınız evcil hayvanlarla yakın temastan (yalama, aynı yatakta yatma vs) kaçının. Hayvanlarınızla temastan sonra elleriniz sabunlu suyla yıkayınız.

22- Geriatrik onkoloji hastalarımızda ise genellikle beslenme yetersizliği olduğu düşünülecek olursa, bu süreç de beslenmelerine çok daha fazla özen göstermek gerekmektedir. Corona virüsüne bağlı gelişen enfeksiyonun oluşturduğu hastalığın vücut direnci iyi olanlarda kendiliğinden düzelebildiğini gösteren pek çok olgu görülmüştür. Örnek olarak Çin deki 101 yaşında ki hastanın iyileşmesi gösterilebilir.

Geriatric Onkoloji Derneği olarak yaşlı kanser hastalarımız için genel beslenme önerilerimiz ise şunlardır:

i- Hastalığınızın evresine ve uygulanmakta olan tedavilere göre spesifik beslenme önerileri için doktorunuzun ve diyet uzmanınızın önerilerine uyunuz.

ii- Hastalarımızın özellikle bu dönemde bağışıklık sistemlerinin güçlü olması için DOĞAL BESİN KAYNAKLARINI tercih ediniz.

iii- Proteinden zengin (amino asitleri dengeli) olan yumurta tüketimini ve taze balık tüketimini (tercihen sardalye, hamsi gibi küçük balıklar) önerilir.

iv- Yoğurt tüketiminin artırılması çok yararlı olacaktır

v- Peynir tüketiminde tercihen pastörize olanlar tercih edilmelidir.

vi- Tercihan mevsim sebzeleri başta olmak üzere bol miktarda sebze (kereviz, havuç, lahanalar, brokoli, karnabahar, mantar, kırmızı pancar, bezelye, balkabağı, yeşil yapraklı sebzeler, ıspanak, pazı, marul, maydanoz, taze zencefil vb) tüketimine dikkat edilmelidir.

vii- Sebze ve meyvelerin bol temiz su ile yıkanmasına özen gösterilmelidir.

viii- Kurubaklagiller, fasulye, nohut, mercimek, bakla tüketimi olabilir.

ix- Özellikle portakal, kivi, elma, armut, muz, ananas, yaban mersini, limon vb. başta olmak üzere mevsim meyveleri, ayrıca kurutulmuş meyveler, kuru üzüm, kuru kayısı, incir, ceviz, badem vb tüketilmelidir.

x- Doğal zerdeçal (bir çay kaşığı), çörek otu (bir çay kaşığı), susam vb tüketilmesi yararlı olacaktır.

xi- Bal, pekmez, tahin helvası, tercihen sütlü tatlılar tüketilebilir.

xii-Yağ tüketimi için tercihen zeytinyağı ve tereyağı kullanılabilir.

xiii- Ağız yolu ile beslenmesi yetersiz olan hastalarımızın özel beslenme ürünleri (enteral veya parenteral yol ile beslenme) ile desteklenmesi konusunu doktorları ve diyet uzmanları konuşmaları önerilir.

xiv- Hastalarımızın doktorların değerlendirmesi ve önerileri doğrultusunda uygun görülen dozlarda çinko, magnezyum, C vitamini, D vitamini, B12 vitamini ve protein vb besin öğeleri takviyesi yapılabilir.

xv- Ancak her hastaya kişisel özellikleri, tanı ve tedavi seçeneklerine uygun olan medikal diyet tedavilerinin uygulanabileceği unutulmamalıdır. Bu amaçla onkolog ve diyet uzmanlarının görüşleri alınmadan yapılacak uygulamaların önemli yan etkileri olabileceği unutulmamalıdır.

xvi- Özellikle tercih edilen bazı bitkisel karışımlar ile yapılan çaylar bu salgın sürecinde (ekinezya, melisa çayları, kantaron, adaçayı, çayları, mürver vb) hastalarımızın kullandığı ilaçlar ile ters etkileşime girebilir ve böbrek ve karaciğer yetmezliğine neden olabilir. Bu nedenle hastalarımızın genel klinik tabloları ciddi anlamda bozulabileceği unutulmamalıdır.

xvii- İmmun sistemi artırdığı söylenen hiçbir bitkisel ürünün doktorunuza danışılmadan kullanılmaması gerekmektedir.

xviii- Bitkisel ürün içeriğinin gerçekte ne olduğu ve hangi dozda olduğu tam olarak belirtilmeyen, Sağlık Bakanlığının onayı olmadan piyasada satılan hiçbir ürün kullanılmamalıdır.

xix- Hastalarımızın hareketsiz kalması istenilmemektedir. Bu nedenle ev içinde bile yürüyüşler yapılması kasların erimemesi nedeniyle yararlı olacaktır.

xx- Özellikle yaşlı kanser hastalarımızın beslenme konusundaki göstereceği hassasiyet çok önemli olacaktır. Hastalarımızın bakımı ile sorumlu olan bireylerinde kendilerini ve çevrelerini uyarılar doğrultusunda korumaları gerekmektedir.

Geriatrik Onkoloji Derneği ulusumuzun Pandemi özelliğine ulaşmış olan bu salgının üzerinden başarıyla gelebileceğine inancı tamdır. Sağlıklı günler

dileklerimiz ve saygılarımızla...

GERİATRİK ONKOLOJİ DERNEĞİ YÖNETİM KURULU