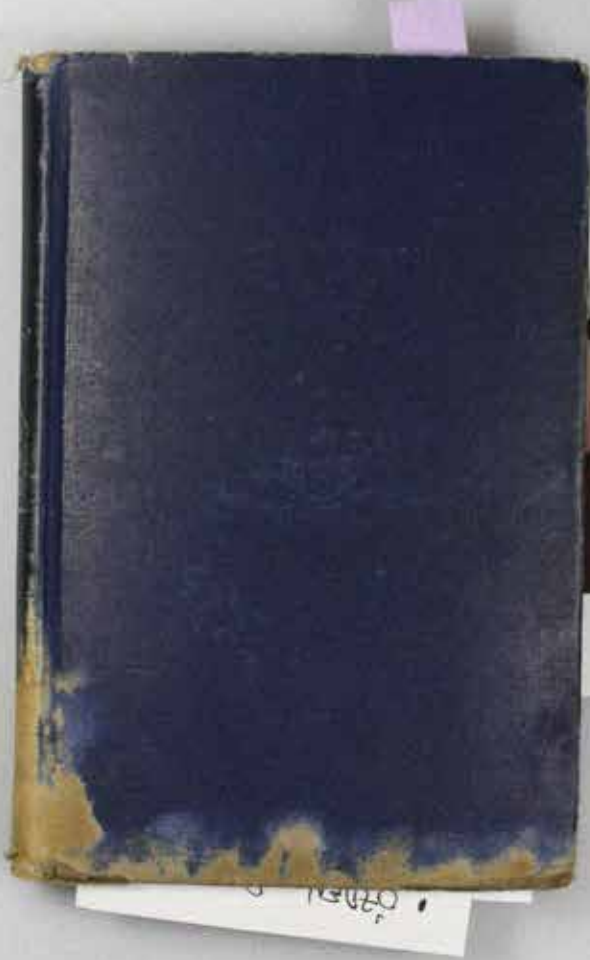


PROF. DR. ŞÜKRÜ HATUN

ŞEKERLİ ÇOCUĞUN GÜNLÜĞÜ



**ŞEKERLİ
ÇOCUĞUN
GÜNLÜĞÜ**
PROF. DR. ŞÜKRÜ HATUN

ÇİZİMLER: ASUMAN KÜÇÜKKANTARCIAR

TURAP TANITIM YAYINLARI

TASARIM

Sağlık Bahçesi
www.saglikbahcesi.com
bilgi@saglikbahcesi.com.tr

ÇİZİMLER

Asuman Küçükkantarçılar

BASKI

TURAP TANITIM HİZMETLERİ LTD. ŞTİ.
MASSİT MATBAACILAR SİTESİ 4. YOL NO. 76
BAĞCILAR-İSTANBUL
TEL: 0212.429 29 38
bilgi@turaptanitim.com

YAYIN YILI

Temmuz 2010 - 1. Basım

ISBN

978-605-61484-0-8

Bu kitap Accu-Chek'in katkılarıyla basılmıştır.

İÇİNDEKİLER

Prof. Dr. Şükrü Hatun	5
Teşekkür	7
Öyküme başlıyorum	10
O günü nasıl unutabilirim?	12
Diyabeti öğrenmeye başlıyorum	16
Vücudumda neler oldu da diyabet ortaya çıktı ?	22
Diyabetin iyileşmeyeceğini duyunca üzülüyorum... Tedavisi olduğu için seviniyorum...	25
Balayına girecek miyim?	30
Güler ablam arkadaşım oluyor	33
Diyabet benim ikiz kardeşim	35
Bundan sonra yaşamım insüline bağımlı... ben de insülinleri tanımaya başlıyorum	40
Frederick banting ve charles best'e teşekkürler...	44
Best'in tıp öğrencisi olmasına şaşırıyorum...	47
İnsülin çeşitlerini ve doğru insülin yapmayı öğreniyorum	48
Derimize iğne batırmak...	50
İnsülinleri nasıl saklayacağız?	54
Annemin yüzü gülmeye başlıyor, öğretmenim ziyaretime geliyor	55
Kendime insülin yapmaya alıştım ama yine de insülinde kurtulmak istiyorum	58
Sağlıklı beslenmeyi öğrenmeye başlıyorum	60
Kaç grup besin tüketiyoruz?	63
Patates kızartmasının tadı: bugünkü konumuz yağlar...	66
Özlem ve annesi bizi ziyarete geliyor	68

Özlem'in günlüğü..	71
Diyabetli olarak nasıl besleneceğimi öğreniyorum	81
Bundan sonra kaç öğün yemek yiyeceğim ve bunları nasıl planlayacağım?	83
Besin piramidi ve beslenme konusunda uymamız gereken 10 kural...	85
Diyabetli çocukların hakları..	87
Diyabetli çocuklardan teşekkür	90
Bugünkü dersimiz "hipo.."	92
Kan şekerimiz düşüyor... Vücudumuzda "alarm zilleri çalıyor"...	94
Alarm zillerine kulak vermezsek beynimiz şekersiz kalır ve o zaman?	96
Duygu bugün taburcu oluyorsun	99
Her şeyi öğrenmiş gibiyim ama insülin dozlarına nasıl karar vereceğimi tam bilmiyorum.	103
Eve dönüş ve okulda ilk günüm	107
Beden eğitimi dersinde yaşadığım zorluk.	110
Sevgili öğretmenim...	113
Dondurma yesem mi? Kan şekerimin düşmesine seviniyorum...	115
Kamp için sevinmeye başladım bile..	117
Yine boğaz ağrısı ve ketonların saldırısı...	118
Karbonhidrat sayımını öğreniyorum, yaşamım kolaylaşıyor...	120
Diyabetli çocuklar kampında yedi gün...	123
Kampda Dr. Murat karacasu ve insülin pompası ile tanışıyorum.	129
Benim diyabet öyküm ve insülin pompam	131
İznik'te diyabetli çocuklar kampı...	136
İlk korkular: Acaba bende de diyabet komplikasyonları gelişir mi?	139
Diyabet kardeşliği: Diyabetli Osman'ı bayramda ailecek ziyaret ediyoruz	141
Tip 1 diyabetle en uzun yaşayanlara ödül...	145
Öykümü bitiriyorum...	147

PROF. DR. ŞÜKRÜ HATUN

Kütahya'nın Domaniç ilçesine bağlı Aksu Köyü'nde 1959 yılında doğdu. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesini 1983 yılında bitirdi. Mezuniyet sonrası Adıyaman'da mecburi hizmetini yerine getirdi. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları uzmanlık eğitimini Ankara Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesinde 1990'da, Çocuk Endokrinoloji Yan Dal Uzmanlık Eğitimini Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 1993'de tamamladı. 1994 yılında doçent, 1999 yılında profesör oldu. 1995-2016 yılları arasında Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda çalıştı. İki dönem anabilim dalı başkanlığı, 2012-2015 yılları arasında tıp fakültesi dekanlığı yaptı. 2015 yılında bir süre North Carolina Üniversitesi Çocuk Endokrinoloji Bölümü'nde ziyaretçi profesör olarak bulundu. Mesleki yaşamında en önemli yeri diyabetli çocukların sağlığının geliştirilmesi, eğitimi ve sosyal haklarına ayıran Hatun, 1997 yılından beri diyabetli çocuklar için kamp düzenleyen ekibin sorumlusudur; ayrıca diyabetli çocuklar ve aileler için çeşitli eğitim kitapları yazmış veya çevirmiştir. Son olarak ise Diyabetli Çocuklar Vakfı'nı kurmuştur. Prof. Hatun, Haziran 2016'dan itibaren Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde çalışmaktadır. Prof. Hatun, 1984 ve 1994 doğumlu iki kız babasıdır.

TEŞEKKÜR

Bu kitapta yazıları yer alan ve her aŐamada bu tür bir kitap fikrini destekleyen hemşire Ebru Ercanlı ve Dr. OĐuzhan Deyneli'ye, yine kitaba günlüğünü koymama izin veren diyabetli kardeŐimiz Buse Özcan'a, diyabetli çocuklara birlikte emek verdiğimiz Dr. Filiz ÇizmecioĐlu, Hemşire Sevgi Akbel , psikolog Asuman Bayhan, diyetisyen Ezgi Yılmaz ve Diyetisyen Alev Keser'e, aramıza katıldığı günden itibaren ekibimizin bir parçası haline gelen ve Şimdi Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde beraber çalıştığımız Dr. Gül YeŐiltepe'ye, 1984'ten beri en yakın arkadaşım ve akıldaŐım olan, bu kitabı heyecanla destekleyerek beni yüreklendiren Dr. Ali Süha Çalıkoğluna, kitabı okuyarak eleŐtirilerini açıklıkla söyleyen kızlarım Kardelen ve Zeynep'e, uzun yıllardır İznik'teki diyabet kamplarında birlikte çalıştığımız onlarca diyabet emekçisi arkadaşlarıma ve bu kitabın gerçek sahibi olan ülkemizin her bölgesinden yüzlerce diyabetli çocuğa katkıları için çok teşekkür ederim.

Nazife'ye...

Bize bıraktığı bütün duygular için...

Öyküme başlıyorum...

Benim adım Duygu. Bugün 13 yaşına girdim. Gerçi babam doğum tarihime göre 12 yaşımı bitirdiğim için “On iki yaşındayım” demem gerektiğini söylüyor ama ben herkese 13 yaşına girdiğimi söylüyorum sevinçle. Bu günlüğü yazmaya hastaneye yattığım günlerde başladım. Çünkü hastaneye yattığımda yaşamımın değiştiğini anladım. Başıma büyük bir olay gelmişti ve bundan sonraki günlerim farklı, belki de ilginç olacaktı. Kitabın kapağından anlamış olacağınız gibi ben bir “diyabetliyim”; anneme göre “şekerliyim”; babama göre ise “şeker kızım.” Adı ne olursa olsun artık vücudumun bir yerinin yeni öğrendiğime göre karnımın derinlerinde bir yerimin eskisi gibi çalışmayacağını biliyorum.

Bu günlüğü aslında kendim için yazdım. Başıma gelenleri daha iyi anlamak, çektiğim zorlukları kâğıda dökmek, içimi boşaltmak istedim. Yazdıkça önümde yeni bir yol açıldı. Yazmak beni mutlu etti. Kendimi ve çevremde olan biteni daha iyi kavramamı sağladı. Günlüğümdeki bilgilerin hepsini bana bakan doktorlarımdan, hemşirelerimden, diyetisyenlerimden ve okuduğum bazı kitaplardan öğrendim. Öğrenirken düşündüm, bilgilerimi yaşadıklarımla karşılaştırdım ve yazarken artık bu bilgilerin benim bir parçam olduğunu anladım. İşte o zaman bilgilerimi, deneyimlerimi, sorunlarımı, sevinçlerimi, yalnızlıklarımı sizinle paylaşmaya karar verdim. Günlüğümdeki her cümleyi benden size gönderilmiş bir armağan gibi okuyun. Ben bunları yazdım ve her cümleyle biraz daha iyileştim. Dilerim siz de okurken iyileşir ve beni mutlu edersiniz.



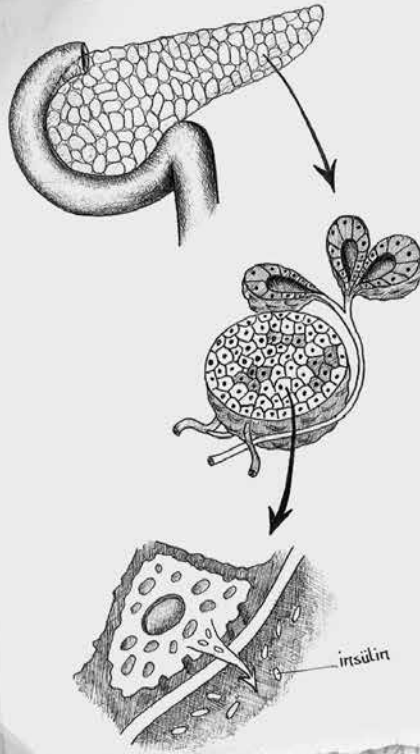
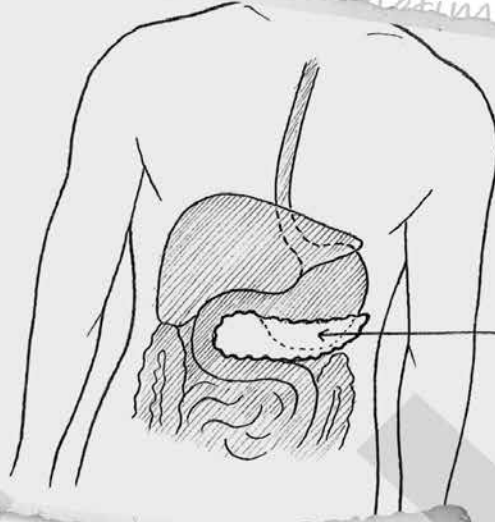
Bu gün babam doğum tarihine göre 12 yaşında olduğum için "On iki yaşındayım" demem gerekiyor ama ben herkese 13 yaşında olduğum gibi söylüyorum sevinçle. Bu günlüğü yazmaya başladım. Küçük bir farklı beğenmiş anneme kızım". A gerinin -g bir yerim Bu gün gelenleri ağda dökmek, içimi boşaltmak istedim. Yazdım. Başta zorluktimde yeni bir yol açıldı. Yazmak beni mutlu etti. Kendimi ve çevremde olan biteni daha iyi kavram sağladı. Günlüğümdeki bilgilerin hepsini bana olan doktorlarımdan, hemşirelerimden

O günü nasıl unutabilirim?

Bir sabah uyandığımda ilk kez yatağımyı ıslattığımyı fark ettim. Çok utanmıştımyı ama biraz da şaşkındım. Annem yıllardır benim tuvaletimyı erken söylediğımyıle övünürdü. Önce kendi kendime bir neden bulmaya çalıştımyı. Acaba kötü bir rüya mı görmüştümyı? Yoksa dün gece çok mu “kola” içmiştimyı? O günü huzursuz ve hep susayarak geçirdim. Yeni yıla çok az kalmıştı ve başta ablam olmak üzere evdeki herkes yılbaşı hazırlıkları ile uğraşıyordu. İlkokula altı yaşında başladığımdan şimdi yedinci sınıftayım. Son günlerde öğretmenim benimle daha fazla ilgileniyordu. Ben de bazı konuları anlamakta güçlük çekiyor, bazı anlarda dersten kopuyordum. Son 3 haftadır hep yorgundum, hiç kendimi dinlenmiş hissetmiyordum. Daha önce hiç olmadığı halde bazı derslerde uykum geliyordu. Annem her sabah beni okula ilk kez gidiyormuşum gibi uğurlar, öper sarılır; sanki bırakmak istemez beni. O da son günlerde bana daha çok soru sormaya başladı. En çok da okulda sık tuvalete gidip gitmediğımyı merak ediyordu. Biraz düşününce son günlerde arkadaşlarımdan daha sık tuvalete gittiğımyı fark ettim. Hatta sıra arkadaşım Ezgi’nin “*Derslerden kaytarmanın yolunu buldun Duygu*” gibi sözlerle bana takılmaya başladığımyı hatırladım. Babam yeni açılan bir otomobil fabrikasında çalıştığından akşamları eve geç gelir ama ilk işi bana sarılmak, bazen bıktırıncaya kadar öpmektir. O da son günlerde benim kilo verdiğımye takılmıştı. Hemen her akşam anneme dönüp “*Bu kız zayıfladı mı, yoksa bana mı böyle görünüyor?*” diye soruyordu. Bir gün de espri yapmak için “*Kilo vermek için mi bu kadar su içiyorsun?*” dedi ama sözleri sanki havada asılı kaldı, kimse gülmedi. Aslında ben de zayıfladığımyın farkındaydım ama bundan gizli bir sevinç duyuyordum. Eski yılın günleri hızla tükenirken, okulda ve evde insanları saran yeni yıl sevincine kapılmış koşturup duruyordum. Kalbim yılbaşında bana alınacak hediyelerin sevinciyle atmaya başlamıştı bile. Yılın son haftasına biraz halsiz, geceleri altını ıslatmaya devam etmekten utanmış olarak girdim. Hafta sonunu dinlenerek geçirmiştim ama pazartesi sanki aylardan beri uyumamışım gibi bitkin gittim okula. Akşam eve geldiğımyde ateşim çıkmış ve boğazım ağrımaya başlamıştı. Annem hemen telaşlandı ve “*Her zamanki boğaz iltihaplarından birine yakalandın yine Duygu*” deyip evde bulunan ilaçlardan birini verdi. Ben ise hem daha önce



yaşamadığım kadar halsizdim hem de giderek artan bulantılar nedeniyle ayakta duramaz hale gelmiştim. Gece yarısına doğru kusmaya başladım ve o andan itibaren bitkinlikten bayılacak hale geldiğimi hissetmeye başladım. Gözlerimi açtığımda bir hastane yatağında yatıyordum. Önce annemin ağlamaktan şişmiş ama gülümseyen yüzünü gördüm, sonra bir sürü beyaz önlüklü insan. Dudaklarım çatlamış, boğazım kurumuştur. “Anne bana ne oldu” sorusunu sorarken sesimi zar zor duyurabildim. İki kolumdan serum bağlanmıştı. Okuma merakımdan, hemen serum şişelerinin üzerindeki yazılara takıldı gözüm. Birisinin üzerinde “insülinli mayı” yazıyordu. Bu iki sözcüğün anlamını da bilmiyordum. Annemden 12 saattir hastanede olduğumuzu ve beni kendimde değilken buraya getirdiklerini öğrendim. Annem üzüntüsünü gizleyemeyecek kadar yıpranmıştı ve ellerini sürekli karnıma koyuyordu. Saatler geçtikçe kendimi daha iyi hissediyordum ve başıma gelenlerin annemi ve babamı çok telaşlandırdığımı anlamaya başladım. Akşama doğru babam ve ablam ellerinde çiçeklerle yanıma geldiler. Babam bana yine sıkı sıkı sarıldı ama bu kez gözlerini benden kaçırdığımı fark ettim. Ablam çok sakindi ve annemi dinlenmesi için ikna etmeye koyulmuştu. O gece iki kolumda serumla uyudum. Sabah uyandığımda yeni bir yıl başlamıştı. Bense kolumda iki serum olsa da kendimi iyi hissederek güne başladım ve hastalığıma aldırmadan doktorların ve hemşirelerin yeni yılını kutladım. Annem, babam ve ablam yeni yıl hediyelerini hastaneye getirmişlerdi ve odam çiçeklerle süslenmişti. Yaşamımda ilk kez yılın ilk gününü hastanede geçiriyordum ve başıma gelenlerin şaşkınlığı içindeydim. Ertesi sabah büyük bir doktor grubu benim odama uğradı ve içlerinden hoca olduğu anlaşılan biri “*Gülüyorsun, çünkü iyileşiyorsun. Öğleden sonra seninle konuşmaya geleceğim çünkü bundan sonra senin doktorun benim*” dedi. Yüzüne merakla baktım ve ondan güç almaya çalıştım. Dünden beri yeni bir dünyaya girmiştim. İçinde doktorların, hemşirelerin, iğnelerin, serumların ve daha bir çok şeyin olduğu bir dünyaydı bu. Hiç kimse hastaneye yattım diye sevinmez ama ben yaşamımdaki bu hareketlilikten heyecan duymaya başlamıştım bile.

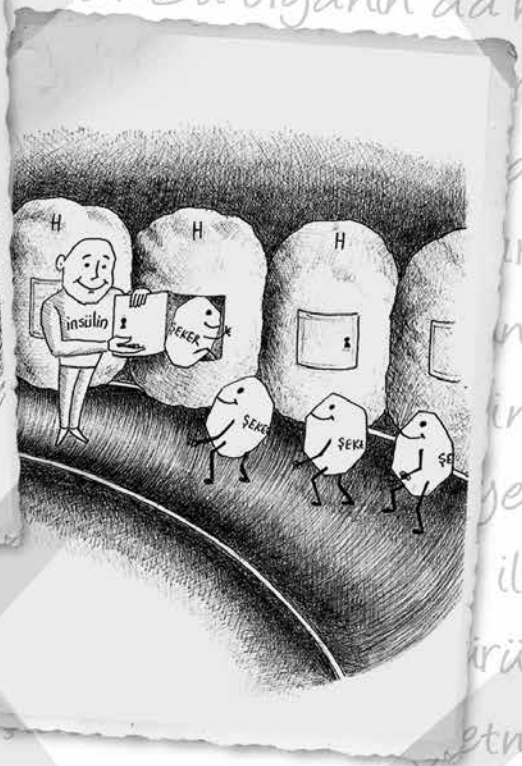
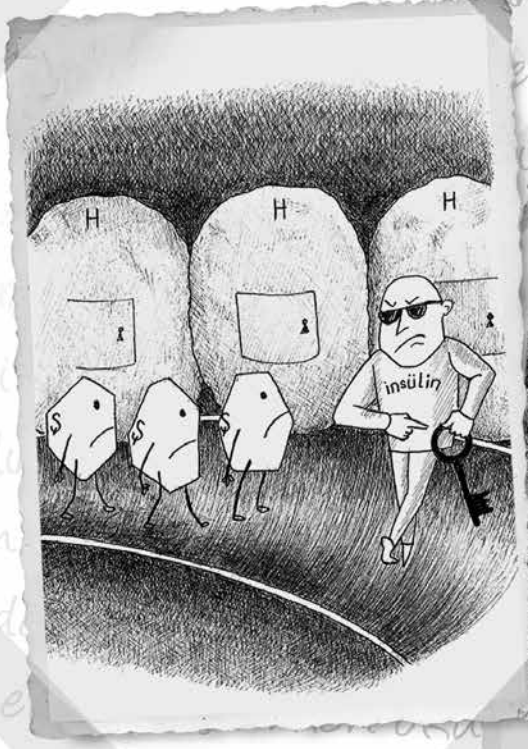


Diyabeti öğrenmeye başlıyorum...

Sabahki doktor öğleden sonra odama geldi. Önce bana “*Merhaba Duygu. Benim adım Dr. Selim, aramıza hoş geldin*” dedi ve elimi sıktı. Yatağımın yanına oturdu ve “*Sana neler olduğunu anlatmaya geldim, dinlemeye hazır mısın?*” diyerek anlatmaya başladı. Önce elini karnıma koydu ve “*Bak Duygu, karnının sol tarafında derinlerde, yaprak şeklinde, adı pankreas olan bir organın var. Bu organın da mini mini binlerce adacıktan oluşan bir bölümü var. İşte buradaki hücreler vücudumuzda kan şekeri dengesini sağlayan insülin isimli hormonu üretiliyorlar*” dedi. Aslında ben insülin ismini artık biliyordum çünkü kolumda hâlâ takılı duran serumlardan birisinin üzerinde ‘insülinli mayi’ yazıyordu. Hayatımda yeni bir dönem başlarken okulda hiç duymadığım, ilk başta bana soğuk ve anlaşılmaz gelen bir sürü sözcükle de karşılaşmaya başladım. Okulda öğretmenler, kara tahta, güzel kalemler, yanığımı okşayan temizlikçi teyzelerin yerini hastane, doktor, insülin, insülin kalemi, iğne, hemşire, diyetisyenler almıştı. Ama ben en çok odama öğrenci ağabey ve ablalar doluşunca seviniyordum. Hepsi çok neşeli ama içlerinden biri adı Ayşe sanırım benimle çok ilgileniyordu. Bir sabah elinde çiçek, küçük hikâye kitapları ve koca bir bebekle geldi. Benim sarılabileceğim kadar büyük bir bebekle. Şimdiden ona çok bağlandığımı hissediyorum; buradan giderken onu çok özleyeceğimi. Belki eve dönünce de onu görmeye devam edebilirim diye düşünüp kendimi avutuyorum.

Neyse sözü daha fazla uzatmadan Selim Hoca’nın bana anlattıklarına kulak vereyim. “*Bak Duygu, işte bu insülin yapan hücreler aynı zamanda kan damarlarında bulunan şekeri sürekli ölçüyorlar. Bunu sayılarla söylememiz mümkün değil. Yani biz şimdi herşeyi görüyoruz ya; sanki o hücreler de sürekli kan şekerini görüyorlar. Böylece kan şekerinin yükselmesini ve düşmesini anında hissediyorlar ve buna göre kanımıza insülin salgılıyorlar, daha doğrusu insülin veriyorlar.*” Bunları anlattıktan sonra bir süre benim yüzüme baktı. “*Soracağın soru var mı?*” der gibi ama ben o anda bizi can kulağıyla ama endişeyle dinleyen annemi gördüm. Onun sevecen yüzündeki kara bulutlar beni üzdü ama ben zaten kendi üzüntümü ona göstermemeye karar vermiştim

...doktor öğleden sonra odama geldi. Önce
"Merhaba Duggu. Benim adım Dr.Selim,
"hoş geldin" dedi ve elimi sıktı. Yatağımın
...oturdu ve "Sana neler olduğunu anlatma
...dinlemeye hazır mısın?" diyerek anlatma
...Önce elini kamıma koydu ve "Bak Duggu
...rinlerde yaprak şeklinde
...n var. Bu organın da mini



...İst
...deng
...r" de
...nkü b
...in üz
...eni b
...ilk
...rü söz
...etmen
...aşta bana soğuk ve an
...akle de karşılaşmaya b
...ara tahta, güzel kalemler, yatağımı okşayan te
...izlikçi teyzelerin yerini, hastane, doktor, insülin,
...sülin kalemi, iğne, hemşire, diyetisyenler almıştı.
...ma ben en çok odama öğrenci alıyordum.

ve hemen kendimi toplayıp “İnsülin ne işe yarıyor?” diye sordum. Selim Hoca bu soruyu bekliyormuş gibi memnun anlatmaya devam etti. “*Vücudumuzda milyarlarca hücre var Duygu ve bu hücreleri koridor boyunca dizili odalara benzetebiliriz bir an. Bu hücrelerin yaşaması, çalışması için enerjiye ihtiyaçları var ve onlar şekeri enerji kaynağı olarak kullanıyorlar. Hücrelerin üzerinde odaların kapıları gibi, şekerin girebileceği kapılar var ve bu kapılar şeker bir anda içeri dolmasın diye kilitli duruyor. İşte insülin hücrelerin üzerindeki şeker kapılarını açan anahtar görevi görüyor. Biz yemek yedikten sonra kan damarlarımıza geçen şeker, ancak insülin yardımıyla hücrelerimize girebiliyor ve böylece yediklerimizi ihtiyacımız olduğunda enerji olarak kullanabiliyoruz. Bu sayede koşup oynayabiliyor, derslerimizi yapabiliyor yani hayatımızı sürdürebiliyoruz. Bütün bunlar biz farkında olmadan oluyor. Nasıl kalbimizin atışı, nefes almamız bizim irademizin dışında oluyorsa, kan şekerinin düzeyine göre insülin salgılanması da öyle oluyor. Şimdi artık senin vücudunda ne olduğuna gelebiliriz ama bundan önce biraz ara verelim ve doktor ablan senin kan şekerini ölçsün.”*

Selim Hoca, odanın dışına çıkarken bir taraftan onun söylediklerini düşünüyordum ama gözlerim kan şekerimi ölçmek için hazırlıklar yapan doktor abladaydı. Doktor ablayı birkaç kez başımda diğer doktorlarla görmüş, annemle uzun uzun benim hastalığımla ilgili konuşurken izlemiştim ama ilk kez odada yalnız kalmıştık. O da önce “*Duygu, ben Doktor Füsün*” diyerek kendini tanıttı ve “*Bundan sonra hastaneden çıkıncaya kadar senin doktorun ben olacağım*” dedi. Kendimi çok şanslı hissediyordum çünkü Füsün Abla’nın yüzünde de yüreğimdeki yükleri hafifleten bir gülüş vardı. Hemen ona da kanım ısındı ama biraz sonra başıma geleceklerden habersizdim. Doktor Füsün Abla, yüzündeki tedirgin ifadeyle “*Duygucum bugün öğlen kan şekerini ben ölçeceğim ve sen artık kendine geldiğin için parmağından kan alırken biraz acı duyabilirsin ama merak etme canın çok yanmayacak*” dedi. Herkes gibi ben de iğnelerden korkuyordum ve alnımdan soğuk terler döküldüğünü hisseder gibi oldum. Bütün cesaretimi toplayıp parmağımı uzattım ve bütün bunları arkadaşlarıma nasıl anlatacağımı düşünüp heyecanlandım. Onların hiç yaşamadığı şeyler benim başıma gelmişti ve şimdi ben sınıftaki arkadaşlarımı başıma toplayıp maceralarımı anlatabilecektim. Ben tam bunları düşünürken,

18 Şekerli çocuğun günlüğü

...ntimini ona göstermemeye karar vermişti
... kendimi toplayıp "insülin ne işe yapıyor?"
...um. Selim hoca bu soruyu bekliyormuş gibi
... anlatmaya devam etti. "Vücudumuzda

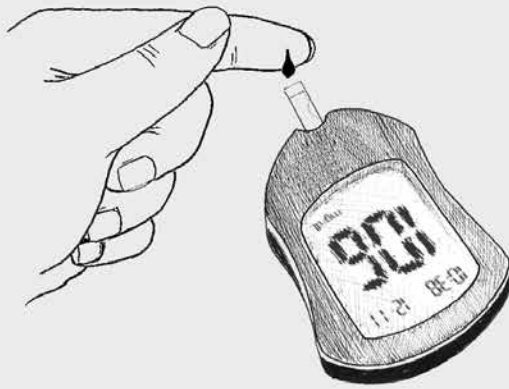


...leri koridor
... an. Bu
...ye ihtiyaçla
...
...rın kapları
...u kaplar
...i duruyor.
...kaplarını
...k yedikten
...ancak ins
...pöglece
...nerji olarak
...kullanabiliyoruz. Bu sayede koşup oynayabiliyor
...derlerimizi yapabiliyor yani hayatımızı
...sürdürebiliyoruz. Bütün bunlar biz farkında olma
...duyor. Nasıl kalbimizin atışı, nefes almamız bi
...kanda oluyorsa, kan şekerinin düze

parmağımın ucunda ani ama canımı da pek yakmayan bir acı duydum ve baktım doktor ablam parmağımdan bir damla kanı elindeki makineye almıştı bile. Bana dönüp elindeki makinenin evde kan şekeri ölçmeye yaradığını, adının glükometre olduğunu, yani pankreas hücreleri gibi kan şekerini takip etmek için bu aleti kullandığımızı anlattı ve “*Bak şimdi ikimiz birlikte şu anda senin kan şekerinin kaç olduğunu göreceğiz*” deyip makinenin ekranını bana çevirdi. Bir süre sonra ekranda 160 mg/dl diye bir rakam görüldü ve Füsun Abla sevindi buna. “*Duygu şu anda kan şekerin 160 ama biz bunun 140 ve altında olmasını istiyoruz ama ilk günlerde böyle yüksek olmasını normal karşılıyoruz*” dedi. Sonra da kan şekeri değerini benim dosyama kaydetti. Ben de ona “*Kan şekerimi kendi günlüğüme yazabilir miyim?*” deyip günlük tuttuğum defterimi gösterdim. Defterimi görünce Füsun Abla’nın yüzündeki sevinç beni şaşırttı ve bana var gücüyle sarılırken “*Ne kadar güzel bir şey yaptığının farkında mısın Duygu? Bu yazdıkların hem senin her şeyi daha iyi anlamanı ve güzel yaşamayı, güçlenmeni sağlayacak ama aynı zamanda da diğer diyabetli kardeşlerine duygu ve bilgilerini aktarmış olacaksın. Yani bir taşla iki kuş vurmak gibi. Gerçi kuşları vuranları sevmiyoruz ama örnek vermenin de sakıncası yok sanırım*” dedi. Bu sözler bana o kadar güç verdi ki günlüğümü elimden hiç bırakmamaya karar verdim. Füsun Ablam bu arada elindeki bir defteri gösteriyordu: “*Bak Duygu sen kan şekeri ölçümlerini kendi günlüğüne yazabilirsin ama biz bu küçük deftere de yazmanı istiyoruz. Bu defterin adı da ‘diyabet günlüğü.’ Sen kan şekeri değerlerini, kan şekerinin düştüğü zamanları bu deftere yazarken hem kendi kendine düşünmüş olacaksın ama aynı zamanda bize kontrole gelirken bu defteri getireceksin ve biz de evdeki ölçümlerine bakarak senin tedavini gözden geçireceğiz.*” Kendimi zaten günlük tutma sevincine kaptırılmışım. O yüzden doktor ablanın söylediğini seve seve kabul ettim.

Biz Doktor Füsun Abla’yla bunları yaparken Selim Hoca da bir köşeden bizi izledi. Onun ilgisinin ilk andan itibaren farklı olduğunu anlamıştım. Sanki bana, benimle birlikte her şeyi hissediyor gibi bakıyordu ama aynı zamanda bu zor zamanı çabucak atlatmam için neler yapılması gerektiğini düşünüyordu. Onun benimle konuşurken elimi tutması, her defasında babamın sesine benzeyen bir sesle adımı söylemesi beni çok etkiliyordu.

Ben de ona "Kan şekerimi kendi günlüğüme yazabilir miyim" deyip günlük tuttuğum defterimi gösterdim. Defterimi görünce Fusun ablanın yüzü-
si sevinç beni şaşırttı ve bana var gücüyle sarılır-
: "Ne kadar güzel bir şey yaptığın farkındaymı?"
Ben de ona "Kan şekerimi kendi günlüğüme yazabilir miyim" deyip günlük tuttuğum defterimi gösterdim. Defterimi görünce Fusun ablanın yüzü-
si sevinç beni şaşırttı ve bana var gücüyle sarılır-
: "Ne kadar güzel bir şey yaptığın farkındaymı?"



Vücutumda neler oldu da diyabet ortaya çıktı?

Şimdi sıra benim vücudumda ne olduğuna gelmişti. Bunu çok merak ediyordum. Ne olmuştu da kan şekerim bu kadar yükselmişti ve komaya girmiştım? Selim Hoca'ya göre işin özeti pankreasımın insülin hormonu üreten bölümünün artık çalışmamasıydı ama ben bundan öte birçok ayrıntıyı da merak ediyordum ve bunları bir bir sordum. Anladığım kadarıyla benim gibi diyabetli olan çocuklar, diyabete yatkınlık yaratan ve genlerimizde taşınan bilgiyle doğuyorlarmış. Ama bu genetik bilgiyi taşıyan herkesin otomatikman diyabetli olacağı anlamına gelmiyormuş. Bu şekilde doğduktan sonra, henüz bilinmeyen bir zamanda, esas görevi vücudumuzu dışarıdan gelen hücrelere, mesela mikroplara karşı savunmak olan hücreler pankreasın insülin yapan hücrelerini “yabancı” hücre gibi algılıyorlar ve bu hücrelere karşı saldırıya geçiyorlarmış. Anlayacağımız aslında diyabet ortaya çıkıncaya kadar vücudumuzda bağışıklık sistemimizin insülin yapan hücrelere karşı yürüttüğü sessiz bir savaş sürüyormuş. Selim Hoca bu dönemde neler olduğunu tam olarak bilmediğimizi söylüyor. Sonuç olarak, insülin üreten hücrelerin %80-90'ı zedelenip çalışamaz hale gelince artık vücudumuzda insülin yetersizliği oluyormuş. İnsülin olmayınca yediğimiz yemeklerdeki şeker, hücrelerin içine giremeyip kanımızda yükselirken, öte yandan hücrelerimiz aç kalıyor, biz de halsizleşip bitkinleşiyormuşuz. Selim Hoca bu dönemi aslında bir “yıkım” dönemi olarak tarif edebileceğimizi söyledi. Yani insülin olmayınca ve hücrelerimiz aç kalınca vücudumuzda depoladığımız yağlar enerji kaynağı olarak kullanıyormuş ve daha sonra da proteinler yıkılarak şekere dönüşüyormuş. Biz bu arada zayıflarken kanımızdaki şeker miktarı artıyor ama hücrelerimizdeki kapıları açacak insülin olmadığı için hücrelerimiz aç kalmaya devam ediyormuş. Bunları öğrenirken ben bir taraftan da kendi başıma gelenleri, niçin çok idrar yaptığımı, esas geceleri niçin altımı ıslatmaya başladığımı merak ediyordum ve bunları da Selim Hoca'ya sordum. Kan şekerimiz 180 mg/dl civarına çıkınca kanımızdaki şeker “böbreklerimizden taşıyormuş” ve o zaman idrarımızda şeker çıkıyormuş. Bu yüzden diyabetlilerin idrarı “tatlı” olurmuş.

Hatta hastalığımızın esas ismi olan “diabetes mellitus” “akıp giden ballı idrar” anlamına geliyormuş. İdrarımızda şeker çıkmaya başlayınca böbreklerimiz su tutma yeteneği geçici olarak bozuluyor ve bu nedenle çok idrar yapmaya, idrarla olan su kaybını karşılamak için de çok su içmeye başlayırmıştık. Ben bütün bunları heyecan duyarak anlamıştım da hâlâ niçin komaya girdiğimi anlamamıştım. Bunu sorunca Selim Hoca “Tam da o konuya gelmiştik Duygu” deyip anlatmaya devam etti. Benim komaya girmemin nedeni vücudumda “keton” birikmesiymiş. İnsülin olmayınca yağ dokusu yıkılıyor, enerji kaynağı yerine yağ asitleri kullanılıyor ve bunlardan bol miktarda keton oluşuyormuş. Aslında bu ketonlar enerji kaynağı olarak kullanılabilirmiş ama insülin olmayınca bu da mümkün olmuyor ve kan damarlarımız ketonla doluyormuş. Ben ilk duyduğum andan itibaren bu “keton” ismini sevmemiştim; bana sanki “zehir”i çağırıyordu. Selim Hoca’ya bunu söyleyince şaşırıp ve gözleri parladı. “*Ne kadar akıllısın Duygucum. Ben de zaten ketonları bir tür zehirli madde gibi düşünebileceğimizi anlatacaktım sana*” dedi. Ben zaten diyabetle ilgili bu bilgileri öğrenirken zihnimin açıldığını, aklımın iyi çalıştığını hissediyor ve bundan mutlu oluyordum. Okuldaki öğretmenlerimizden birisi “öğrenme mutluluğu” diye bir şeyden söz etmişti; hatta Melih Cevdet Anday isimli bir şairden içinde “insan öğrenmek için yaşar” dizesinin olduğu bir şiir okumuştum. Ben de o şiiri bulup defterime kaydetmiştim. Şimdi bu şiiri okudum ve içimde uyanan öğrenme sevincini hissederek Selim Hoca’yı dinlemeye devam ettim.

*Git, kırdaki bir ot bul kendince,
Başka bir dünyada kökleri,
Çiçek verince bakakalmış,
Hani dîngin vapur dumanını bilirsin,
Köşe bucak duran rüzgârı sabahleyin,
Gökten inen sessizlik gibi,
Kutsa onu, hiçbir şey deme,
İnsan öğrenmek için yaşar*

Gerçi ketonların şiiirle bir ilgisi yoktu ama ne yapayım ben de aklıma gelenleri sizle paylaşmak için yazıyorum bu günlüğü zaten. Ketonlar biriktikçe kanımızın asit-baz dengesi asit tarafa kayarmış ve vücudumuzda biriken asidi atmak için akciğerlerimiz daha çok çalışmış. Yani hızlı nefes almaya başlanırmış. Kanda keton birikmesi kusma ve karın ağrısına yol açar ve bir süre sonra iyice artan ketonlar beynimizi etkilemiş. Bu nedenle de diyabet tanısı geciken çocuklarda diyabet koması adı verilen hızlı ve derin nefes alma, kusma, karın ağrısı, kendini kaybetme gibi bulgular görülebilmış.

Konuşmanın burasında artık çocuklarda görülen diyabetin insülin yapan hücrelerin kalıcı olarak harap olmasına bağlı olduğunu, bu nedenle bundan sonra bize dışarıdan insülin verilmesi gerektiğini öğrenmişim. Selim Hoca çocuklarda diyabetin oluşmasına neden olan çevresel faktörlerin tam olarak bilinmediğini; stres, geçirilen bazı enfeksiyonların suçlandığını ama çok şeker yemenin ya da yaramazlık yapmanın diyabete neden olmadığını söyledi. Bunları söylemesi iyi oldu çünkü annem hâlâ bendeki diyabet için bir neden bulmaya çalışıyor; kendisinin bana iyi bakıp bakamadığını düşünüp kendini suçluyordu. Ama şimdi öğrendiğimize göre diyabet olmaya doğru giden süreci önceden tahmin etmek ve buna göre tedbir almak da imkânsızmış. Yani benim diyabet olmamda kimsenin bir suçu yokmuş. Bu benim başıma gelen bir zorluk, yani bir tür kaderim gibiymiş. Biz bunları konuşurken ara öğün saatim gelmişti ve Selim Hoca ertesi gün görüşmek üzere eğitim odasından ayrıldı. Ben de yatağıma gidip ara öğünümü beklemeye başladım.

Diyabetin iyileşmeyeceğini duyunca üzülüyorum... Tedavisi olduğu için seviniyorum...

Hastanedeki üçüncü günümde annemin yüzündeki hüznün biraz dağıldığını görerek daha iyi başlıyorum. Zaten damarlarımdaki iğneleri de çıkarıp deri altından insülin yapmaya başlamışlardı. Bu da iyileştiğimin bir belirtisi gibi gelmişti bana. Sanki güçlendiğimi, üzerimdeki o kötü yorgunluğun kaybolmaya başladığımı hissediyordum. Bu sabah da büyük bir doktor grubu odama uğradı ve düne göre daha iyi olduğumu söylediler. Ben de böyle düşünüyordum ama bir taraftan da annemin mutlu olmadığını görmek beni etkiliyordu. Aslında ben de annem gibi başıma gelenlere bir anlam vermeye çalışıyordum. İlk şoku atlattıktan sonra kafamı en çok tamamen iyileşip iyileşmeyeceğim sorusu kurcalamaya başladı. Bunu ilk fırsatta Selim Hoca'ya soracaktım. Selim Hoca bu kez öğleden sonra yanıma geldi. Bu kez de onu görünce güçlendiğimi hissettim. İnsan zor zamanlarda hem kendi içinden hem de yakınlarından, arkadaşlarından ve tabii hastaysa da doktorundan destek almak, bir tür onlara tutunmak istiyor. Ben de bu duyguyu güçlü bir şekilde hissediyordum ama bir taraftan da benimle bu kadar iyi ilgilenildiği için şanslı olduğumu düşünüyordum. Şanslıydım belki ama yine de vücudumun bir yeri çalışmıyordu ve beni ileride hangi zorlukların beklediğini yavaş yavaş düşünmeye başlamıştım. Selim Hoca her zamanki güler yüzü ile önce benim halimi hatırladı ve sonra anneme dönüp *“Duygu için çok üzülmediğinizi biliyorum ama bir süre sonra her şeyin yoluna gireceğini göreceksiniz. Öncelikle diyabetin tedavisi var ve insülin hormonunu yerine koyunca Duygu'nun ne kadar hızla eski haline döndüğünü görüyorsunuz. Başınıza gelen bu zorluğu paylaşabileceğiniz bir ailenizin olması çok önemli ve üstelik Duygu çok akıllı ve akıllı olduğu kadar da duyarlı bir çocuk”* dedi. Ben bu sözlerin annemi azıcık rahatlasa da yüreğinin derinlerinden gelen sızıyı dindirmeyeceğini, baş etmeye çalıştığı kaygılarını yok edemeyeceğini hissediyordum. Onun bana olan bakışlarından aramızda yaşadığımız her şeyi ortak olarak hissetmemizi sağlayan bir bağ kurulduğunu, benim düşüncelerimi

aynen okuduğunu fark ediyordum. O yüzden onun sormaya hazırlandığı ama bir türlü sormadığı soruyu Selim Hoca'ya ben sordum: "Peki hocam, diyabetin nedenlerini, nasıl hasta olduğumu, insülin ile tedavi olabileceğimi öğrendim. Ama, acaba iyileşebilecek miyim, sorusu aklımdan çıkmıyor. Yani ben bir süre sonra insülin olmadan, kan şekereyi ölçmeden yaşayabilecek miyim?" Selim Hoca düşüncelerini toparlamak için biraz durakladı ve arada anneme dönerek "Siz de bu soruyu sormak istiyordunuz ama bakın, Duygu sizin düşüncelerinizi fark ederek sizin yerinize soruverdi" dedi. Selim Hoca konuşmaya başlarken gözlerim anneme kaydı ve onun yüzündeki sanki bir mucize duymayı bekleyen o derin merak ifadesini sanırım hayatım boyunca unutamadım. Selim Hoca bu kez sakin olmaya çalışan bir sesle "Duygucum, Tip 1 diyabet tedavi edilebilen ama iyileştirilemeyen bir hastalık. Buna 'şimdilik' diye eklemeliyim. Gördüğün gibi cümle 'ne yazık ki' diye başlamadım. Çünkü bazı hastalıklar var, ne tedavi edilebiliyorlar ne de iyileştirilebiliyorlar. Günümüzde Tip 1 diyabete neden olan hücre hasarını düzelterek pankreastaki insülin salgılayan hücreleri eski sağlıklı hallerine döndürmek mümkün değil. Bunu yapacak bir ilaç yok elimizde. O yüzden de seni kalıcı olarak iyileştiremeyeceğiz; yani şimdilik günde 4-5 kez kan şekeri bakacaksın; kan şekeri değerlerini yorumlayarak ne kadar insülin yapacağına karar vereceksin ve sonra insülin kalemiyle kendine insülin yapacaksın. Bunları yaptığında diğer çocuklar gibi yaşamını sürdürmemen için bir neden yok. Demek istediğim, seni iyileştiremesek de, neredeyse iyileşmeye yakın bir tedavi imkânı sağlıyoruz... Yani aslında..." diye anlatmaya başladı. Ben can kulağı ile Selim Hoca'yı dinlerken sanki öğrendiklerimin, yani bilginin de insülin gibi kanıma karıştığını, onun gibi beni iyileştirdiğini hissediyordum. Bu öğrenme hissinin verdiği mutluluğu biliyordum ama şimdi insülin ile öğrenme ve bilgi arasında kurduğum yakınlık beni heyecanlandırıyordu. İçimde oluşan bu duyguları Selim Hoca'ya söyleyince gözlerinin daha önce görmediğim şekilde parladığını, onun da heyecanlandığını fark ettim. Bana "Duygu aslında ben de tam böyle bir şey olsun, yani sözcükler de insülin gibi kanına karışıp seni iyileştirsin diye uğraşıyorum biraz. O yüzden senin de bunu düşünmen mucize gibi geldi bana. Bir kez daha çocuk doktoru olduğuma, diyabetli çocukların doktoru olduğuma çok sevindim. Çok teşekkür ederim sana. Bak aslında vücudumuzdaki hücreler arasında da karşılıklı konuşma

hocalarını toparlamak için biraz durakla
anneme dönerek "Siz de bu soruyu sormal
nuz ama bakın, Duygu sizin düşünceleriniz
rek sizin yerinize soruverdi" dedi. Selim hoc



Kaydı ve
nayı
m hayatım
z sakın
ip 1 diyabe
bir hastalık
ün gibi
Çünkü ba
ne de
yabete ne
staki insül
ne döndürm

mümkün değil. Bunu yapacak bir ilaç yok elimiz
O yüzden de seni kalıcı olarak iyileştiremeyeceği
gani şimdilik günde 4-5 kez kan şekeri bakaca
kan şekeri değerlerini yorumlayarak ne kadar
akamr vereceksin ve sonra ins

diyeceğimiz bir bilgi/uyarı iletim sistemi var. Yani beyin hücrelerinden pankreas hücrelerine, oradan kas hücrelerine ulaşan sayılamayacak kadar çok miktarda bilgi sayesinde vücudumuz bu kadar mükemmel çalışıyor. Söylemek istediğim senin pankreasın daha önce ne kadar insülin salgılayacağına karar verirken bilgi kullanıyordu. Şimdi biz, bir taraftan sana artık pankreasının üretemediği insülini dışardan iğne ile verirken, diğer taraftan sana bir tür pankreas gibi düşünmeyi öğretmeye çalışıyoruz. Böylece kalıcı olarak iyileşmesen de sanki iyileşmiş gibi yaşamını sürdürmeni sağlayabiliyoruz; insülin ve tabii öğrendiklerin sayesinde” diyerek sevecenlikle baktı. Ben Selim Hoca’nın anlattıklarını kafama yerleştirmeye çalışır ve suskunlaşırken annem “Peki ilerde de bu diyabetin çaresi bulunmaz mı demek istiyorsunuz?” diyerek içindeki konuşmaları dile getirdi. Selim Hoca bu soruyu bekliyordu ve bu kez anlattıklarının olumlu etkisini görmenin rahatlığı ile gülümseyerek “Olur mu hiç? Dünyada birçok bilim adamı Tip 1 diyabeti kalıcı olarak iyileştirmek ya da pankreasın görevini tam olarak yapacak araçlar geliştirmek için uğraşiyor. Bu konuda en önemli ilerlemeler kan şekerini her an ölçebilen aletler ile deri altına sürekli insülin veren ve insülin pompası adı verilen aletlerin bir küçük bilgisayar yoluyla ilişkisini kurma konusunda oldu. Yani bu sayede önümüzdeki yıllarda bir tür suni pankreas diyebileceğimiz alet yapılabilecek. O zaman sizin yalnızca o alete gerektiğinde insülin doldurmanız ve aletin bakımı ile uğraşmanız yeterli olacak. Bunun dışında insan pankreasındaki insülin salgılayan adacık hücrelerinin nakli konusunda da önemli ilerlemeler oldu. Bir tür doku nakli demek olan bu uygulama ile Tip 1 diyabetliler ömür boyu dışardan insülin almadan yaşamlarını sürdürebilecekler. Bu tedaviler henüz deneme aşamasında ama kök hücre tedavisi gibi yeni gelişmeler sayesinde uzak olmayan bir zamanda Tip 1 diyabet tedavisinde devrim niteliğinde gelişmeler olacağını söyleyebiliriz” diye sözlerini tamamladı. Selim Hoca’nın son konuşmaları annemi tam olarak rahatlatmasa da giderek diyabetin o kadar da kötü bir hastalık olmadığına inanmaya ve karamsarlığının belirgin şekilde azalmaya başladığını görüyordum. Arkadaşlarım beni iyimser bulurlardı; hatta yaşamın hep güzel taraflarını gördüğüm, kötü olan her şeyde bir iyilik bulduğum için bana “Pollyanna” diyerek takılırlardı. Şimdi bu yanımın çok işe yaradığını, iç enerjimi diyabetin kötü yanlarını düşünmeye ve kaygılanmaya harcamak

yerine zorluklarla baş etmeye harcamaya yöneldiğimi görüyordum. Yine de bazı anlarda odamdan görülen ormana bakarken, içimde diyabete karşı bir isyan duygusunun yükseldiğini, koyu bir hüznün boğazımda düğümlendiğini hissediyor ama hemen yüzümü ayçiçekleri gibi güneşe döndürüyordum.

Balayna girecek miyim?

İzlediğim dizi filmlerde duyduğum “balayı” sözcüğünün anlamını bir kez ablama sorduğumu hatırlıyorum. Bu arada size ablamdan hiç bahsetmedim sanırım. Ablam 18 yaşında ve şimdi bilgisayar mühendisliğinde okuyor. Aramızda 5 yaş olmasına ve onun daha çok babama benzemesine rağmen çok iyi anlaşıyoruz. Ablam çalışkan bir öğrenci olduğu kadar kültürlüdür de. Babam ona “kitap kurdu” diye takılır hep. Bense onun müzik kültüründen etkileniyorum. Onun sayesinde birçok yabancı müzik grubunu tanıyorum. Neyse sözü daha fazla uzatmayayım, bilmediğim birçok şeyi ablama sorduğum gibi “balayı” sözcüğünün anlamını da ablama sormuştum. Ablamdan öğrendiğime göre “balayı” yeni evlenen çiftlerin geçirdikleri mutlu zamanları tanımlamak için kullanılırmış. Bu dönemde imkânı olan çiftler baş başa bir geziye çıkar, birlikte olmanın sevincini doya doya yaşarlarmış. Yalnız ablam yaşamın hep böyle süremeyeceğini ve balayı döneminin geçici olduğunu da vurgulamıştı o zaman. Yani çiftler o mutluluk ve yoğun sevinç zamanlarından sonra, gündelik yaşamın ritmine ve sorunlarına geri dönüyorlarmış. Geçen gün servisteki doktorların nöbet devri sırasında bu sözü yeniden duydum. Doktorum Füsun Ablamla kısaca benim öykümü anlattıktan sonra nöbeti devir alan doktorlardan birisi “Duygu balayına girecek mi acaba?” diye sormuştu Füsun Ablama. O da “Şimdi bunu bilemeyiz daha ama girmesi için elimizden geleni yapıyoruz” anlamına gelen sözler söylemişti. Ben konuşulanları tam olarak anlamasam da “Balayına girecek miyim?” sorusunu Selim Hoca’ya sormaya karar vermiştim o zaman. Artık kalıcı olarak iyileşemeyeceğimi öğrendiğime göre içinde biraz umut barındıran “balayı” sözcüğünün benim için ne anlama geldiğini sorabilirdim. Selim Hoca *Tip 1 diyabetli çocukların yarıya yakınında kısmi veya tam iyileşme döneminin görüldüğünü, koma ile yatanlarda bu ihtimalin daha düşük olduğunu, bu dönemde pankreasın kendisini toparlayarak vücudumuzun ihtiyacı kadar insülin salgılayabildiğini ama bunun geçici bir iyileşme dönemi olduğunu, bu yüzden bu döneme “balayı” isminin verildiğini* söyledi. Benim aklıma hemen “Bu balayı döneminin kalıcı hale gelmesi mümkün mü?” sorusu geldi ve bir kez daha zihnimin bu kadar iyi çalışmasına, söylenenleri hemen anlayıp beni de heyecanlandıran sorular sormama şaşırıyordum. Selim Hoca



bu soruma “Ne yazık ki Duygu balayı dönemini kalıcı hale getirmek mümkün olmuyor. Bir dönem bilim insanları da balayı döneminden çok heyecanlandılar ve kısmi de olsa bir iyileşme dönemi yaşıyorsa bunu kalıcı hale getirebilmek amacıyla vücudumuzun savunma sistemini etkileyen birçok ilaç denediler ama bu ilaçlarla başarı sağlanamadı. Şu an elimizde balayı döneminin daha uzun sürmesini ya da kalıcı olmasını sağlayacak bir ilaç yok. Yalnız bu konudaki çalışmalar sürüyor ve zaman zaman gazetelere de yansıyan ve ‘insülin tarihe karışıyor’ başlıklı haberlerin gerisinde bu tür henüz sonuçlanmamış araştırmalar bulunuyor. Yani araştırmacılar bu işin peşini bırakmış değiller; dolayısıyla hâlâ bu konuda da umudumuzu koruyoruz” sözleriyle karşılık verdi. Bugün çok şey öğrenmişim ve mutlu olmuştum. Yüzümdeki iyilik halini fark eden Selim Hoca “Şimdi biraz dinlen ve konuştuklarımızı sindir Duygu” diyerek ve bana sarılarak odamdan ayrıldı.

Güler Ablam arkadaşım oluyor

Hastanede dördüncü günüm ama bu sabah daha mutlu uyandım; gece güzel rüyalar gördüm; ablama sarıldığımı, geçen yıl kaybettiğimiz anneannemin yanağımı okşayıp *“Her şey geçer Duygu, zaman bütün dertlerin ilacıdır. Sakın canını sıkma”* dediğini hatırlıyorum. Aslında geceyi bu kadar iyi geçirmemi, dün akşam tanıştığım Hemşire Güler Abla’ya borçluyum. Selim Hoca, Güler Abla’dan biraz bahsetmiş ve *“Duygu bu gece hemşire olarak Güler Ablan nöbetçi. Bu senin için büyük bir şans çünkü Güler Hemşire de 15 yıldır diyabetli ve kendisine çok iyi bakıyor. Ben senin onu örnek almanı istiyorum. O yüzden bu gece gözlerini, kalbini, aklını dört aç ve Güler Ablanı iyi dinle”* demişti. Selim Hoca’nın sözlerinden etkilenmiştim ama akşam yemekten sonra odama *“Merhaba Duygu, ben Güler Hemşire. Aramıza hoş geldin”* diyerek giren Güler Hemşire’yi görünce kuş olup uçasım geldi.

Benim yaşımda bir kız ne ister şimdi? Sabah annesinin özenle okula göndermesini, teneffüslerde sınıftan dışarı fırlamanın sevincini, arkadaşlarıyla kol kola okul servisinden inip eve gelmeyi ve *“Anne bu akşam yemekte ne var? Çok acıktım”* demeyi ve işte ablasıyla televizyonda program seyretme kavgası yapıp uyuyakalmayı... Oysa şimdi bir hastane odasında yaşamın zor yüzüyle karşılaşmanın şaşkınlığı ile doluydu içim. Güler Abla ben tam bunları düşünürken gelmişti işte... Onun uzun boyu, güzel yüzü ama esas kendine güvenli duruşu etkiledi beni. Bir sandalye çekip yanıma oturdu ve hemen konuşmaya başladı. Ben onu dinlemek için kendimi toparlarken gözüm annemin heyecandan kızarmış yanaklarına takıldı. Annem, güzel annem; benim hiç canım yanmasın diye, sevincime gölge düşmesin diye çırpınan annem şimdi hastane odasında her gelene sanki beni iyileştirecek mucize kişi gibi davranıyordu. O kadar heyecan doluydu ki, kalbi dışarıda gibi yaşıyordu her anı. Böyle olsa da onun da Güler Abla’nın gelişinden çok etkilendiğini anladım hemen. Ona *“Hoş geldin kızım”* derken gözleri dolmuştu. Güler Abla *“Ben diyabet olduğumda senden küçüktüm Duygu”* diye söze başladı. *“İlkokul ikinci sınıftaydım ve gözümü İstanbul’da bir hastanede açtığımda annem sürekli dua ediyordu ben geri geldim diye. Çünkü ben diyabet koması ile yatmışım ve*

başına gelenleri hiç hatırlamıyorum. Okulda çalışkan bir kızdım; evde de öyle. Her işimi iyi yapmanın iyi çocuk olmak demek olduğunu annem erkenden öğretmişti bana. Ben de diyabet olduğumu öğrendikten ve ilk eğitimlerimi aldıktan sonra, hemen kendi kendime iyi ama çok iyi bir diyabetli olmaya söz verdim.” Güler Abla biraz soluklanmak için durduğunda onun gözlerine baktım ve istedim ki ondan gelen ışıkla dolsun içim. Çünkü onun yüzünde yaşamın zor yanları ile baş etmiş, güçlenmiş, güzelleşmiş, bilgili ve iyi bir insanın zenginliğini görmüştüm. Şimdi nerede okuduğumu unuttum ama bir kitapta çocukların eğitiminde insan yüzlerinden yansıyanların çok önemli olduğunu okumuştum. Şimdi sanki ben de böyle bir an yaşıyordum; önce içimdeki kaygı katılığının yumuşayıp çözüldüğünü, içimin iyimserlikle ısındığını, mutlu olmaya başladığımı hissettim. Uzun zamandır böyle bir duygu yaşamamıştım; daha doğrusu ilkokulun başında beni çok seven Kemal Öğretmen’den sonra yeniden ailem dışındaki birinin varlığından mutlu olduğumu hissettim. Bunları düşündüm ve sonra Güler Ablama dönüp “Seni çok sevdim, sana kanım ısındı” dedim. Onun da gözlerindeki ışığın değiştiğini, onun da bana kanının ısındığını hissettim ve bu karşılaşma duygusunun heyecanından gözlerim yaşardı. Güler Ablam giderken kapağında kendi resminin olduğu bir dergi bıraktı. Ben de sizlere Güler Ablamı yakından tanıtmak için, bu dergide onunla yapılmış bir röportajı paylaşmak istiyorum.

DİYABET BENİM İKİZ KARDEŞİM

Güler Aksu ile Röportaj

Yağmurlu ve soğuk bir pazar günü öğleden sonrasında Ortaköy’de buluştuk Güler ile... Meydanın tam ortasında, çeşmenin yanında... Lodosun etkisiyle duvarları döven dalgalar ve insanın suratını kamçılayan yağmur yüzünden ortalıklarda pek kimse yoktu. Yani laf aramızda pek Ortaköy günü değildi... Ama randevulaşırken havanın güzel olmasına kanmış, sonra da randevu yerini değiştirmemiştik. Daha önce Güler’i hiç görmemiştik. Fakat; onu tanıyanlar “21 yaşında, kelimenin tam anlamıyla cıvil cıvil bir genç kız” demişlerdi. Yanılmamışlar... Yerinde duramayan, kıpır kıpır hareketli, gözbebekleriyle gülen bir genç kız vardı karşımda. Hemen bir ‘kafe’ye girip konuşmaya başladık. Güler kim? Ne zaman, nerede doğmuş? Diyabet olduğunu nasıl öğrenmiş? Öğrendikten sonra neler yaşamış? gibi klasik sorularımı sıraladım. 1982 yılında İzmit’de doğmuş Güler. Demir çelik sektöründe çalışan kalite kontrol müdürü bir baba ile Seka’da teknik ressam olan bir annenin ikinci çocuğu olarak dünyaya gelmiş. Güler doğduğunda ağabeyi 5 yaşındaymış. Seka’nın kreşinde tanışmış ilk kez arkadaşlığı, dostluğu... Ardından ilkokula başlamış. Diyabetiyle de bu yıllarda tanışmış. İlkokul ikinci sınıfa başladığı yıl diyabet olduğunu öğrenmiş. Yaz tatili dönüşünde şikâyetleri başlamış. Klasik belirtiler... Kaşıntılar, çok su içme, sık idrara çıkma, çok yemek yeme, buna rağmen zayıflama... Küçüklüğünde iştahsız bir çocuk olduğu için annesi sevinmiş önceleri “ Kızım artık çok yemek yiyor” diye. Sonra fark etmiş çok yemek yediği halde bir türlü kilo alamadığını hatta zayıfladığını. Ama, diyabet hakkında bir fikri olmadığı için de, diyabetten şüphelenmek aklına gelmemiş. Fakat yine de bir doktora götürmüş. İdrar kaçırdığı için de, bunu araştırmak için test yapmışlar ve idrar yolları enfeksiyonu teşhisi konmuş Güler’e. Enfeksiyonu kurutmak için antibiyotikler vermişler. Bir süre bu ilaçları kullanmış Güler, ancak şikâyetlerinde bir gerileme olmamış. Bunun üzerine annesi, evde topladığı idrarı bu kez Seka’nın revirinde görevli olan hemşireye götürmüş. Hemşire lökosit ve albumin bakarken bir de glikoz ve ketona da bakmayı akıl etmiş. Böylece tesadüfen öğrenilmiş Güler’in diyabet olduğu...

“Diyabetim stres yüzünden ortaya çıktı.”

“Anı yaşadığım bir şok yüzünden diyabetim ortaya çıktı” diyor Güler. Çünkü çok sevdiği bir arkadaşı gözünün önünde ikinci kattan düşmüş, hem de Güler’in ayaklarının dibine... “Bu olaydan etkilendim, çok üzüldüm... Daha sonra başkaları da bu stresin diyabetimi ortaya çıkarabileceğini söyledi” diyor. Bunun üzerine Okmeydanı SSK Hastanesi’ne sevk edilmiş Güler. Burada 2 hafta kaldıktan sonra, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi’ne gitmiş. Kan şekeri düzene sokulup kendini toparlayana kadar dört ay kalmış burada. Şöyle anlatıyor Çapa’daki günlerini Güler: “Çok güzel günlerim oldu Çapa’da. Diyabet teşhisi konulduğunda hiçbir şey bilmiyordum bu hastalık hakkında. Zaten az biliniyordu. Son yıllarda Diyabet Vakfı’nın da çabalarıyla artık daha fazla insan diyabetin ne olduğunu öğrendi. O zamanlar diyabet kimsenin aklına gelmiyordu. Ne ailemde kimsenin aklına geldi, ne de beni ilk defa muayene eden doktorların aklına geldi. İlk öğrendiğinizde biraz şok geçiriyorsunuz. Zaten çocuksunuz. Ne denilirse onu yapıyorsunuz. Ama ondan sonra alıştım. Hastanede yatarken, belli bir süre sonra kendime iğne yapmaya alıştım. İzinli olarak eve dönüyordum arada. Öğrendikten sonra da zorluk çekmedim hiç.”

Her şey bir anda oldu.

Diyabet olduğunu öğrendiğinde her şeyin apar topar olduğunu ve duygusal olarak pek bir şey hissetmediğini söylüyor Güler... “Hastanede de hemşireler, doktorlar sizi el üstünde tutuyor. Sonra onlar gidince canınız sıkılıyor. Herkes gibi yemek yemek istiyorsunuz, ama yiyemiyorsunuz. O zamanlarda domates salatalık önermişlerdi bana tok tutar diye, salatalık kemiriyordum. Arkadaşlarım vardı onlarla oyun oynuyorduk. Geceleri de öyle atlatıyorduk” diyor. Hastaneden çıkıp okula başladığı ilk gün, öğretmeninin tepkisini hiç unutamadığını söylüyor Güler: “Öğretmenime diyabetli olduğumu söylediğimde çok ağlamıştı. Hatta benim gözlerimi kapatıp ağlamıştı, ben üzülmemeyim diye. Sonra beraber öğrendik diyabeti. Bildiklerimi öğretmenime anlattım. Arkadaşlarıma anlattım. Arkadaşlarım uyumsuzluk yaşamadılar. Çünkü oturup anlattığınızda sorun olmuyor. Onlar da nasıl bir hastalık olduğunu anlıyorlar. Daha sonra yemeklerimizi öğretmenimle birlikte hazırlamaya başladık. Çünkü öğle yemeklerimizi sınıfla birlikte yiyorduk. Benim yemeklerimle öğretmenim ilgilendi” Öğretmeninin ağlamasını önce çok yadırgamış Güler “Şaşırdım

önce. Sonuçta, bu benim yaşamam gereken bir şeyse ve ben bunu kabulleniyorsam, öğretmenimin ağlaması bana biraz tuhaf gelmişti. Daha sonra benim için çok üzülüğünü ve diyabeti tam olarak bilmediğini düşündüm. Ardından, anlattığımda beraber karşı geldik diyabete. 3 yıl kadar birlikte mücadele ettik. Zaten farklı bir diyalogumuz vardı öğretmenimle, öğrenci öğretmen ilişkisinden çok anne-kız ilişkisiydi bu. İlkokul öğretmenimden çok destek aldım hastalığımın ilk yıllarında”

O bir sağlıkçı

Güler, üniversite öğrencisi. Marmara Üniversitesi Zeynep Kamil Sağlık Meslek Yüksekokulu Ebelik ve Hemşirelik Bölümü 2. sınıfa gidiyor. Sağlıkçı olmayı, hastaneye yattığı ilk günlerde aklına koymuş. Kendisiyle ilgilenen doktorlardan ve hemşirelerden çok etkilendiği ve o yıllarda “Diyabetin tedavisini büyüyünce ben bulacağım” diye ortalarda dolaştığını gülererek anlatıyor. Daha sonraki yıllarda tercihleri biraz değişmiş ve pilot olmak istemiş. Ancak, bunun iyi bir fikir olmadığını düşünerek yine sağlıkla ilgili bir şeyler yapmaya karar vermiş ve Ebelik Hemşirelik bölümüne girmiş. Severek okuduğunu söylüyor ama onun niyeti pek ebe ya da hemşire olmak değil. İlaç sektörüne girip ilaç mümessili olmak. Böylece ardına daha güçlü bir destek alarak diyabetle ilgili çalışmalar yapmayı planlıyor. Eğitimi ve mesleki kariyeriyle ilgili planları bununla da bitiyor. Mezun olduktan sonra mutlaka bir üniversite daha bitirmek istiyor. Bunun ne olacağını da seçmiş: halkla ilişkiler...

Yüzücü ve basketbolcu

Güler, fazlasıyla enerjik bir kız. Bugüne kadar enerjisinin fazlasını çeşitli spor dallarıyla ilgilenerken değerlendirmiş. Diyabeti ortaya çıktığı ilk yıldan itibaren 7 yıl boyunca yüzmüş. İzmit Yapı Spor Kulübüyle birlikte müsabakalara katılmış, bireysel ve takım olarak madalyalar kazanmış. Kulüp kapandıktan sonra ağabeyi de basketbolcu olduğu için basketbola merak sarmış. Basketbola başlaması o kadar kolay olmamış “Yüzme kulübü kapandıktan sonra kendimi boşlukta hissettim. Çünkü o güne kadar günde üç saat antrenman yapıyorsunuz. Alışmışsınız. Birdenbire hayatımda büyük bir boşluk oldu. Basketbol oynamak istedim ama annemler ağır bir spor olduğu için yapmamı pek istemediler. Ağabeyimle birlikte ikna ettik. Önce antrenmanlara gitmeye başladım. Sonra

takıma girdim. 3 yıl oynadım. Sonra yine bir talihsizlik sonucu kulüp kapandı ve benim basketbol hayatım da böylece noktalandı.” Şimdilerde dans dersleri alıyor Güler. Marmara Üniversitesi'nin kareografik dans derslerine devam ediyor. Ve takıma seçilmeye çalışıyor. Spor ya da dans... Bir şeylerle uğraşmanın kendisine çok iyi geldiğini söylüyor... “Bu tür faaliyetler hayatımı düzenlememe yardımcı oluyor. Biliyorsunuz, her şey programlı olmak zorunda bizim hayatımızda; dans ya da spor da buna yardımcı oluyor. Bir de boş duramıyorum ben..” diyor. Peki diyabeti nasıl bir hastalık olarak yorumluyordu Güler? Bu soruya hemen “Diyabeti bir hastalık olarak görmüyorum ben” diye yanıtıyor Güler ve diyabetin 8 yaşında tanıştığı ikiz kardeşi olduğunu söylüyor “Diyabete hastalık olarak bakmıyorum. O benim 8 yaşında ortaya çıkan ikiz kardeşim. 8 yaşına kadar onun varlığından habersizdim. Sonra öğrendim ki, benim bir de ikiz kardeşim varmış. Önce biraz şaşkırdım, sonra çok sevdim onu. Kimseden saklayamıyorsunuz ikiz kardeşinizi; bir yerlerden fırlıyor çünkü. Zaten saklamayı da düşünmedim hiçbir zaman. Gereksiz bir davranış olurdu. Eninde sonunda siz onunla barışık yaşamak zorundasınız. Ama hiçbir zaman da ortalıklarda ‘Ben diyabetliyim’ diye dolaşmıyorum. Yeri geldiğinde ikiz kardeşimden söz ediyorum. Diyabeti, nasıl yaşamam gerektiğini anlatıyorum. Arkadaşlıklarına başlarken de ikiz kardeşim hep benim yanımda, ‘Onu istemiyorsanız benimle arkadaşlık kurmayın’ diyorum. Çünkü bazı insanlar diyabetimi duygusal anlamda kullanacağını düşünerek tepki veriyor. Çok fazla naz yapar, her şeyinde diyabetini öne sürer diye tereddüt ediyorlar. Oysa ben diyabetimi kullanma taraftarı olmadım hiçbir zaman için. Şanslıyım ki bugüne kadar hiçbir arkadaşım da ‘Diyabetin var, benden uzak dur’ demedi. Hatta hepsi de enjeksiyon yapmayı bilir.” Peki hiç mi naz yapmamıştı Güler? Annesine bile yanı... “Hayır” diyor Güler ve ekliyor sadece küçükken, meyve suları bu kadar yaygın değilken, ‘Meyve suyu istiyorum’ diye ağlamışım. Daha sonra naz yaptığımı hatırlamıyorum. Hatta hastanede anneme enjeksiyon yapmayı öğreteceklerdi. Baktım annemin gözleri doluyor. Tabii ben şimdi anne olmadığım için bilmiyorum ama herhalde bir annenin çocuğuna enjeksiyon yapması kolay bir şey değildir. Hemşirelere şöyle dediğimi hatırlıyorum: ‘Annemi ağlatmayın, bana verin ben yapacağım iğnemi.’ Bana yaptırmışlardı o zaman. Daha sonra da anneme dönüp ‘Ben uyurken yaparsın iğnemi, nasıl olsa sen daha kolay uyanıyorsun’ demiştim.” Diyabetle ilgili hep güzel şeyler hatırladığını söylüyor

Güler... En güzel anılarını da kamplarda yaşamış. Kamplarda her seferinde yeni kardeşler, yeni ağabey ve ablalarla tanıştığını söylüyor. Kampların becerilerini ortaya çıkardığını ve yaşamını kendi kontrolü altına almada yardımcı olduğunu altını çiziyor: "Bu sayede evimden ve ailemden uzakta yaşayabiliyorum, okula gidebiliyorum. Annemin gözü arkasında değil. Böyle olmasaydı, eğitim için bile olsa belki annem, gözünden ve kontrolünden uzakta olmamı pek istemezdi. Oysa ben kamplar sayesinde kendi yaşamımın kontrolünü çok uzun zaman önce elde etmiştim." Geleceğe umutla bakıyor Güler. Kendine faydalı olmak istiyor. Diğer diyabetlilere de tabii ki... "14 seneden beri öğrendiğim şeyleri yeni diyabetlilere anlatmak istiyorum" diyor. Ve ekliyor: "Çünkü, bence şimdiki diyabetliler çok daha şanslı. Enjeksiyon aletleri olsun, diyet yiyecekler olsun. Bunları bulabilme olanakları eskiye göre daha yüksek. Bulamayanlar da var tabii. Daha insülini bulamayan arkadaşlarımız var. Onlarla ilgili çalışma yapmak istiyorum. İnsülin bankaları oluşturulması için çalışmak istiyorum... Soğuktan titreyerek konuştuk Güler'le... Yağmurdan ıslanarak fotoğraflarımızı çektik. Çok eğlendik ve çok şanslıydık ki hastalanmadık. Soğuğa ve yağmura rağmen güzel bir söyleşi ve Güler'in sıcacık gülüşüyle ısıttığı pırıl pırıl fotoğraflar çıktı ortaya. Siz de aynı fikirde değil misiniz?

*Bu röportaj Diyabetle Yaşam Dergisi'nden alınmıştır.

Bundan sonra yaşamım insüline bağımlı...

Ben de insülinleri tanımaya başlıyorum

Bu heyecanlı anlar geçtikten sonra Güler Ablam elimden tuttu ve beni annemle birlikte servisteki “Diyabet Eğitim Odası”na götürdü. Odanın her tarafı diyabetle ilgili kitaplarla doluydu. Mavi kapaklı bir tanesinin üzerinde “Nasıl kendi diyabetinizin uzmanı olursunuz?” yazıyordu. Güler Ablama hemen bunu sordum: “Uzman olmak ne demek? Ben de kendi diyabetimin uzmanı olabilir miyim?” diye. Güler Abla sorumu beğendiğini belli ederek hemen anlatmaya başladı. *“Bak Duygu bizim esas amacımız da bu; yani seni kendi diyabetinin uzmanı haline getirmek. Bir şeyin uzmanı olmak demek, o konuyu çok iyi bilmek ama bunun ötesinde bilgileri kullanma becerisine de sahip olmak demek. Yani ustalık kazanmak gibi bir şey. Uzman olanlar bir konuyu iyi bildikleri kadar yenilikleri takip etmeyi, kendilerini geliştirmeyi yani hep güncel ve diri kalmayı da becerebilirler. Bence senin eğitimine buradan başladığımız da çok iyi oldu”* diyerek sözlerini bağladı. Ben hem çevreme bakıyor hem de annemin içinden geçenleri anlamaya çalışıyordum. Annem Güler Abla’yla tanıştıktan sonra çok rahatlamıştı ve beni ona güvenle teslim edebileceğini her halinden belli ediyordu. Annem rahatlamıştı ama hâlâ suskunluğunu ve sanki başıma gelenlere inanmaz halini koruyordu. Bense hemen diyabeti kabullenmeye ve onunla arkadaş olmaya koyulmuştum. Daha doğrusu Güler Abla’yla karşılaşınca diyabetle onun arasında bir bağ kurup Güler Abla’yla arkadaş olurken diyabetle de arkadaş olacağıma düşünmeye başlamıştım.

Hastaneye yattığımdan beri en çok duyduğum sözcük “insülin”di ve ben şimdi insülinleri tanımaya başlayacaktım. Geçen sabah nöbetçi asistan olduğunu öğrendiğim Dr. Demet damarlarımdan sıvı ve insülin vermeyi kestiklerini bunun yerine günde 4 kez iğne ile insülin vereceklerini söylemişti ve ilk insülini kendi elleriyle yapmıştı. İğnenin derimi deldiği anlardaki korkunun dışında pek bir şey hissetmedim ve iğnenin acıtmadığını fark edince çok şaşırdım sabah. Ama yine de günde 4 kez kollarıma ve bacaklarıma iğne batırılacak olması üzmüştü beni. Güler Ablam bilgisayarını açtı ve bana dönüp *“Şimdi ben sana bundan sonraki*



yaşamında senin için en gerekli ilaç olan insülin konusunda bilgi vereceğim ama önce sen insülin deyince aklına nelerin geldiğini söyle” dedi. Aslında kendime ilk geldiğim andan itibaren insülin üzerine düşündüğümü, kafamda insülinle ilgili cümleler kurduğumu fark ettim Güler Ablamın sorusunu duyunca. “Ben insülini bana yaşam veren berrak sıvı gibi düşünüyorum” dedim; onun damla damla kanıma karıştığını, sanki her zerresinin hücrelerime can verdiğini hissediyordum. Yani insülini sanki benim için mucizevi bir sıvı diye hayal ettiğimi söyledim son olarak Güler Ablama. Güler Ablam aldığı cevaplardan çok memnun olmuştu ve gülerek anlatmaya başlamıştı: “*Bak Duygu... daha önce öğrendiğin gibi pankreasımızdaki adacık hücrelerinin bir kısmı kan şekerimiz yükselmeye başlayınca insülin salgılar ve insülin şekerle buluşarak beraberce hücrelerimize girer. Pankreas gibi vücudumuzdaki başka bezlerden de birçok olayı düzenleyen maddeler salınır. Bilim dünyasında bu maddelere hormon adı veriliyor. İnsülin de bir hormon ve bilim adamlarının yaptıkları araştırmalar sonucunda insülinin yapısı tam olarak anlaşıldı. Pankreas esas olarak iki türlü insülin salgılayarak kan şekerimizi dengede tutuyor: Yemeklerden hemen sonra besinlerdeki şeker miktarına göre hızlı şekilde insülin salgılanıyor; bir de biz hiçbir şey yemesek bile karaciğerimizde depolardan kana geçen şekeri dengelemek için yavaş şekilde insülin salgılanıyor.*” Güler Ablam her şeyi tane tane benim anlayacağım şekilde anlatıyordu ama ben bir süre sonra pek onu dinlememeye başladım. Sanki kelimeler uçuşuyordu ve ben onları bir araya getiremiyor gibi hissediyordum? Güler Ablam bendeki durgunluğu fark etti ve “*Duygu terlemen, çarpıntın var mı? Kendini nasıl hissediyorsun?*” diye sordu. Gerçekten de kalp atışlarım hızlanmış ve şiddetli bir açlık hissetmeye başlamıştım. Bunları söyleyince Güler Ablam da biraz telaşlandı ve “*Duygu kan şekerin düşmüş olabilir, hemen kan şekerini ölçelim*” dedi. Bu kez kan şekerimi o ölçtü ve glukometre ekranında 50 mg/dl görününce bana meyve suyu verdi. Meyve suyunu içerken daha önceki meyve suyu içtiğim zamanlardan daha çok mutlu olduğumu hissettim. Bir süre sonra kendime geldim ama başımdaki ağrı henüz geçmemişti. Güler Ablam da bir taraftan bendeki değişiklikleri izlerken bir taraftan da “*Duygucum hastanedeki ilk kan şekeri düşüklüğünü yaşadın. Böylesi daha iyi çünkü kan şekeri düşüklüğü (hipoglisemi) biz buna kısaca ‘hipoya girmek’ diyoruz, biz diyabetlilerin başına sık gelen olaylardan. Ben sana daha*

sonraki eğitimlerde bu konuyu anlatacağım ama şimdi 'hipo'nun korkulacak bir şey olmadığını ama bu konuda uyanık da olmamız gerektiğini söylemekle yetineyim" diyerek ellerimi tuttu. Benim da "aklım başıma" tam olarak gelmişti ve insülinler konusunu konuşmaya devam ettik. Güler Ablamın anlattıklarından pankreasımın artık insülin üretmediğini, pankreası taklit etmek için bana yemek öncesi hızlı kana karışan, akşamları ise yavaş kana karışan olmak üzere iki tür insülin vermeleri gerektiğini anlamıştım. Anlamadığım ise insülinlerin nerede ve nasıl üretildiği idi. Bizim için bu kadar önemli olan bir ilacı kimler üretiyordu acaba? Birden aklıma şehrimizdeki bir otomobil fabrikasında çalışan babam geldi. Acaba insülin üreten işçiler de babam gibi yorulurlar mı? diye düşünürken buldum kendimi ve babamı çok özlediğimi hissettim. Babam anneme göre sessiz birisidir ama beni çok sevdiğini, sevmekten öte beni her daim hissettiğini bilirim onun. Şimdi fabrikada uzaklarda olsa da hep beni düşündüğü, gözleri dolarak çalıştığı aklıma gelince benim de gözlerim doldu. Güler Ablam "*Ne oldu Duygu? Gözlerin doldu senin. Yoksa 'hipo' gözlerinin dolmasına mı neden oluyor sende"* diyerek bana takıldı. Ben babamı düşündüğümü söylemedim ama "Güler Abla insülinler hangi fabrikada yapılıyor biliyor musun?" diye sordum. Güler Ablam benden böyle bir soru beklemediğini belli ederek baktı bana ve "*Gel Duygu bu soruyu sabah Selim Hoca'ya soralım; ikimiz de insülinlerin üretimi konusunda daha çok şey öğrenmiş oluruz"* dedi ve ertesi sabah Selim Hoca'nın çocuk servisinin yanındaki odasına gittik.

Frederick Banting ve Charles Best'e teşekkürler...

Selim Hoca'yı odasında bilgisayar başında çalışırken buluyoruz. Bizi görünce sevindiğini belli ediyor hemen. Odasındaki kocaman pencereden orman görünüyor ama hastanedeki pencerelerin açılmadığını bildiğimden buna pek sevinemiyorum nedense. Selim Hoca'nın odasına girince duvara dayalı bir poster dikkatimi çekiyor. Posterde yere düşüp kırılmış bir elma şekeri var ve en üstte "Benim çocuğum şeker hastası olamaz..." sözü yazıyor. Ben merakımı yenemeyip bu posteri soruyorum önce. Sorumu duyar duymaz Selim Hoca'nın heyecanlandığını, posteri eline alıp anlatmasından anlıyorum. Selim Hoca çocuklarda diyabetin erişkinlere göre daha az görüldüğünü, bu nedenle ailelerin, öğretmenlerin, hatta doktorların diyabet bulguları belirgin olsa bile çocuklarda diyabet olabileceğini akla getirmediklerini, bazı ailelerin çocuklarının 10 kg zayıflamasından tedirgin olmadıklarını, öğretmenlerin halsizlik nedeniyle devamsızlık yapan öğrencilerini "Okuldan kaytıyor" diye nitelediklerini, sonuç olarak çocuklarda diyabet tanısı geciktiği için daha ağır ve riskli durumda çocukların hastaneye getirildiklerini, bu nedenle de kendilerinin toplum ve öğretmenler nazarında çocuklardaki diyabet konusunda farkındalık yaratmak için bir kampanya düzenlediklerini anlatıyor. Posterdeki parçalanmış elma şekeri beni biraz üzse de, Selim Hoca'nın anlattıkları beni etkiliyor ve okula döner dönmez öğretmenlerime ve arkadaşlarıma diyabeti anlatmayı planlıyorum. Bu sohbet uzamadan Güler Abla araya girip buraya esas insülinlerin hangi fabrikalarda nasıl üretildiğini öğrenmeye geldiğimizi söylüyor. O zaman Selim Hoca bilgisayarında, aralarında bir köpek olan birisi genç iki adamın fotoğraflarını gösteriyor ve anlatmaya başlıyor: "*Duygucum bu iki araştırmacıdan daha yaşlı olanın adı Frederic Banting, genç olanın ise Charles Best. İkisi de Toronto Üniversitesi'nde çalışırken köpeklerin pankreasından insülin hormonu elde etmeyi başardılar. İlk kez 23 Ocak 1922'de 14 yaşındaki Leonard Thompson'a insülin içeren serumu verdiler ve durumu ağır olan hastanın hızla iyileştiğini gösterdiler. Benzer şekilde Banting'e Amerika'dan tedavi olmaya gelen Elizabeth Hughes de insülin içeren*



serumla hızla iyileşti ve annesine yazdığı mektupta insülinin sağlığı üzerindeki etkisini 'kelimelerle anlatılamayacak kadar harika' olarak niteliyordu. Bu iki araştırmacıya daha sonra Eli Lilly isimli Amerikalı bir araştırmacı yardım etti ve sonunda köpeklerin pankreasından çok miktarda saflaştırılmış insülin elde etmek mümkün oldu. Zaten daha sonra da Eli Lilly insülini ilk kez üreten kişi oldu. Bugün de Amerika'nın Indianapolis kentinde ve dünyanın birçok ülkesinde insülin üretmeye devam ediyorlar."

Best'in tıp öğrencisi olmasına şaşıyorum...

Selim Hoca insülin buluşunu anlatırken onu can kulağı ile dinliyorum ama bir taraftan da ekrandaki eski fotoğrafa bakıyorum. En çok da genç olanını merak ediyorum. Onların yaşamlarımızdaki rolünü düşündükçe içim şükran duyguları ile doluyor ve bunu Selim Hoca'ya söylüyorum. O da sanki bu sözümü beklemiş gibi *“Duygucum, zaten diyabet dünyası senin gibi hissettiği için Banting'in doğum günü olan 14 Kasım her yıl dünyada diyabet günü olarak değerlendiriliyor, biz de her yıl 14 Kasımda diyabetle ilgili etkinlikler düzenliyoruz”* diyor. Ben de araya girip *“Bana biraz Best'den bahseder misin? Onu çok merak ediyorum, daha doğrusu tıp öğrencisi iken nasıl olmuş da bu kadar önemli bir buluşa imzasını atmış hayret ettim”* diyerek aklımdaki soruyu soruyorum. Selim Hoca'dan öğrendiğime göre tam adı Charles Herbert Best olan kahramanımız 28 Şubat 1898'de Amerika'nın kuzeydoğu bölgesinde, Kanada sınırına yakın West Pembroke, Washington County, Maine bölgesinde doğmuş. Ailesi Kanadalıymış ve kolej eğitimi için 1915'te Toronto Üniversitesine girmiş. Biyokimya ve fizyoloji dalında eğitimini tamamladıktan hemen sonra yaz çalışması için Frederic Banting'in yanına gitmiş ve daha 22 yaşında bir öğrenci iken hepimizin yaşamını kurtaran insülin hormonunun keşfinde önemli bir rol oynamış. Best'in yaşamını anlatan biyografilerde onun *“doğru zamanda doğru yerde bulunmanın”* klasik bir örneği olduğundan ve 3 aydan kısa bir zamanda dünya çapında bilinir bir tıp adamı haline geldiğinden bahsediliyormuş. Selim Hoca insülinin keşfinden dolayı 1923'te Frederic Banting ve J.R. Macleod'a Nobel Tıp Ödülü'nün verildiğini ama Best'in görmezden gelindiğini, bu karara öfkelenen Banting'in ödül parasını gönüllü olarak Best'le paylaştığını ve bilim insanları arasındaki bu hak bilirliliğin çok önemli olduğunu anlattı. Best daha sonra fizyoloji profesörü olarak Banting ve Best Enstitüsü'nde çalışmalarını sürdürmüş ve günümüzde pıhtılaşma ile giden hastalıkların tedavisinde kullanılan heparini bulmuş. Daha sonra çalışmalarını Charles Best Enstitüsü'nde sürdürmüş ve 31 Mart 1978'de 79 yaşında Toronto'da yaşamını kaybetmiş.

İnsülin çeşitlerini ve doğru insülin yapmayı öğreniyorum

İnsülinlerin nasıl üretildiğini öğrenmiştim ve şimdi sıra ülkemizde bulunan ve benim de kullanmam gereken insülin çeşitlerine ve nasıl doğru şekilde insülin yapacağımı öğrenmeye gelmişti. Bunları bana Güler Ablam anlattı. Diyabet tedavisinde esas amaç yediğimiz besinlerdeki şekerle insülinin aynı anda kana karışmasını ve beraberce hücrelerimize ulaşmasını sağlamaktı. Bunun için yemeklerden önce hızlı bir şekilde kana karışan kısa ve hızlı etkili insülin olarak isimlendirilen insülinleri kullanıyorduk. Kısa etkili (bunlara kristalize ya da regüler insülin de deniyordu) insülin 30 dk içinde kana karışıyor ve 2-4 saat arasında kanımızda en yüksek düzeyde bulunuyordu. Bu tür insülinlerin etkisi en fazla 6 saat kadar sürüyor. Kısa etkili insülinler 30 dk içinde kana karıştığı için bu tür insülinleri yemekten yarım saat önce yapmamız gerekiyor. Yani insülin yapıp yemeği yarım saat beklememiz gerekiyor. Bu durum özellikle yemek saatlerini kendimizin ayarlayamadığı evimizin dışındaki yerlerde sorun yaratıyormuş. Son yıllarda ise insülin molekülünün aminoasit diziliminde bazı değişiklikler yapılarak insülinlerin kana karışma ve kanımızda bulunma süreleri değiştirilmiş. Bunlara “insülin analogları” deniyormuş. İşte bunlardan hızlı etkili olanları 10-15 dk içinde kana karıştığı için eskisi gibi insülin yapıp beklemek yerine yemekten hemen önce bu insülinleri yapabiliyormuşuz. Demek ki yemek öncesi kısa veya hızlı etkili insülin kullanarak kan şekerimizi ayarlamamız mümkün olabiliyor. Güler Ablam, biz bir şey yemesek bile karaciğerimizden sürekli olarak kanımıza glikoz verildiğini, bu glikozun kullanılmasını sağlamak için de yavaş bir şekilde kana karışan insülinleri kullandığımızı, bunlara “bazal insülin” adı verildiğini, günlük insülin ihtiyacımızın yarısını bu şekilde yavaş kana karışan insülinlerden almamız gerektiğini anlattı. İnsülin tedavisinde son yıllarda önemli gelişmeler olmuş ve eskiden bazal insülin olarak NPH insülinler kullanılırken, günümüzde daha yavaş kana karışan ve neredeyse 24 saat boyunca kanımızda kalan insülinler bulunmuş. Güler Ablam bana günümüzde kullanılan insülinlerin özelliklerini anlatmak için bir tablo gösterdi. Ben de sizlerle bu tabloyu paylaşmak istiyorum. Çünkü bütün

diyabetlilerin insülinlerin özelliklerini bütün ayrıntılarıyla bilmesi gerekiyor.

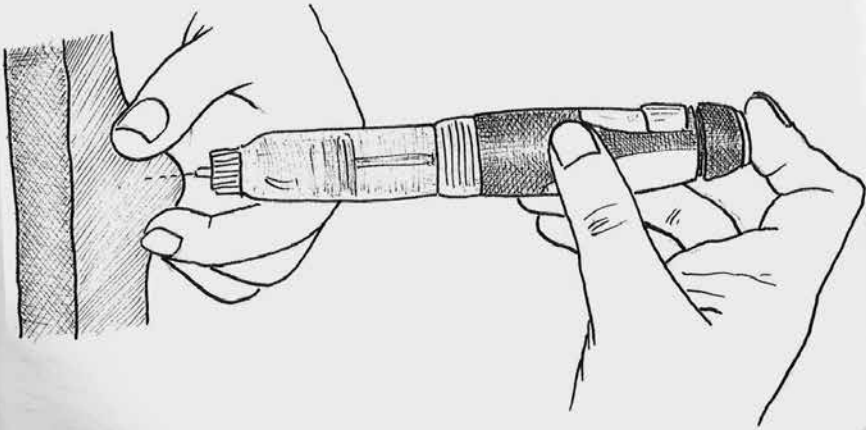
İnsülin Türü	Etkinin Başlaması (s)	Pik Zamanı(s)	Etki Süresi(s)
Regüler (kısa)	0.5-1.0	2-3	4-6
Lispro, Aspart, Glulisine (hızlı)	0.25 saat	05.-1.0	3-4
NPH	2-4	6-10	14-16
Detemir	yavaş	6-8	14-16
Glargine	2-3	pik yok	20-24
s: saat			

Sonuç olarak bu tabloya bakarak söyleyecek olursak, kanımızda günlük ihtiyacımız kadar insülinin yeterli düzeyde olması için kısa veya hızlı etkili insülinler ile NPH veya yakın zamanda bulunan Detemir (Levemir) veya Glargine (Lantus) isimli insülinleri birlikte kullanmamız gerekiyor. Bu durumda yemeklerden önce 3 ve akşam ya da yatmadan önce 1 kez olmak üzere günde 4 kez insülin almamız gerekiyor. Güler Ablam bunu pankreasın insülin salgılamasını taklit etmek için yaptığımızı ve bu şekilde kan şekerlerimizin daha düzenli olacağını söyledi. Birkaç gündür bana da bu şekilde insülin yapıyordu ve gece yatmadan önce yapılan insülinin biraz canımı yaktığını Güler Ablama söyledim. O da bu insülinin bazal insülin ihtiyacını karşılamak için iyi bir seçenek olduğunu ama asidik özellikte olduğundan deri altında biraz yanma yaptığını söyledi. Güler Ablam kendisinin de çok uzun süredir bu şekilde yani günde 4 kez insülin yaptığını, eski yıllarda günde iki kez insülin tedavisi de kullandığını ama şimdi kan şekerlerinin daha iyi olduğunu ve bu şekildeki tedaviye “yoğun insülin tedavisi” adının verildiğini anlattı. Ben bütün bunları anlamaya çalışıyordum ama bir taraftan da acaba insülinin hap olarak ya da sınıfımızdaki astımlı bir arkadaşımın gibi nefes yoluyla alıp alamayacağımızı merak ediyordum. Güler Ablam “Bu soruları hep beraber daha sonra Selim Hoca’ya soralım ve şimdi biz insülin enjeksiyonlarının nasıl doğru şekilde yapılacağına yoğunlaşalım” diyerek sözlerine devam etti.

Derimize iğne batırmak...

Bütün çocuklar gibi ben de iğne korkusu ile büyümüştüm. Çok ama çok uzak zamanlarda, ateşli bir hastalık sırasında kalçamdan iğne yapıldığını, çok ağladığımı, bir süre sonra da annemin ağlamaya başladığını hatırlıyorum. Gerçi yaramazlık yaptığımda ya da doktorların yanında ağladığımda beni pek “Şimdi sana iğne yaparlar Duygu” diye korkuttuklarını hatırlamıyorum. Ama şimdi günde en az 4 kez derime iğne batıracağımı düşününce içim ürperiyor. Bunları Güler Ablama anlattığımda beni hemen sakinleştirdi ve *“Duygu bir kere insülin enjeksiyonlarını kalem şeklinde dizayn edilmiş enjektörlerle ve bunların ucundaki çok ama çok ince iğneler ile yapıyoruz. Bu iğneleri resimde gördüğün gibi derimizi kavrayarak deri altı yağ dokusuna yapıyoruz ve bu iğnelerin canını hemen hemen hiç acıtmayacağını söyleyebilirim sana. Zaten Dr. Demet Ablan sana ilk insülin enjeksiyonunu yaptığında acımadığını ve buna şaşırdığını söylemiştin” dedi.* Güler Ablam böyle tatlı tatlı anlatıyordu ama ben iğnenin acıtmasından çok o iğnenin batma anından korkuyordum. Ama yapacak bir şey yoktu. Şimdiden içimdeki kaygıları büyütmeden söndürmenin yollarını bulmak gerekiyordu. Ben bunları düşünürken Güler Ablamın *“İşe en az acı ile iğne batırma tekniklerini öğrenerek başlasan iyi olur Duygu”* diyen sesini duyuyorum. Öğrendiğime göre iğneyi 45 derece açı ile ve hızlı bir şekilde batırmak daha az acı veriyormuş. Cilt altı yağ dokusu normal olanlarda, erişkinlerde veya 5 mm’lik iğne kullananlarda 90 derecelik açı ile yapmak da mümkünmüş. İnsülin enjeksiyonlarını kolların dış yüzüne, göbek çevresi dışındaki karın bölgesine, baldırların ön yüzüne ve kalçalara yapabiliyoruz ama hangi bölgeye yaparsak yapalım hep aynı noktalara enjeksiyon yapmaktan kaçınmamız lazımmış. Her bölgede 45 tane yer seçip insülin yaptığımız yeri her defasında değiştirmemiz gerekirmiş. Buna “rotasyonla” iğne yapmak deniyormuş. Eğer hep aynı noktalara insülin yaparsak belki bir süre sonra daha az acı duyardığımız ama bir süre sonra deri altı yağ dokusunda kalıcı olma ihtimali olan şişlikler olurmuş (bunlara tıp dilinde lipohipertrofi denirmiş) ve buralardan insülin daha yavaş ve düzensiz bir şekilde kana karıştırmış. Bu nedenle de kan şekeri yükselirmiş. Güler Ablam yağ şişkinliklerinin olduğu yerlerden kesinlikle insülin yapmamamız gerektiğinin üzerinde önemle durdu.

çocuklar gibi ben de iğne korkusu ile
müştim. Çok ama çok uzak zamanlarda ateş
astalık sırasında kalçamdan iğne yapıldığını,
ağladığımı, bir süre sonra da annemin
amaya başladığını hatırlıyorum. Gerçi yaramaz
tığında us da doktorların yanında ağladığımı



ni p
korku
en az
işim ü
beni h
enjeks
enjeks
İğneler ile yapıyoruz. Deri altına
gibi derimizi kavrayarak deri altı yağ dokusuna
yapıyoruz ve bu iğnelerin canını hemen hemen h
acıtmayacağını söyleyebilirim sana. Zaten Dr.
Demet ablan sana ilk insülin enjeksiyonunu
yaptığında acımadığını ve buna şaşırıldığını
söylemiştin". Güler ablam böyle tatlı tatlı anlat
den çok o iğnenin

Kalçalara insülin yapmak zormuş ama geniş bir bölge olmaları bakımından ve yağ dokusu şişliklerinin engellenmesi açısından kullanılmaları öneriliyormuş. Bu konuları da can kulağı ile dinliyordum ama yine de içimdeki iğne soğukluğunu engelleyemiyordum. İşte yine öğlen olmuş, “kan şekeri bak, insülin yap” zamanı gelmişti. Bu kez yanımda Güler Ablam varken insülinimi yapacağım için heyecanlanıyordum. Bu kez biraz da onu sevindirmek için karnıma insülin yapmaya karar veriyordum. Güler Ablam bir çok diyabetlinin karına insülin yapmaktan çekindiğini, sanki insülin yaparken karınlarını deleceklerini ya da çok daha fazla acı duyacaklarını düşündüklerini ama bunların doğru olmadığını söylemişti. Ben de karın derimi kavrayarak insülin kaleminin ucundaki iğne batırıyorum ve Güler Ablamın “*Bravo Duygu. Şimdiden insülin yapmakta ustalaşmışsın*” dediğini duyuyorum. Bu sözler beni sevindiriyor ama bir taraftan da heyecandan yanaklarımın kızardığını hissediyorum. Güler Ablam iğneyi batırdıktan sonra ve insülini verdikten sonra 10 saniye kadar (Ya da ona kadar sayarak) beklersek insülinin deri altından sızmasını engelleyebileceğimizi hatırlatıyor. Kendimi karnıma insülin yapmanın heyecanına o kadar kaptırılmışım ki annemi unutmuşum. Birden onun gözlerinin yaşardığını görüyorum ama bu kez hüzünden değil bu hali. Onun da benim kadar heyecanlandığını, hem Güler Ablamın yanında geçirdiği zamanın hem de benim diyabetime alışmamın onu duygulandırdığını hissediyorum. Annem bu duygulu halime rağmen Güler Abla’ya dönüp “Acaba insülin iğnesi damara rast gelip kanamaya ya da insülinin damara gitmesine neden olur mu?” diye soruyor. Bu kez ben annemin içten içe her şeyi sindirdiğini ve artık üzüntülerini geride bırakıp benimle birlikte diyabete eşlik etmeye başladığını görüp sevinçli bir şaşkınlık yaşıyorum. Güler Ablam bu konuda birçok diyabetli ailesinin endişelendiğini ama insülin yapılması önerilen yerlerde büyük damarların olmadığını, bu nedenle de damar içine insülin veya hava verme ihtimalinin olmadığını söyleyerek annemi rahatlatıyor.

Güler Ablam daha sonra karın ve kalça dışındaki yerlere insülin yapılırken mutlaka deri altı dokunun “kavranması” ve ondan sonra iğnenin batırılması gerektiğini, iğneler kısa olsa bile buna ihtiyaç olduğunu, koşacaksak bacağımızdan, tenis oynayacaksak kolumuzdan insülin yapmamamız gerektiğini, yine sıcak banyodan hemen önce insülin yaparsak insülinin kanımıza çabuk karışıp kan şekeriğimizde düşmeye neden olabileceğini anlattı.

Benim anımladıklarım Ben tam olarak
kurken parmağımın ucunda ani ama çok
pek yakmayan bir acı duydum ve baktım dedim
ablam parmağından bir damla kanı elindeki
kineye almıştı bile. Bana dönüp elindeki makine
evde kan şekeri makinesi olduğunu
re olduğunu
ni takip etmiş
bak şimdi in
in kaç oldu
nu bana çe
ye bir rak
Duygu şu
40 ve altın
yle yükse
nra da ka
tti. Ben de ona "Kan şekerimi kendi günlüğüme
zabilir miyim" deyip günlük tuttuğum defterimi
terdim. Defterimi görünce Füsün ablanın yüzün
ki sevinç beni şaşırttı ve bana var gücüyle sarıldı
: "Ne kadar güzel bir şey yaptığının farkında



İnsülinleri nasıl saklayacağız?

Artık insülinleri tanımış ve nasıl doğru enjeksiyon yapacağımı öğrenmiştim. Sıra bütün bunları günlük yaşamıma göre düzenlemeye gelmişti. Daha doğrusu ben birden hastanede olduğumu unutmuş ve Güler Ablama “Peki okula insülinleri nasıl götüreceğim? Yanımda hep buz torbası mı taşımam gerekiyor?” gibi ileriki yaşamıma dair sorular sormaya başlamıştım. Güler Ablamdan öğrendiğime göre insülin kalemlerinin içindeki kartuşlarda insülin 30 gün kadar bozulmadan durabiliyormuş. Dolayısıyla her gün kullandığım insülinleri buzdolabına koymaya gerek yokmuş. Sadece yedek insülinleri buzdolabının kapağına koymam yeterliymiş. Yazın da bu kurallar geçerliymiş ama insülin kalemlerini güneş altında bekletmek veya otomobilin bagajına koymak doğru değilmiş. Bu arada insülin yaparken cildimiz temizse alkolle silmeye gerek olmadığını da öğrendim. Artık okul çantamda insülin kalemlerim de olacaktı ve arkadaşlarımla yanında insülin yapabilecek ve bütün bunları onlara da anlatacaktım. Yaşamımdaki bu yeni durumları düşününce heyecanlandığımı ve bir an önce okuldaki arkadaşlarımla görmek istediğimi hissettim. Öğretmenlerimi, okulumu ve arkadaşlarımla özlemiştim.

Annemin yüzü gülmeğe başlıyor, öğretmenim ziyaretime geliyor

Hastanedeki dördüncü güne bedenimin ve ruhumun hafiflediğini hissederek ve eski günlerdeki gibi sabah sevinci ile uyanıyorum. Bu sabah annemin yüzü gülüyor ve sanki ikimizin gülüşü birbirine karışıyor. Annemin mutlu halini bugünün armağanı olarak yaşıyorum ve bunu ona söylüyorum. Benimle birlikte annemin de değiştiğini görüyorum. Hastanede her zamanki sabah telaşı var. Hemşireler odalarımıza uğrayıp ateşimizi ve tansiyonlarımızı ölçüyor ve artık bizlere isimlerimizle hitap ediyorlar. Onlara bakınca aslında annelerimizin evlerdeki işlerine benzer şekilde hastanedeki işleri onların çekip çevirdiğini, gün boyu hiç durmadan ve sıkılmadan çalıştıklarını düşünüyorum. Doktorlar ise ara sıra bize görünüyorlar ve sanki onların yaptığı iş daha zevkli gibi. Hastanede doktorların, hemşirelerin dışında dünden beri odama uğrayan ve bana boya kalemleri, resim kâğıtları getiren Nergis Abla dikkatimi çekiyor. Nergis Abla az konuşuyor ama onun işini severek yaptığını hemen anlıyorum. Bugün onunla servisin içindeki oyun odasına gittik ve odadaki küçük kütüphaneden benim için kitap seçtik. Ben biraz da ablamın etkisiyle elimi “Sait Faik Abasıyanık: Seçme Hikâyeler” yazan kitaba uzatıyorum. Nergis Abla gülümseyerek bakıyor ve “*Duygu servise yatan çocuklar resim yapmayı, oyunları seviyorlar ama uzun zamandır ilk kez kütüphaneden yararlanmak isteyen birisine rastladım. Sana çok teşekkür ederim*” diyor; bu oyun odasını ve kütüphaneyi nasıl kurduklarını anlatıyor mutlulukla. Nergis Abla’yı dinlerken hastanede çocukları mutlu etmek için yapılanların değerini bir kez daha hissediyorum ve içim bir kez daha bana bakan herkese karşı şükran duyguları ile doluyor.

Bugün öğlen yemek öncesi kan şekerim ilk kez 140 mg/dl’nin altında (130 mg) çıktı. Selim Hoca buna çok sevindi, çünkü yeni tanı diyabetlilerde ilk günlerde kan şekerlerinin yüksek seyrettiğini ve bu yüzden yüksek miktarda insülin vermek zorunda kaldıklarını, kan şekerleri normale geldikten sonra insülin dozlarının da azaldığını anlattı. Bundan sonraki günlerde kan şekerlerimin daha iyi olacağını duyunca sevindim. Beni esas sevindiren daha da ötesi kalbim

yerinden çıkacak kadar heyecanlandıran ise ziyaret saatinde odamın kapısında Fen Bilgisi öğretmenim Işık Hanım'ı görmem oldu. Bütün öğretmenlerimi seviyorum ama Işık Öğretmenim ile aramda ikimizi de mutlu eden bir etkileşim olduğunu, derslerde birbirimizi görmekten sevinç duyduğumuzu biliyorum. Işık Öğretmenim elinde bir demet çiçekle gelmişti ve bana sarılmak için yanıma geldiğinde onun da gözlerinin dolduğunu fark ettim. Onun gelişiyse odamın aydınlandığını hissetmişim ve yatağımdan inip onun boynuna atılma anını ve onun sarılmasıyla hissettiğim sevecenliği yaşamım boyunca unutmayacağım. Duygusal anlar geçtikten sonra Işık Öğretmenim ellerimi tutarak yanıma oturdu ve *“Duygu seni çok iyi gördüm. Hepimiz çok üzüldük, bütün arkadaşların seni dört gözle bekliyorlar ama onlara sana çok iyi bakıldığını söyleyeceğim. Bundan sonra derslerde kan şekerinin ayarlanması, sağlıklı beslenme gibi konuları seninle beraber işleriz”* dedi. Bazen öğretmenler insana ailesi gibi yakın olabiliyor ve insan bunu en çok hastalık gibi zor zamanlarda hissediyor. Işık Öğretmenime karşı içimde uyanan duyguları anneme olan duygularıma benzeterek şaşıyorum. Işık Öğretmen bana daha sonra yakın zamanda Selim Hoca'nın düzenlediği ve şehirdeki bütün öğretmenlerin katıldığı bir toplantıda çocuklarda diyabet konusunda birçok şey öğrendiğini, bundan sonra okulda diyabet konusuna daha çok önem vereceklerini anlattı. Ben de ona *“Benim çocuğum şeker hastası olamaz”* yazılı afişi okula asıp asmadıklarını sordum. Bu soruya biraz şaşırdı ama sonra okulun girişindeki panoya bu afişi astıklarını söyledi. Ben de ona beraberce Selim Hoca'yı ziyaret etmeyi önerdim. Odasına girdiğimizde Selim Hoca'yı öğrencilere bir şeyler anlatırken buluyorum. Beni görünce seviniyor ve öğrencilere dönüp *“Duygu serviste yatan yeni diyabetli çocuklardan birisi. Ben de tam size diyabet anlatıyordum; Duygu da bize yardımcı olur”* diyor. Ben o yeni bir cümleye başlamadan araya girip Işık Öğretmenimi tanıştırıyorum. Selim Hoca ayağa kalkarak öğretmene hoş geldiniz derken bana da *“Öğretmenin seni ziyarete geldiği için çok sevinçli olmalısın, Duygucum. Onu bizimle tanıştırdığın için de çok teşekkür ederim”* diyor ve bizi de öğrencilerin arasına oturtuyor. Bir süre sonra hep beraber diyabetli çocukların sosyal sorunlarını konuşmaya başlıyoruz. Öğretmenim *“Duygu diyabet oluncaya kadar diyabetin çocuklarda da görülebileceğinden hiç haberim yoktu. Dikkatli bir gazete okuruyumdur ama diyabetle ilgili haberleri*

de okumadığımı itiraf edeyim. Tam o günlerde Selim Hoca'nın öğretmenlere yönelik toplantısına katıldım ve **o toplantıda keşke daha önce bu konuda bilgi sahibi olsaydım diye düşündüm; o zaman Duygu'daki değişiklikleri daha erken fark ederdim.** Duygu'nun hastaneye yatışı beni ve öğrencilerimi çok etkiledi. Şimdi onlarla birlikte okulumuzda diyabeti tanıtan bir proje üzerinde çalışıyoruz. Duygu okula dönünce onun anılarından da yararlanmak istiyoruz” diyor. Öğretmenim konuşurken bu anları sanki kahramanı ben olan bir öykü anlatılıyor gibi yaşadığımı fark ediyorum; bir de onunla gurur duyduğumu, böyle iyi ve duyarlı bir öğretmenim olduğu için sevdiğimi düşünüyorum. Selim Hoca öğretmenimin anlattıklarından çok memnun olduğunu, bu yılki 14 Kasım Dünya Diyabet Günü etkinlikleri sırasında diyabetli çocukların öğretmenleri ile yarım günlük bir çalışma toplantısı yapacaklarını, öğretmenlerin diyabetli çocuklara kendi kendine bakım konusunda destek olabileceğini, diyabetle ilgili malzemelere ulaşmasını kolaylaştırabileceklerini, ara öğünlerin zamanında alınmasını ve kan şekeri düşüklüğü sırasında tedavi için gerekli besinlerin bulunmasını sağlayabileceklerini, öğrencilere kaçırdıkları ev ödevi ve sınavlar konusunda yeteri kadar zaman tanıyabileceklerini anlatıyor. Selim Hoca'nın odasından iyi bir şey yapmanın memnuniyeti ile ayrılıyorum ve son olarak onun öğretmenime geldiği için çok teşekkür ettiğini ve okullarındaki diyabet tanıtım projesine her türlü yardımı yapmaya hazır olduğunu söylediğini işitiyorum.

Kendime insülin yapmaya alıştım ama yine de insülinde kurtulmak istiyorum

Zor günleri geride bırakmış, hem ben hem de ailem diyabeti kabullenmiştik. Öğretmenimin ziyareti ile kabullenmenin ötesinde, diyabetle ilgili toplumsal çalışmalarda rol almayı bile düşlemeye başlamıştım. Artık günde 4 kez kan şekeri (bazen bu 8-10'u da buluyor bu arada) ölçmeye, kan şekerklerimin normal, düşük ya da yüksek mi olduğuna bakarak insülinlerimi ayarlamaya ve hemen hiç acıtmadan kendime insülin yapmaya başlamıştım. Kendimi uzunca bir yokuştan düzlüğe çıkmış gibi hissediyordum. Hem ruhum hem de bedenimdeki esenlik duygusunu yeniden hissetmeye başlamıştım. Her şey iyi gibiydi ama yine de insülin enjeksiyon saatleri yaklaşıncaya göğsümde bir daralma hissi olduğunu ve bu hisle yorulduğumu fark ediyordum. Bu hislerimi Güler Ablama söylediğimde, o bunların yeni tanı almış bütün diyabetlilerde görüldüğünü ama çabucak geçtiğini, kendisinin bile bunca yıldan sonra bazen insülin yapmaya elinin varmadığını ama bu duygusunu hemen sildiğini anlattı. Ben aslında bu hislerimi Güler Ablama açarken, Acaba insülini hap veya sprey olarak alabilir miyiz? Bir gün pankreasımızın yerine geçecek bir organ yapılabilir mi? gibi soruları sormak istiyordum. Gerçi daha önce Selim Hoca "suni pankreas" adı verilen bir alet yapılmaya uğraşıldığından söz etti ama ben bu konularda daha fazla bilgi almak istiyordum. Bugün sabah viziinden sonra Güler Ablamla beraber bu konuları Selim Hoca'ya sorduk. Ondan öğrendiğimize göre insülin hormonu mideden geçerken asit ortamda parçalanıyormuş, bu yüzden insülini hap olarak almak mümkün değilmiş. Yakın zamanda astımlı çocuklarınkine benzer sprey şeklinde insülin üretilmiş ama bu yolla gereğinden fazla insülin alınması ve akciğerlerden insülin emiliminin istenen şekilde olmaması gibi sorunlar çıkmış ve sonra da bu insülin piyasadan çekilmiş. Bu durumda daha ince iğneleri beklemek ve enjeksiyonla insülin yapmaya devam etmekten başka çare yokmuş. Son yıllarda daha çok kullanılmaya başlanan insülin pompası belki insülin enjeksiyonlarından kurtulmanın tek yolu olarak görülebilmemiş. Çünkü insülin pompası karın derisinin altına takılan ve 3 günde bir değiştirilen, tıp dilinde kateter adı verilen ince bir boru ile insülini deri altına veriyormuş.

Bu şekilde günde 4 kez iğne batırmaya gerek yokmuş. Selim Hoca yalnızca insülin enjeksiyonlarından kurtulmak için insülin pompası takmaya gerek olmadığını, şimdilik en iyisinin bu enjeksiyonlara alışmak olduğunu söyledi. Daha önce konuştuğumuz suni pankreas ve adacık hücresi nakli gibi konularda önümüzdeki yıllarda çok önemli gelişmelerin olacağını, diyabetli çocukların iyimser olması için yeterli neden olduğunu hatırlattı. Bu konuşmalar ruhumdaki zorlanmayı yok etmese de sabaha göre rahatlamıştım ve diyabetle arkadaşlığımı ilerletme düşüncesi benim önümdeki temel yoldu ve ben de bu yolda umut ve iyimserlikle ilerlemeyi sürdürecektim.