

## Bugünkü dersimiz “hipo-”

Bugün hastanede sekizinci günündü; bu sabah evimi ve arkadaşlarımı özlemiş olarak uyandım. Hep diyabet konusunda öğrendiklerimden bahsediyorum ama hem ablam hem de babam ziyaret günlerinde bana uğruyorlar. Babam sanırım benimle ilgili üzüntüsünden birkaç kilo verdi. Bana her zamanki gibi gülümsese de onun yüzündeki ışığın biraz kısıldığını fark edebiliyorum ama bunu onunla hiç konuşmuyoruz. O bana fabrikadaki arkadaşlarından, önümüzdeki yaz tatil planlarından söz ediyor daha çok. Her geldiğinde Selim Hoca’ya uğruyor ve sanırım benim gibi o da Selim Hoca’yla bir yakınlık kurdu. Ablam ise kendini internette diyabetle ilgili bulabildiği her şeyi okumaya vermiş durumda. Bana [www.arkadasimdiyabet.org](http://www.arkadasimdiyabet.org) isimli bir diyabet sitesi olduğundan, Selim Hoca’nın bu sitede diyabetle ilgili sorulara cevap verdiğinden bahsetti. Daha önce söylemiştim ablamın “kitap kurdu” olduğunu; bir gün çocukken okuduğu kitapları sırtlanıp hastaneye getirdi. Ben de onu daha önce sizlere de bahsettiğim Nergis Abla’yla tanıştırdım. Ablam kitaplarını çocuk servisindeki kütüphaneye bağışladı ve bu beni hem sevindirdi hem de böyle çok okuyan ve duyarlı bir ablam olduğu için gurur duydum.

Bugünkü eğitimde iki konu işleyeceğiz. Sabahtan kan şekeri düşüklüğü ya da Güler Ablamın neşeli bir şekilde söyleyişiyle “hipo-” konusunu, öğleden sonra ise kan şekeri dengesi ve insülin dozlarının ayarlanması konusunu işleyeceğiz. Sabah ara öğünden sonra bu kez Esra Abla ile kan şekeri düşüklüğü konusunu konuşuyoruz. Daha önce bir kez kan şekeri düştüğü için yabancı olmadığım bir konu “hipo-” ama Esra Abla ile yine de bütün ayrıntılarını konuşuyoruz. Ondan öğrendiğime göre diyabet kan şekeri ile seyreden bir hastalık olmasına karşın biz diyabetlilerin kan şekeri zaman zaman ve bazen de aniden düşebilirmiş ve seyrek olarak bizim için tehlikeli olabilirmiş. Normalde kan şekeri 70-120 mg/dl arasında değişirmiş ve vücudumuzda kan şekeri yükseldiği veya düştüğü zaman salgılanan hormonlar sayesinde kan şekeri bu değerler arasında sabit tutulmuş. Genel olarak kan şekeri 50 mg/dl’nin altına düştüğünde biraz sonra anlatacağım belirtiler olurmuş ama kan şekerinin 70 mg/dl’nin altına inmesi bizim için riskli bir durummuş. Bu nedenle de

kan şekerimizin 70 mg'ın altına inmesi bizim için hipoglisemi olarak kabul ediliyormuş. Diyabetli olmayan kişiler yeteri kadar karbonhidrat almadığında pankreastan glukagon gibi kan şekerini yükselten hormonlar hızla salınır ve kan şekerlerinin düşmesi engellenir. Biz diyabetlilerin insülin hormonu kadar olmasa da, glukagon hormonumuzda da bir miktar eksiklik olduğundan daha sık kan şekeri düşüklüğü yaşama ihtimalimiz varmış. Genel olarak öğünlerimizde az karbonhidrat alırsak (veya az yersek), ara öğünlerimizi atlarsak, yanlışlıkla fazla miktarda insülin yaparsak, sıcak havalarda veya banyodan sonra olduğu gibi insülin kanımıza hızlı karışırsa, herhangi bir önlem almadan aşırı miktarda egzersiz yaparsak, bazı arkadaşlarımızın yaptığı gibi alkol alırsak kan şekerimiz düşebilirmiş. Bazı kan şekeri düşüklüklerinde ise hiçbir neden bulunamazmış. Bütün diyabetlilerin kan şekerlerinin düştüğü zamanı ve olası nedenlerini kan şekeri izlem defterlerine yazmaları ve bir daha böyle bir şey yaşamamak için ders çıkarmaları lazımmış.

## Kan şekerimiz düşüyor... Vücudumuzda “alarm zilleri çalıyor”

Bütün bunları dinlerken kendimi Fen Bilgisi dersinde gibi hissediyorum ve giderek insan biyolojisini öğrenmeyi daha çok seviyorum. Kan şekerimiz 70 mg’ın altına düşünce (veya 300-400 gibi yüksek değerlerden birden 100-150 gibi değerlere düşünce) vücudumuzda kan şekerimizin düştüğünü gösteren “alarm zilleri çalmaya” başlamış. Bu sırada bizde açlık hissi, göz kararması, güçsüzlük, titreme, terleme, yüzde renk değişikliği (soluk, gri, kızarmış) ve kalp atışlarımızın hızlanması (çarpıntı hissi) gibi bulgular olurmuş. Bu bulgular insan korktuğu ya da çok heyecanlandığı zamanki bulgulara benziyormuş çünkü kan şekerimiz düştüğünde de adı “stres hormonları” olan ve karaciğerimizde depolanmış şekerin acilen kanımıza karışmasını sağlayan hormonlar salgılanırmış. Sanki vücudumuz bizim kendi kendimize yardım etmemiz için bir taraftan bizi uyarırken diğer taraftan kendisi kan şekerimizi yükseltmek için çaba gösterirmiş. Bu bulgulara hipogliseminin ilk dönem bulguları deniyormuş ve yalnızca bu belirtiler varsa “hafif hipo-”dan söz edilirmiş. Eğer biz bu alarm bulgularını dikkate alır ve kan şekerimizi hızlı şekilde yükselten besinler (6 yaşından küçüklerde 5-10 gram, 6-10 yaş arasında 10-15 gram, 10 yaşından büyüklerde 15-20 gram şeker veya bu kadar şeker içeren meyve suları) yersek o zaman 10-15 dk içinde kan şekerimiz yükselir ve biz de tehlikeden kendimizi korumuş olurmuşuz. Bu gibi durumlarda en iyisi 15 dk sonra kan şekerini tekrar ölçmek ve hâlâ düşükse bir kez daha şekerli besinler almakmış. Esra Abla genel olarak küçük çocuklarda yarım su bardağı, büyüklerde bir bardağa yakın meyve suyu veya fanta gibi içeceklerin kan şekerimizi yükselteceğini, meyve suyu yerine 2-3 adet kesme şeker de kullanabileceğimizi söyledi. Zaten her diyabetlinin okul çantasında veya el çantasında meyve suyu veya kesme şeker bulundurması gerekiyor.

Esra Abla, kan şekeri düşüklüğünün ilk belirtilerini hissetmenin her zaman kan şekerinin düştüğü anlamına gelmeyebileceğini, gereksiz yere meyve suyu içip kan şekerinin yükselmesine neden olmamak için kan şekerimizin düştüğünü hissettiğimizde ölçüm yapmamız gerektiğini, kan şekerimiz 70 mg'ın üstünde ise bir şey yapmaya gerek olmadığını önemle hatırlattı. Meyve suyu veya kesme şeker gibi hızla kana karışan besinler yerine süt, çikolata, dondurma veya gofret gibi besinlerle kan şekerinin yükselmeyeceğini, bu nedenle de bunları yemek hoşumuza gidiyor diye kan şekeri düşüklüklerini yanlış tedavi etmememiz gerektiğini söyledi. Bir de meyve suyu içtikten 10-15 dk sonra kan şekerimiz yükseleceği için bu süreyi beklemeden art arda meyve suyu da içmememiz gerekiyor; aksi durumda kan şekeri düşüklüğünü şekerli şeyler yemenin bir fırsatı olarak görmüş oluruz ve bu da kan şekerimizin gereksiz yere yükselmesine neden olur. Zaten bu konuyu beslenme dersinde Seval Abla da vurgulamıştı.

## Alarm zillerine kulak vermezsek beynimiz şekersiz kalır ve o zaman...

Hipoglisemi konusunu konuşurken annem de yanımdaydı ve kan şekeri düşüklüğü bulguları onu biraz kaygılandırmıştı. Bütün anneler gibi onun da aklına her şeyin en kötüsü geliyordu ve Esra Ablama “Gece de kan şekeri düşer mi? Haberimiz olmadan düşer ve Duygu için tehlikeli bir durum olur mu? Ben acaba Duygunun odasında mı yatmalıyım?” gibi endişe dolu sorular sordu. Esra Abla diyabetli çocuklarda gece hipoglisemilerin sık görülen bir sorun olduğunu, bunu önlemek için gece yatmadan güvenli bir kan şekeri ile (130 mg’ın üzerinde) yatmanın önemli olduğunu, ayrıca gece ara öğününü mutlaka almak gerektiğini, kan şekeri düşen çocukların uykudan uyandıklarını, bu nedenle gece kan şekeri düşmelerine bağlı tehlike olmadığını, bunun tek istisnasının hatalı olarak yüksek doz kısa veya hızlı etkili insülin yapmak olduğunu anlattı. Annem biraz rahatlamıştı ama bu kez soru sorma sırası bana gelmişti. Ben gece uykudan uyanmadan yaşadığımız kan şekeri düşüklüklerini nasıl anlayabileceğimizi sordum. Esra Abla’dan öğrendiğime göre gece kan şekeri düşüklüklerinde uyumakta güçlük çekmek veya huzursuz, aç, sızlanarak uyanmak, korkulu rüya görmek (kâbus), terleyerek uyanmak, çarpıntı ile uyanmak, baş ağrısı ile uyanmak, uykuda dolaşmak ve “dumanlı bir kafa” (sanki her şey sis altında tam hatırlamıyor gibi) veya bellek kaybı ile uyanmak gibi bulgular olurmuş. Bu bulgular olduğunda gece kan şekerimizin düştüğünü düşünmemiz ve bunu defterimize not etmemiz gerekirmiş. Bütün diyabetlilerin haftada bir kez de olsa gece 02:00-04:00 arasında kan şekerlerini kontrol etmesi bir başka önlem yöntemiymiş. Biz sorularımızı sormuştuk; şimdi soru sorma sırası Esra Ablama gelmişti. O da bana “Duygucum biz şimdi seninle konuşuyoruz, sen birçok yeni şey öğreniyorsun, bu sırada beyin hücrelerin çalışıyor. Acaba hiç düşündün mü beynimiz enerji kaynağı olarak ne kullanıyor ve beynimiz enerjisiz kalırsa ne olur?” diye sordu. Ben bir an düşündüm ve hemen “Tabii ki glikoz kullanır. Selim Hoca bana ilk derslerde bunu söylemişti. Beynimiz glikozsuz kalırsa sanırım oksijensiz kalmış gibi oluruz” diye cevap verdim. Aslında cevabımın son kısmı bir anda aklıma

gelmişti. Bunun nedeni de benim yanımdaki yatakta beyni doğumda oksijensiz kaldığı için sekelli olan 8 yaşında bir çocuğun yatmasıydı. Ona bakan doktorlar birkaç kez beynin oksijensizliğe kısa süre dayanabildiğini söylemişlerdi. Esra Abla verdiğim cevaba çok sevinmişti ve kan şekeri düşüğünde gereken tedaviyi yapmazsak bu kez beynin glikozsuz kalacağını ve bunun daha güçlü belirtilere neden olacağını anlattı. Ondan öğrendiğime göre insan beyni en çok glikoz harcayan organımızmış ve 100 gramı başına dakikada 4-5 mg glikoz harcarmış. Karaciğerimizin kana verdiği glikozun %80'i beyin tarafından kullanılmış. Bu nedenle de beynimiz glikozsuz kalmaya çok hassasmış. Kan şekeri çok düşüğünde ve beynimize yeteri kadar glikoz gitmediğinde kan şekeri düşüklüğünün ileri dönem bulguları hissedilirmiş. Bunlar uykuya eğilim (esnemeye başlamak, açık olarak düşünememek, basit emirleri yerine getirememek vs.), her şeyin sislerin arasında olması gibi; düşünme gücünün, dil ve ağız kenarında karıncalanma, davranış değişiklikleri (hırçınlık, kızgınlık, kaygılı hal vs.), sarhoş gibi konuşma, denge bozukluğu, çift görme (gözlerde donukluk, beyaz kısımları kanla dolu gibi görünüm) gibi bulgularmış. Bu bulguların varlığında kan şekeri genel olarak 50 mg'ın altında ölçülmüş ve buna "orta derecede hipoglisemi" denirmiş. Başımıza böyle bir şey geldiğinde hiç ama hiç vakit geçirmeden şekerli bir şeyler içmemiz ve 15 dk sonra kan şekeri kontrol etmemiz, hâlâ düşükse yeniden 15 gram kadar şekerli bir şeyler yememiz gerekirmiş. Esra Abla beynimizin glikozsuz kalması uzun sürerse bu kez bilinç kaybı ve havale geçirme gibi bulgular olacağını, buna "ağır kan hipoglisemi" dendiğini ve bu durumda glukagon iğnesi yapılması gerektiğini ve bunu bana öğreteceğini söyledi.

Esra Abla, diyabet tedavisinde kan şekeri yükseklikleri kadar kan şekeri düşüklüklerinin de önemli olduğunu; sık kan şekeri düşüklüğünün (hafif/orta şiddette olsalar bile) bir süre sonra kan şekeri düşüklüğüne bağlı alarm bulgularının hissedilmemesine neden olduğunu; buna “hipoglisemi duyarsızlığı” dediğini; bu durumda kan şekeri düşüklüğünün “küt diye düşmek”, yani birden bilinç kaybı ile kendini gösterebileceğini ve bunun tehlikeli olduğunu anlattı. Dersin sonuna gelmiştik ve son olarak hipoglisemiden korunmak için öğün saatlerine ve miktarlarına dikkat etmek gerektiğini, egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında kan şekerini kontrol etmek ve gerekirse ek karbonhidrat almak gerektiğini, uyurken insülin yapmamak gerektiğini, kesinlikle alkol almamak gerektiğini, gece yatmadan kan şekerinin 130 mg’ın üzerinde olmasına dikkat etmek gerektiğini öğrendim. Ders bitmişti ama ben aslında diyabetle ilgili sorumlulukların sandığımdan fazla olduğunu, iyimser olmak kadar bu sorumlulukları harfiyen yerine getirmenin önemli olduğunu düşünür buldum kendimi.

## “Duygu bugün taburcu oluyorsun”

İşte ne zamandır beklediğim o gün gelmişti. Bu sabah yani hastanedeki 9’uncu günümde Selim Hoca o her zamanki güler yüzü ile ama bu kez bana sarılarak “Duygu bugün taburcu oluyorsun” dedi. Uzun zamandır beni bu kadar sevindiren bir cümle duymamıştım. Ben sevinç çığlıkları atarken, onun konuşmaya devam ettiğini duydum. “Duygucum diyabet olmayı kimse istemez ama başımıza gelen zorlukları yaşama sevincimizi koruyarak karşılamak, onlarla baş etmek, iyi insan olmanın gereklerinden birisi biliyorsun. Burada bizler de seni yakından tanıdık ve seni sevdik. İsteriz ki burada öğrendiklerin yaşamını kolaylaştırsın. Bizim servise yılda 40 kadar diyabetli çocuk yatıyor ve biz hepsinin yaşamlarını normal bir şekilde sürdürmesi için uğraşıyoruz. Sana önerimiz bir an önce eski yaşamına dönmen, okuluna başarı ile devam etmen, bilinçli bir diyabetli olarak diğer diyabetlilere örnek olman. Buradan giderken sana bizim ekibin tümünün telefonlarını vereceğiz. Diyabetle ve yaşamın diğer konuları ile ilgili zorlandığın zaman, hiç çekinmeden bizi aramanı bekleriz. Ayrıca öğretmenine verilmek üzere sana bir mektup vereceğiz. Onu öğretmenine ver ve en yakın arkadaşlarına diyabetinden bahset. Sana daha önce söylediğimiz gibi diyabet gizlenecek bir hastalık değil. Tam tersine öğretmenin ve yakın arkadaşların diyabetli olmanı bilmeli ki, kan şekeri düşüklüğü gibi zor durumlarda sana yardım edebilmeli. Son olarak sana güzel bir haber vermek istiyorum. Biz her yıl diyabetli çocukların eğitimi için 1 hafta süren bir eğitim kampı yapıyoruz. Bu yılki kampa senin de katılmayı istiyoruz. Şimdi yolun açık olsun ve kendine iyi bak. Bizi de unutma. Yalnız bugün taburcu olmadan son olarak ben seninle kan şekeri dengesi ve insülin dozlarının ayarlanması konusunu konuşacağım ve sonra da evine gidersin” diyerek sözlerini tamamladı. Selim Hoca uzun konuşmuştu ama her sözcüğü bir kez daha sanki damarlarıma karışır gibi dinlemiştim. Yani onu hem anlamış hem de hissetmişim. Ben de burada gördüğüm ilgi ve bana verdikleri emek için herkese teşekkür ettim. Annem de bu konuşmalardan çok duygulanmıştı ve Selim Hoca’ya dönerek “bundan sonra diyabetle ilgili gönüllü çalışmalarında aktif olacağını, ona her zaman görev verebileceklerini” söyledi. Selim Hoca buna çok memnun oldu.



Biz sorularımızı sormuştuk; şimdi soru soruyoruz. Esra ablama gelmişti. O da bana "Duygucu, şimdi senle konuşuyoruz, sen bir çok yeni şey öğreniyorsun. Acaba hiç bir şey olarak ne olur?". Ben "Glikoz kullandığı söylemişti oksijensiz Aslında bu Bunun ne doğumda yaşında doktorları dayanabildiğini söylemişlerdi. Esra abla verdiği cevaba çok sevinmişti ve kan şekeri düşüğünde gereken tedaviyi yapmazsak bu kez beynin glikozsuz kalacağını ve bunun daha güçlü belirtilere neden olacağını anlattı. Ondan öğrendiğime göre



Artık kendimi kuş gibi hissediyordum ve o sevinçle servisteki hemşireleri, oyun odasında çocuklarla oynayan Nergis Abla'yı ziyaret ettim ve onlara da sarılarak teşekkür ettim. Onlarla vedalaşırken fark etmeden hastane ortamına alıştığımı, sevincimin gölgesinde kalsa da içimde biraz ayrılık hüznü biriktiğini hissettim. Bir kez daha sevinç ve hüznün yan yana olduğunu, belki de yaşamın tadının bundan kaynaklandığını düşündüm. Burada gördüğüm iyiliklerimi kalbimde saklamaya ve iyi insan olma yolunda ilerlemeye karar verdim. Annem gibi Selim Hoca'ya söylemedim ama ben de içimden bundan sonra diyabetli kardeşlerime yardım etmek için uğraşmaya söz verdim. Bu hislerle içimin dolduğunu, bu duyguların beni daha önce hissetmediğim şekilde mutlu ettiğini ve buna şaşırdığımı düşündüm.

Esra abla, diyabet tedavisinde kan şekeri yükseklikleri kadar kan şekeri düşüklüklerinin önemli olduğunu, sık kan şekeri düşüklüğünün

(hafif)

şekeri hissed

"hipogl

kan ş

birden

bunun

gelmi

için ö

gerek

şeker

alma

gerek

gece yatmadan kan şekerinin 130 mg üzerin

olmasına dikkat etmek gerektiğini öğrendim.

bitmişti ama ben aslında diyabetle ilgili

sorumlulukların sandığımdan fazla olduğunu



Titreme



Kalp garpintısı



Aşırı terleme



Baş ağrısı



Hırçınlık, kızgınlık



Uykuya eğilim



Açlık hissi



Düşünme güçlüğü



Gift görme

gerektiğini öğrendim. bitmişti ama ben aslında diyabetle ilgili sorumlulukların sandığımdan fazla olduğunu

Her şeyi öğrenmiş gibiyim ama insülin dozlarına nasıl karar vereceğimi tam bilmiyorum

Bir taraftan taburcu olacağım gün ders nereden çıktı diye düşünürken diğer taraftan aslında en az bildiğim konuyu Selim Hoca ile konuşacağım için seviyorum. Selim Hoca ile saat 11:00 gibi eğitim odasında buluşuyoruz. O bana anlatmaya başlamadan ben hemen diyabet kampının ne zaman yapılacağını, kaç çocuk katıldığını, eğitim dışında ne gibi aktiviteler olduğunu soruyorum. Kampın genellikle temmuz ayının son haftasında yapıldığını; 80 tane diyabetli çocuk, 20 tane doktor, hemşire, beslenme uzmanı, tıp öğrencisinin katıldığını; şimdiye kadar kampa katılan herkesin orada geçirdiği 7 günden çok etkilendiğini; eğitim dışında yüzme, değişik çocuk oyunları, dans, müzik, gezi gibi aktiviteler olduğunu ama esas kampın arkadaşlık üzerine kurulu olduğunu; bir de İznik Gölü ve çevresinin çok güzel olduğunu öğreniyorum. Selim Hoca kamptan bahsederken biraz sonra konuşacağımız konuyla ilgili bir anısını anlatıyor. Geçen yılki kampta derslerde en çok parmak kaldıran ve Selim Hoca'nın sorularına hep iyi cevaplar veren Yasin isimli bir diyabetli çocuk varmış. Yasin onları her yıl özveri ile kampa getiren Nur Hemşire ile birlikte Afyon'dan kampa katılan çocuklardan birisiymiş. Selim Hoca insülin dozlarının nasıl ayarlanacağını anlattığı derse *"Biliyorsunuz daha önce pankreasınız kan şekerinizi bir tür sürekli ölçüyor ve size tam ihtiyacınız kadar insülin sağlıyordu. Yani sizler kan şekeri değerlerinizin hiç farkında değildiniz. Yani aslında kan şekeriniz 'otomatik' olarak ayarlanıyordu. Şimdi pankreasınızın kan şekerini ayarlayan kısmı çalışmadığına göre ne yapmalıyız?"* sorusu ile başlamış. İşte bu soruya Yasin *"Bundan sonra kan şekerimizi manuel (elle) ayarlarız hocam"* diye cevap vermiş. Selim Hoca Yasin'in verdiği bu cevaptan çok etkilendiğini; gerçekten de diyabetlilerin vücutlarının çalışmayan bir yerinin fonksiyonlarını artık kendilerinin yapmaları gerektiğini; yani kan şekerini ölçerek, glükometre ekranında görülen kan şekeri rakamı üzerinde düşünerek, ne kadar karbonhidrat yiyeceğini, insülin yaptığı saatlerden sonra

egzersiz yapıp yapmayacağını düşünerek kaç ünite insülin yapacaklarına karar vermeleri gerektiğini anlattı. Selim Hoca kan şekeri değerlerine göre insülin dozlarının ne kadar değiştirileceğini gösteren çizelgeler olduğunu ama esas her diyabetlinin kendi kan şekeri değerleri ve yaşamı üzerinde düşünerek “*kendi diyabet ustalığını*” geliştirmesi gerektiğini vurguladı.

Selim Hoca’dan öğrendiğime göre günde 3 kez hızlı veya kısa etkili, akşam uzun etkili analog (Lantus veya Levemir) kullanan diyabetlilerde yemek öncesi insülin dozlarına karar verirken esas olarak ölçülen kan şekeri değeri ve o öğünde alınacak karbonhidrat miktarı etkiliymiş. Diyabet tedavisinin temel amacı kan şekerlerinin “hedef değerler” arasında kalmasıymış. Yemek öncesi kan şekeri değerleri 5 yaşından küçüklerde 80-200 mg/dl, 5-11 yaş arasında 70-180 mg arasında, 11 yaşından sonra ise 70-150 mg arasında olmalıymış. Genel olarak ölçülen kan şekerlerinin ez az %50’si bu hedef değerler arasında ise 3 aylık kan şekeri durumunu gösteren HbA1c iyi bir değerde olurmuş. Bu durumda benim yemek öncesi kan şekerlerimi 70-150 mg arasında tutmam gerekiyordu. Selim Hoca ölçülen kan şekeri değerlerinin bu hedef değerlerden sapması, yani yüksek çıkması durumunda genel olarak her 50 mg yükseklik için 1 ünite ek insülin yapmak gerektiğini ama gece her 100 mg fazlalık için 1 ünite insülin gerektiğini anlattı. Selim Hoca ayrıca her diyabetli için “düzeltme dozu” denilen bu rakamın insülin etkisindeki farklılıklara bağlı olarak değişebileceğini; 1500 (başlangıç döneminde 2000 rakamını kullanmak daha güvenli olabilir) sabit rakamını günlük toplam insülin dozuna bölerek o kişinin kendi düzeltme dozunu, yani 1 ünite insülinin o kişide kan şekerini kaç mg düşüreceğini bulabileceğini vurguladı. Yemek öncesi insülin dozlarına karar verirken ikinci faktörü, alacağımız karbonhidrat miktarı oluşturuyormuş. Genel olarak 15 gram karbonhidrat için 1 ünite insüline gerek varmış ve bu rakam da her çocuk için, hatta her öğün değişebilirmiş. Bir ünite insülinin, o kişide kaç gram karbonhidratın hücreler tarafından kullanılabileceğini bulmak için, 500 sabit rakamını günlük toplam insülin dozuna bölmek gerekirmiş. Selim Hoca insülin dozlarına karar verirken karbonhidrat saymanın ve düzeltme dozu kullanmanın ileri diyabet eğitimi kapsamına girdiğini ve ileride bunlarla ilgili ayrı bir eğitim alacağımı ama şimdiden bilinçli diyabet olmanın insülin

dozlarına gelişigüzel değil de bilgi kullanarak, yani “pankreas gibi düşünerek” karar vermek demek olduğunu öğrenmem gerektiğini söyledi.

Bütün bunları tam olarak anlamasam da, hastaneden çıktıktan sonra günlük sorumluluklarıma kan şekere bakmak ve insülin dozlarına karar vermek, daha doğru bir deyimle kan şekeri dengemi sağlamak sorumluluğumun eklendiğini anlıyordum. Selim Hoca’ya “Peki her şeyi doğru yaparsak kan şekerlerimizin hepsini hedef değerlerin arasında tutabilir miyiz? Ben mesela bunun için uğraşmak isterim” dedim. Selim Hoca balayı dönemi dışında kan şekerlerinin hepsini hedef değerler arasında tutmanın mümkün olmadığını, dışarıdan insülin vermenin ve kan şekerlerini izleyerek karar vermenin hiçbir zaman sağlam pankreasın yerini tutamayacağını, deri altına verilen insülinin kana karışma hızının değişkenlik gösterdiğini, bu nedenle ölçülen kan şekerlerinin en az %50’sinin hedef değerlerde olması için uğraşmak gerektiğini, bazı ailelerin yaptığı gibi yüksek çıkan her kan şekeri değeri için üzülmenin, endişelenmenin doğru olmadığını anlattı.

Selim Hoca’dan öğrendiğime göre sabah kan şekerimiz yüksek veya düşük çıktığında akşam/gece aldığımız uzun etkili insülin dozunu, öğlen kan şekerlerimiz hedef değerlerin dışında ise sabah yaptığımız insülin dozunu, sorun akşam kan şekerlerinde ise öğlen yaptığımız insülin dozunu değiştirmemiz gerekiyor. Genel olarak haftada 2 kez kan şekerimizi 60 mg/dl (küçük çocuklarda bu rakam 70 mg) veya altında ölçersek, insülin dozlarımızı azaltmamız gerekirmiş. Azaltırken de küçüklerde yarım ünite, büyüklerde 1 ünite azaltmak uygunmuş. Gün içindeki kan şekerlerinin hepsi düşükse veya ağır kan şekeri düşüklükleri söz konusu ise, daha fazla ünite azaltılabilirmiş. İnsülin dozlarını azalttıktan sonraki günlerde kan şekerimiz biraz yüksek olabilirmiş ve hemen telaşa kapılıp eski insülin dozuna dönmek lazımmış. Diyabet tedavisi konusunda ustalık kazanmak için değişiklik yaptığımız zamanları ve nedenlerini diyabet takip defterine kaydetmemiz gerekirmiş.

Genel olarak 3-4 gün süresince stres, hastalık gibi bir neden olmaksızın kan şekerlerimiz hedef değerlerin üstünde seyrediyorsa, insülin dozlarını 1-2 ünite (küçüklerde yarım ünite) kadar artırmak gerekirmiş. Kan şekerlerimiz

büyüdüğümüz için, adet görme gibi periodik streslere bağılı olarak, kan şekerlerimizin sürekli yüksek olmasının bir sonucu olarak, ateşli hastalıklara bağılı olarak, kış mevsiminde olduğı gibi hareketsiz kaldığımız için yüksek seyredebilirmiş. Selim Hoca ayrıca balayından çıkış döneminde pankreasımız artık daha az insülin yaptığı için de kan şekerimizin yükselebileceğini, bu dönemde dikkatli olunmazsa diyabet komasına girilebileceğini vurguladı. Selim Hoca ayrıca kan şekerinin yüksek olduğı zamanlarda insülin dozlarını arttırmaktan çekinmemek gerektiğinin, bazı ailelerin insülin dozlarını yükseltmeye direnç gösterdiğinin, bunu başarısızlık gibi gördüklerinin, bunların doğru olmadığını altını çizdi.

## Eve dönüş ve okulda ilk günüm

Hastaneden taburcu olurken Güler ve Esra ablalarım benimle bundan sonraki izlemlerim konusunda konuştular. Onlardan bir hafta sonra ilk kontrolümün yapılacağını; daha sonra 3 ayda bir çocuk endokrin bölümüne kontrole geleceğimi; bu kontrollerde üç aylık kan şekeri dengemi gösteren HbA1c testinin yapılacağını; bu testin değerinin %7'nin altında olmasının "iyi kontrol", %9'un üzerinde olmasının "kötü kontrol" anlamına geldiğini; kan şekeri ölçümlerimi ve diğer sorunlarımı izlem defterime düzenli olarak işlemem gerektiğini; ileriki günlerde kan şekerlerim sürekli düşük seyrederse insülin dozlarını azaltmam gerektiğini (balayına girebilirim anlamına geliyor bu); herhangi bir sorun olursa başta Selim Hoca olmak üzere onları çekinmeden arayabileceğimi öğrendim. İkisinin de boyunlarına sarıldım ve bütün kalbimle onlara teşekkür ettim. Artık gitme vakti gelmişti. Hastanede 9 gün kalmıştım ama sanki birkaç yıl yaşamışım gibi olgunlaştığımı, içimin zenginleştiğini hissediyordum. Annemle birlikte hastane merdivenlerinden inerken buraya bir kez daha yatmak üzere gelmemeye kendi kendime söz verdim. Zaten Selim Hoca'nın da *"Duygucum biz diyabetlilerin bir kez hastaneye yatmasını isteriz. O da ilk tanı aldıklarında. Daha sonra hiç hastaneye yatmasınlar isteriz. Bilinçli diyabetli olmanın gereğidir bu"* dediğini hatırladım. Babam park yerinde arabasının yanında bekliyordu bizi. Onu görünce kendimi tutamadım ve koşarak boynuna atladım. Bu kez babam da gözyaşlarını saklamadı ve öylece sevinçten ağlayarak arabaya bindik. Evimize giderken heyecandan yanaklarım kızarmış olmalı ki annem hemen "Ateşin mi çıktı Duygu?" diye endişelendi. Ona güldüm artık benim için eskisinden daha çok endişeleneceğini ama hastanede geçirdiğimiz zamanın bizi daha çok yakınlaştırdığını ve artık bana daha çok güvenmesi gerektiğini söyledim ona. Ev yolunda babama sormasam da aklım ablamda kalmıştı. Doğrusu hastaneden çıkarken beni karşılamaya gelmemesine biraz üzülmiştim. Eve yaklaşırken bütün bunları unuttum ve sanki onun beni evde beklediğini hissederek "Abla ben geldim" diye bağırarak evimize koştum. Yanılmamıştım; ablam evimizin kapısını balonlarla süslemiş ve giriş kısmındaki aynanın üzerine kendi el yazısı ile "Evimize hoş geldin canım kardeşim" yazmış. İnsanın içinde birçok şey birikir ve ne zaman bunların



göz yaşı olacağını bilemezsiniz ya ben de “canım kardeşim” sözünü okuyunca ablama sarılıp kendimi koyuverdim. Ablam beni çok sever bilirim ama ilk kez “canım kardeşim” sözünü duymuştum ondan. İkimizin de özleminin çok büyük olduğunu o zaman anladım sanki. Uzatmayayım evimizin salonuna geçtiğimizde bu kez annemin arkadaşları olan apartmandaki bütün teyzelerin beni beklediklerini gördüm. Evimiz bayram zamanı gibi dolmuştu. Bütün bunlar yaşamımda yeni bir dönemin başladığının habercisiydi. Kendim istemesem de ailem, yakınlarım ve komşularımız bana eskisinden farklı davranacaklar, çoğu zaman benim durumuma üzüntü ile bakacaklardı. Ablam onlara çay pasta verirken birçoğu diyabetin çocuklarda görüldüğünü bilmediklerini, benim hastaneye yatmama çok şaşırdıklarını, ailemde hiç diyabetli olmadığı halde bunun nasıl olduğunu konuştular. İçlerinden birisi annem onu çok meraklı bulur zaten bana doğru dönüp “Acaba evlenmene, çocuk sahibi olmana engel olur mu bu diyabet?” diye sordu. Ben de bu soruya şaşırdım ama Selim Hoca ve Güler Ablamın söylediklerini hatırlayıp ona “Diyabetlilerin evlenmelerine, çocuk sahibi olmalarına engel bir durum yok, sen benim için üzülme teyzecim” dedim. Bir taraftan da bu soruların diyabeti bilmemekten kaynaklandığını, diyabetlilerin toplum içinde ayrımcılığa uğramamaları için toplumun çocuklarda görülen diyabet konusunda aydınlatılması gerektiğini düşündüm.

Selim Hoca taburcu olurken okula hemen dönmemde bir sakınca olmadığını, tam tersine en kısa sürede diyabet olmadan önceki yaşam aktivitelerine dönmemi önermişti. Ben de buna uyarak taburcu olduğumun ertesi günü okuluma gittim. Hafta sonlarını saymazsak aslında okulumdan 5 gün ayrılmıştım ama sınıfıma girer girmez arkadaşlarım boynuma atıldılar ve ben de onlara kavuşmuş olmaktan büyük bir sevinç duydum. Hepsi çevremde toplandılar ve hastanede neler yaşadığımı, bundan sonra yaşamımda ne gibi değişiklikler olacağını, günde 4 kez iğne yapmam gerektiğini duyduklarını, bundan kurtuluş olup olmadığını, bende niçin diyabet ortaya çıktığını soruverdiler bir çırpıda. Ben de onlara yaşadıklarımı anlattım ama bir de günlük tuttuğumu, eğer isterlerse günlüğümden bölümler okuyarak bir derste bütün sınıfa diyabetle ilgili bilgi verebileceğimi söyledim.

Sınıf başkanı olan arkadaşım beni çok severdi ve bu önerimi hemen okul

müdürüne götürmemizi önerdi. Bir an bütün okulun benim diyabetli olmamı duymasından tedirgin oldum ama sonra bunun çok iyi bir fikir olduğunu düşündüm. Okul müdürümüze uğramadan diyabet konusunda bilgi veren mektubu sınıf öğretmenime verdim. Arkadaşımın önerisini ona da söyledim ve sınıf öğretmenimizle okul müdürüne gittik. O da benim diyabet olduğumu duyunca internetten diyabetle ilgili bilgiler edindiğini ama okuldaki bütün çocuklara benim diyabet konusunda bilgi vermemin çok iyi olacağını söyledi. Okuldaki ilk günüm daha önceki günlerden daha dolu ve heyecanlı geçmişti. Kimse diyabet olmak istemez; ben de istemezdim ama diyabet olmanın yaşamıma bir hareket getirdiğinin de farkındaydım. Zaten ilk dersten sonra diyabetli olduğumu unutuverdim ve arkadaşlarımla koşup oynamaya başladım.

## Beden eğitimi dersinde yaşadığım zorluk

Diyabetimle ilgili okulda ilk karşılaştığım sorun, nerede insülin yapacağım ve öğlen yemeklerimi nasıl yiyeceğimle ilgili oldu. Ne yazık ki birçok okulda olduğu gibi bizim okulumuzda da revir ve hemşire yoktu. Ben insülin yapmak için en uygun yerin kendi sınıfım olduğuna karar verdim. Güler Ablam okulda insülin yapmaktan rahatsız olan, gizlice tuvalette insülin yapan diyabetlilerin olduğunu anlatmıştı ve ben onlar gibi davranmamaya karar verdim. Bunu da sınıf öğretmenime söyledim. Sınıf öğretmenime ayrıca kan şekerimin yüksek olduğu zamanlarda sık tuvalete gitme ihtiyacımın olabileceğini, ders sırasında tuvalete gitme izni verilmesi konusunda diğer öğretmenlerimi bilgilendirmesini söyledim. Annem hastanede söylenenlere uyarak çantama ara öğün ve kan şekeri düşüklükleri için iki tane meyve suyu koymuştu ama öğlen yemeğimi düşünmemiştik. Öğlen arkadaşlarımla yemeğe gittim ve beslenme uzmanı Seval Abla'nın önerilerine uygun besin seçimi konusunda zorlanmadım. Zaten öğle yemeğinde besin piramidinde en çok yemem gereken besinlerden vardı ve ben de onları seçtim.

Okulda karşılaştığım önemli sorun ise beden eğitimi dersi konusunda oldu. Öğleden sonraki beden eğitimi dersi için spor salonuna gittiğimde öğretmenimiz önce bana “Geçmiş olsun, aramıza hoş geldin Duygu” dedi ama hemen sonra beden eğitimi dersine girmemin sakıncalı olabileceğini, spor yapmayı sevsem de bugün derse girmeme izin veremeyeceğini, bunun sorumluluğunu alamayacağını söyledi. Öğretmenime hissettirmemeye çalışsam da “Başımdan kaynar sular dökülmüş” gibi olmuştum. Kendimi hemen toparladım ve hastanede bana egzersizin diyabet tedavisinde çok önemli olduğunu, beden eğitimi derslerine özellikle girmem gerektiğini, egzersiz aşırı yapılırsa kan şekerimin düşebileceğini ama benim bu konuda bilgili ve hazırlıklı olduğumu, egzersizden önce gerekirse ek ara öğün alabileceğimi ve kan şekerimin düştüğünü hissedince hemen ölçüp

...da karşılaştığım önemli sorun ise beden eğitimi dersi konusunda oldu. Öğleden sonra beden eğitimi dersi için spor salonuna gittiğim de öğretmenimiz önce bana "Geçmiş olsun" dedi ama



...ne girmeyi mayı sevseyeceğim diye söylemiştim. Eğer çalışsam da "nüç" gibi arladım ve abet tedavisi dersi zersiz aşacağına inanmıştım. Benim bu konuda bilgili ve hazırlıklı olduğumdan egzersizden önce gerekirse ek ara öğün alabileceğimi ve kan şekerimin düştüğü hissedince hemen ölçüp, düşükse meyve yiyebileceğimi bütün bunlardan dolayı

düşükse meyve suyu içebileceğimi, bütün bunlardan dolayı öğretmenime bir sorumluluk gelmeyeceğini anlattım. Öğretmenim söylediklerimi can kulağı ile dinledi ama bugün için derse almayacağını, yarın bu konuyu yeniden konuşmamızı önerdi. Ben de yarın bu konuda ona daha fazla bilgi getireceğimi, çok üzüldüğümü ama bundan sonra beni derslere alacağını umut ettiğimi söyleyerek spor salonundan uzaklaştım. Kendi başıma kalınca içimin biraz ezildiğini, diyabetle ilgili bundan sonra da böyle sorunlarla karşılaşacağımı ama bilginin gücüyle bu engelleri aşabileceğimi düşünüp eve döndüm.

Evde bu habere başta annem olmak üzere herkes üzüldü ama ben beden eğitimi öğretmenime vermek üzere mektup dilinde bir küçük rapor hazırlamaya koyuldum ve Güler Ablamın verdiği kitapların egzersiz bölümlerini yeniden okudum. Şimdi sizlerle bu mektubumu paylaşmak istiyorum.

## Sevgili öğretmenim

Bugün diyabet olduktan sonraki ilk yüzleşmelerimden birisini yaşadım ve siz beni diyabetli olduğum için dersinize almadınız. Sizi tanıdığım ve insancıl kişiliğinizi bildiğim için böyle davranmanızın diyabeti, özellikle de diyabetlilerin spor yaşamları konusunu bilmemeye bağlı olduğunu düşündüm. Zaten beni birçok kişinin çocuklarda diyabet konusunda bilgi eksikliği olduğu ve bu nedenle de diyabetlilerin yaşamlarını zorlaştıran tutumlarla karşılaşabileceğimiz konusunda uyarmışlardı. Bugün üzüldüm ama size kırılmadığımı, bu üzüntümün verdiği güçle size bu mektubu yazmaya karar verdiğimi ve bu mektubu yazarken de diyabetlilerin egzersizli yaşamlarının bir parçası haline getirmelerinin çok önemli olduğunu bir kez daha anlamış olduğumu size söylemek isterim. Tedavi olduğum hastanede yatarken bana bakan ve çok yakınlık duyduğum, kendisi de 15 yıldır diyabetli olan hemşire Güler Abla'nın lise basketbol takımında oynadığını duyduğumda çok şaşırmıştım. Ben de hastalığımın ilk günlerinde yaşamımın çok değişeceğini, birçok kısıtlamaya maruz kalacağımı düşünüp üzülüyordum. Güler Ablam bana diyabetlilerin yaşamını ve kan şekeri dengelerini etkileyen 4 büyük faktör arasında egzersizin olduğunu (diğerleri insülin, iyi beslenme alışkanlıkları, stresten korunma ve motivasyon) söylemişti. Kendisi de sporcu olmasının kan şekeri dengesini her zaman olumlu etkilediğini anlatırdı. Zaten dünyada ve ülkemizde Tip 1 diyabetli olduğu halde aktif spor yaşamını sürdüren birçok kişi var. Futbol düşkünü olan babam Garr Mabut isimli bir İngiliz futbolcunun Tip 1 diyabetli olduğu halde çok başarılı bir futbol yaşamı olduğunu anlattı bana geçen akşam. Ben de bu konuyla ilgili internette gezinirken Uğur İyigün isimli bir sörfçünün yaşamını okudum. Diyeceğim Tip 1 diyabetli olmak profesyonel kulüplerde futbol oynayamaya bile engel olarak görülüyor. Okuduğum kitaplar herkesin kilo almamak için günde en az 60 dakika, Tip 2 diyabet gibi kronik hastalıkları önlemek içinse en az 30 kadar yürüme, koşma, yüzme gibi sporlardan birisini yapması gerektiğini söylüyor. Egzersiz biz diyabetlilere herkesten daha çok gerekli, çünkü bu sayede kan şekerimizin dengeli olmasını, kendimizi ruhsal olarak daha iyi hissetmemizi, vücut ağırlığımızı korumamızı, kan yağlarının normal düzeylerde kalmasını, tansiyon ve kalp hızımızın normal olmasını sağlıyor ve insülin etkisini kolaylaştırıyor. Bu son etkisi bizim için çok önemli, çünkü egzersiz yapan

diyabetliler yapmayanlara göre daha az insülinle daha iyi kan şekeri dengesi sağlıyorlar.Bizim için en uygun egzersiz türlerini yürüyüş, bisiklete binmek, yüzmek ve koşmak gibi kaslarımızı iyi çalıştıran sporlar oluşturuyor. Genel olarak bu sporlardan birisini günde 30 dk kadar yapmak yeterli. Spor yapan özellikle de yorucu sporları uzun süre yapan diyabetlileri bekleyen tek risk spor sırasında kan şekerlerinin düşme ihtimali. Sanırım siz de bu ihtimalden çekindiniz. Yalnız biz diyabetliler beden eğitimi dersi gibi uzun sürecek sporlardan önce kan şekerimizi ölçüyoruz ve gerekirse ek ara öğün alıyoruz. Benzer şekilde yaptığımız spor uzarsa ara verip kan şekerimizi yeniden kontrol ediyoruz ve 70 mg'dan düşük olduğunda şekerli bir şeyler alıyoruz. Biz diyabetlilerin spor yapamadığı tek durum kan şekerimizin 300 mg'ın üzerinde olması ve idrarımızda keton çıkması. Bu durumlarda zaten spor yapacak halimiz de olmuyor.

Sevgili öğretmenim,

Size böyle bir mektup yazdığım ve haddim olmayarak diyabetlilerin spor yaşamları konusunda bilgiler verdiğim için beni mazur görmenizi istirham ediyorum. Takdir edersiniz ki bundan sonra hep benimle olan ve tez zamanda arkadaş olmam gereken bir sorunum var ve bunun adı diyabet. Ben bundan sonraki yaşamımı diyabetimle barışık, kendi kendime yeterli ve eskisi gibi aktif bir yaşam sürerek geçirmek istiyorum. Bu konularda sizin de bana yardımcı olmanızı bekliyorum ve saygılar sunuyorum.

Mektubumu bir zarfa koyup ertesi günü heyecanla beden eğitimi öğretmenime verdim. O da hemen okudu ve okudukça duygulandığını, yazdıklarımın olumlu etkilendiğini yüzünden anladım. Mektubumu okuyup bitirince bana sarıldı, dün için özür diledi ve bundan sonra bana daha çok yardımcı olacağını, eğer izin verirsem bu mektubu öğretmenler odasında arkadaşlarına okumak istediğini söyledi. Ben de ona duyarlılığı için çok teşekkür ettim ve yaşamımdaki yükleri hafifleten bu olumlu durumların hep sürmesi için dua ettim.

## Dondurma yese mi? Kan şekerimin düşmesine seviniorum...

Günler bütün hızıyla geçiyordu ve ilkbahara doğru ben de diyabetle birlikte yaşamayı yoluna koymuş sayılırdım. Diyabetle günlük yaşamım arasında bir denge kurmuş, kan şekerlerimin genel olarak iyi gitmesini de sağlayabilmişim. Zaten 3. ayımdaki kontrolümde HbA1c değerim %6.9 çıkmıştı ve başta Güler Ablam olmak üzere herkes beni iyi buluyordu. Bu arada derslerime de iyi çalışıyordum. Evdeki yaşamımın da eski günlere döndüğünü söyleyebilirim. Yalnız bazı geceler evimize daha önce pek misafirliğe gelmeyen teyzeler geliyor ve benden kan şekerlerini ölçmemi istiyorlardı. Bunu seve seve yapıyordum ama bir süre sonra Sosyal Güvenlik Kurumu'nun verdiği ayda 150 adet kan şekeri ölçüm çubuğunun yetmeyebileceğini düşünerek biraz kendimi geri çektim. Gerçi onlara parmaktan kan şekeri bakarak diyabet tanısı konamayacağını, Selim Hoca'nın bu konuda bizi uyardığını, parmaktan kan şekeri bakmanın diyabetlilerin kan şekeri izlemi için uygun bir yöntem olduğunu söylüyordum.

Havaların ısınması ile birlikte karşıma çıkan en önemli sorun dondurma yeme isteğimin depreşmesi oldu. Oldum olası dondurmaya çok severim ve bir dondurma düşkününü olan babam da benim bu alışkanlığımı hep desteklemiştir. Diyabet olduktan sonra eve giren tatlı miktarında belirgin bir düşme olduğunu, başta ablam olmak üzere herkesin benim yanımda tatlı şeyler yemediğini fark ediyordum ve ben de bunlara uyum sağlamıştım. Ama dondurma konusunda irademim zayıf olduğunu fark ediyordum. Bu konuyu geçen kontrolde Selim Hoca ile konuştuğumda, eskisi kadar çok olmamakla birlikte dondurma yememde bir sakınca olmadığını söylemişti ama ben birkaç kez dondurma yedikten sonra kan şekerimin yükseldiğini fark etmişim. Bu düşüncelerle dolu olduğum bir gün sokakta yürürken kendimi iyi hissetmemeye, terlemeye, kalp çarpıntısı hissetmeye başladım ve hemen kan şekerimi ölçtüm. Kan şekerim 70 mg'dı. Henüz kendimi kötü hissetmiyordum ama içimde "Dondurma ye Duygu" diyen sesi duymaya başladım. Ben de bu sese uydum ve önce bir meyve suyu içip rahatladım sonra da nasıl olsa kan şekerim düşük diye dondurma aldım ve



şehrimizin en kalabalık caddesinde yürümeye devam ettim. Kendimi dondurma yemeğe kaptırmıştım ki karşıdan Selim Hoca'nın geldiğini gördüm. Önce ne yapacağımı şaşırđım ve hemen dondurmamı saklamaya çalıştım ama yapacak bir şey yoktu. Selim Hoca gülererek “Ne haber Duygucum” dedi sadece. Ben de hemen kan şekerimin düştüğünü, o yüzden dondurma yediğimi anlatmaya çalıştım. Selim Hoca kan şekerim gerçekten düşmüşse, dondurmanın kan şekerini hızlı bir şekilde yükseltmek için uygun bir seçim olmadığını, çünkü dondurmanın yağ içermesi nedeniyle içindeki şekerin yavaş kana karıştığını anlattı ayaküstü. Ben de bunu bildiğimi, bu yüzden önce meyve suyu içtiğimi ama kendimi dondurma yemekten de alıkoyamadığımı söyledim. O da “*Olur böyle şeyler ama akşam yemek öncesi kan şekerin yüksek çıkabileceğini unutma*” diyerek uzaklaştı. Bu karşılaşmadan nedense olumsuz etkilenmişim. Bir kere kendi içimde, kan şekerim düşünce dondurma yiyebileceğim düşüncesi ile biraz sevinme duygusu olmuştu ve bu beni rahatsız etmişti. Tam bunun üstüne Selim Hoca ile karşılaşmak bu rahatsızlığımı artırmıştı. Kendi kendime bu konuyu düşünme ve uygun bir zamanda Güler Ablamla konuşma kararı verip, neşem kaçsa da dondurmamı yemeye devam ettim.

## Kamp için sevinmeye başladım bile...

Yaz yaklaşıyordu ve bir gün Güler Ablam beni arayarak bu yılki kampa gideceklerin listesini yaptıklarını, beni de kampa götürmek istediklerini, temmuz sonundaki hafta için durumumun uygun olup olmadığını sordu. Ben de hemen bu haberi beklediğimi, kampa katılmak istediğimi ve bunu ailemle konuştuğumu söyledim. Bu haberle birlikte içimi sevinç kaplamıştı ve o gece rüyamda hep güzel şeyler gördüm. Ertesi gün kampa gideceğim için seviniyordum ama kamp ücretini babamın ödeyip ödeyemeyeceğini düşündüm. Babam fabrikada çalışıyordu ve durumumuz birçok aileye göre iyiydi ama yine de yüksek bir ücret isterlerse veremeyebilirdi. Bu soruları içimde büyütme yerine, bu kez ben Güler Abla'yı aradım ve kafamdaki soruları sordum. O da *"Duygucum sana Selim Hoca'nın sözleri ile cevap vereyim: Ailen ekonomik durumu ne kadara imkân veriyorsa o kadar versin. Şimdiye kadar kampa ekonomik nedenlerle katılamayan hiçbir çocuk olmadığını sana söylesem rahatlar mısın?"* dedi. Güler Ablama çok teşekkür edip telefonu kapatınca sözlerin insan yaşamındaki önemini düşündüm. Yani birisiyle mutlu bir şekilde iletişim kurmanın, içimizde oluşan soruları doğru bir şekilde aktarabilmenin ve karşımızdakinin bizi doğru bir şekilde anlamasının verdiği mutluluktan söz ediyorum. Ben hastanede karşılaştığım ilk günden beri Güler Abla ile böyle bir iletişim kurduğumuz için kendimi şanslı görüyordum. Kamp için duyduğum sevince, Güler Abla gibi onlarca insanla bir hafta geçirecek olmanın sevinci eklenmişti. Bütün bunları akşam aileme anlattım ve onlar da ben diyabet olduktan sonra karşılaştıkları insanların kendilerini şaşırttığını, dünyada iyilik ve özverinin kaybolmamasının kendilerini de çok etkilediğini anlattılar.

## Yine boğaz ağrısı ve ketonların saldırısı...

Küçüklüğümden beri sık boğaz enfeksiyonu geçiren biriydim; o kadar ki bazı yıllarda annem neredeyse her ay beni doktora götürürdü. Doktorlar ne kadar sevimli olurlarsa olsunlar ellerine boğazıma bakmak için o tahta çubukları alınca hemen ağzımı kapatır, onlara kötü kötü bakardım. Daha sonraları sık boğaz enfeksiyonlarımın bir tür alerjik yapıma bağlı olduğu, burnumun gerisinde de “geniz eti” denen bir sorunun olduğu anlaşıldı. Ergenlik dönemine girince daha seyrek boğaz enfeksiyonu geçiriyordum ama yine de arkadaşlarımdan daha sık yatağa düşüyordum. Son haftalarda arka arkaya gelen sınavlardan hem yorulmuş hem de gerilmiştim. İçimde eskisi gibi iyi notlar alacak mıyım sorusunun baskısı vardı. Yine yoğun bir haftanın arkasından cumartesi sabahı boğazımda ağrı ve hafif ateşle uyandım ve kan şekeri de 280 mg ölçtüm. Sabah her zamankinden 2 ünite fazla insülin yaptım ama öğleye doğru bitkinliğimin arttığını hissettim. Yataktan zor çıktım. Hastanede kan şekeri 240 mg’den yüksek olduğunda keton bakmam öğretilmişti ve ben de öğlen şeker ölçmeyi beklemeden idrarımda keton baktım. İdrarımda orta derecede keton vardı. Önce bitkinliğimi boğaz enfeksiyonuna bağladım ama bu kez diyabet olmadan önceki bitkinliklerden daha ağırdı yaşadığım. Öğlen de kan şekeri 300 mg civarında çıkınca tekrar keton baktım ve bu kez sabaha göre arttığını gördüm. Elimdeki kitapların “Keton ve diyabetik ketoasidoz” bölümlerini okumaya başladım ve hemen Güler Ablamı aramam gerektiğini düşündüm. Ona sabahtan beri yaşadıklarımı anlattım. Güler Ablam bitkinliğimin boğaz enfeksiyonumun yanı sıra enfeksiyona bağlı insülin ihtiyacımın artmasına bağlı olduğunu, insülin yetmeyince yağ dokusunun yıkıldığını ve yağlardan keton oluştuğunu, ketonların da halsizliğin artmasına neden olduğunu anlattı. Güler Ablam günlük insülin ihtiyacımın %10 kadarını (ben 30 ünite kullandığıma göre 3 ünite) ek doz olarak 3 saat ara ile yapmaya başlamamı, bunu idrarımda keton negatif oluncaya kadar sürdürmemi, bu arada bol miktarda sıvı almamı ve dinlenmemi önerdi. Telefonu kapatmadan eğer bulantı, kusma olursa vakit geçirmeden acil servise gitmemi tembih etti. Ben de hemen 3 ünite kısa etkili insülin yaptım. Yalnız boğaz ağrıma bir süre sonra yüksek ateş eklendi ve biz soluğu acilde aldık. Acildeki doktorlar diyabetli olduğumu duyunca bana

bakarken ve ilaç yazarken biraz tedirgin oldular ama sonuç olarak “tonsillit” tanısı koyarak antibiyotik yazdılar. O geceyi pek iyi geçirmedim ve sabaha kadar 3 saatte bir ek doz insülin yapmaya devam ettim. Neyse ki sabah biraz daha iyi uyandım ve öğleye doğru idrarımda keton negatif olunca kendimi rahatlamış hissettim. Hastaneden çıktıktan sonra ilk kez bedenimin insülin eksikliğinden dolayı zorlandığını anlamıştım. Kitaplarımı yeniden okudum ve keton birikmesinin diyabetlilerin karşılaştığı önemli risklerden birisi olduğunu; bunun benim yaşadığım gibi enfeksiyonlara, insülin dozlarını atlamaya, balayı döneminden çıkarken insülininsiz kalmaya, insülin pompası kullananlarda pompanın bozulmasına bağlı gelişebileceğini öğrendim. Ketonların birikmeye başlaması vücudumuzda yeterli insülin bulunmadığının bir göstergesi kabul ediliyor. Bütün diyabetlilerin, daha önce söylediğim gibi kan şekerleri 240 mg ve üzerinde ise, idrar veya kan ketonlarına bakmaları gerekiyor. Bu şekilde keton birikimini erken fark edebiliyorlar ve zamanında önlem alarak benim hastaneye ilk yattığımda yaşadığım “diyabetik ketoasidoz” tablosunun gelişmesini önleyebiliyorlar. Selim Hoca’nın bir defasında asistanlara “*İnsülin eksikliğinde vücut enerji kaynağı olarak yağları kullanmaya başlar ve o zaman da bol miktarda keton oluşur. Ketonlar da bulantı ve kusmaya yol açar. Ben bazen kusma olmasa diyabetliler daha geç doktora gelirler ve o zamanda ağır ketoasidoze girerler, diye düşünürüm. Ama esas kusma olmadan gerekli önlemleri almaktır. Yine de bütün diyabetliler kusma başlayınca gece yarısı da olsa acil servise gitmelidir*” dediğini hatırladım. Bu kez ben ucuz atlatmıştım aslında bilinçli diyabetli olmamın bir sonucu olarak gerekenleri zamanında yapmanın karşılığını görmüştüm.

## Karbonhidrat sayımını öğreniyorum, yaşamım kolaylaşıyor...

Hastaneden çıktıktan sonra diyabet konusunda kendimi geliştirmeye devam ediyordum. Selim Hoca eğitimlerin birisinde “*Diyabeti bir arabaya benzetirsek, biz size diyabet arabasını kullanmayı öğretmeye çalışıyoruz. Bu durumda hastanedeki eğitimi sürücü kurslarındaki eğitime benzetebiliriz ama hepimiz biliyoruz ki insan araba kullanmayı kendisi trafiğe çıktığında daha iyi öğrenir ve ustalaşır. Şimdi sen de eve gidip kendi kendine kalınca diyabet bakımı konusunda ilerleyecek ve kendi ustalığını geliştireceksin*” demişti. Ben de bu sözleri hiç unutmadım: Bir taraftan kan şekerlerimi düzenli bir şekilde ölçüp insülin dozlarım, hareket miktarım ve yediklerim arasında bir denge kurmaya çalışıyordum, diğer taraftan ise hangi sorunla karşılaşsam hemen bana verilen kitaplardaki o bölümü okuyordum. İnsülin dozlarına karar vermeyi kabaca öğrenmiştim ve genel olarak kan şekerim 200 mg’ın üzerinde çıkınca her zamanki aldığım insüline 1 ünite ekliyor, 70 mg’ın altına düşünce 1 ünite azaltıyordum. Şu andaki beslenme planımda her öğünde yiyeceğim karbonhidrat miktarım sabitti ve ben insülin dozlarımı yalnızca kan şekeri değerlerim ve egzersiz miktarıma göre ayarlıyordum. Bu uygulamanın benim açımdan en büyük zorluğu bazı sabahlar bana önerildiği kadar eklemek yemek istemememden kaynaklanıyordu. Benzer şekilde bazen okulda koşturmaca arasında yemeğimi yeterince yiyemiyordum. Hastanede yatarken yemek sonrası kan şekeri yüksekliğinin önemini ve bunu en çok aldığımız karbonhidrat miktarının belirlediğini, protein ve yağların kan şekerini daha az etkilediğini öğrenmiştim. Güler Ablam kendisi karbonhidrat sayımı yöntemine göre öğün planı yaptığını, bu şekilde daha esnek bir yaşam biçimine sahip olduğunu, canı yemek aralarında tatlı bir şeyler isterse her 15 gram karbonhidrat başına 1 ünite insülin hesabı ile ek doz insülin yaptığını ve ileriki zamanlarda bana da karbonhidrat sayımı yöntemine göre beslenme planlamayı öğreteceklerini söylemişti. Ben de kendimi artık bunları öğrenmeye hazır hissetmeye başlamıştım ki Güler Ablam hastanede karbonhidrat sayımı ile ilgili küçük bir kurs olduğunu, istersem benim de katılabileceğimi söyledi.

Bir cuma günü benim yaşımda 15 diyabetli ve Seval Abla, sabahtan akşama kadar karbonhidrat sayımını çalıştık. Seval Abla önce besinlerin kalori içeren ve içermeyen besinler diye iki gruba ayırdığını; karbonhidrat, protein ve yağların kalori içerdiğini; bunların arasında ise yemek sonrası kan şekerini en çok etkileyen faktörün alınan karbonhidrat miktarı olduğunu; karbonhidrat sayımının temelini bu bilgiye dayandığını anlatarak kursa başladı. Ondan öğrendiğime göre öncelikle besinlerdeki karbonhidrat miktarlarını bilmemiz ve 1 ünite insülinin bizim vücudumuz için ne kadar karbonhidratın kandan hücrelere geçmesini, yani kullanılmasını sağladığını belirlememiz gerekiyormuş. Seval Abla hepimize besinlerdeki karbonhidrat miktarlarını gösteren cetveller verdi. Bunları bir süre yanımızda taşırsak, bir süre sonra sık yediğimiz besinlerdeki karbonhidrat miktarlarını ezberleyeceğimizi ve bu cetvele bakmaya ihtiyaç olmayacağını anlattı. Yine ondan öğrendiğime göre hazır besinlerin üzerinde o besinin içerdiği karbonhidrat miktarı yazarmış ve bu kursta hep beraber besin etiketlerini okumayı da öğrendik. Sıra karbonhidrat/insülin (K/İ) oranını belirlemeye gelmişti. Ben bunu daha önceki derslerden biliyordum ve her zamanki çalışkan öğrenci heyecanı ile parmak kaldırıp bu konuyu anlatabilir miyim diye Seval Abla'ya sordum. O da beni yüreklendirdi ve arkadaşlarıma bu konuyu ben anlattım. Genel olarak 500 sabit rakamını günlük toplam insülin dozumuza bölerek bu oranı hesaplıyoruz. Örneğin, ben günde 30 ünite insülin alıyorum; bu durumda benim için K/İ oranı 16.6 (yaklaşık 15) olarak hesaplanıyor. Bu durumda benim her 15 gram karbonhidrat aldığımda 1 ünite insülin yapmam gerekiyor. Seval Ablam bu şekilde bulunan rakamın mutlaka yemekten 2 saat sonra ölçülen kan şekeri değerleri ile kontrol edilmesi gerektiğini, aslında 3 gün yenilen besinlerin, insülin miktarlarının, kan şekeri değerlerinin ve aktivite sürelerinin kaydedilmesinin ve bunun beslenme uzmanı ile birlikte yorumlanmasının en doğru yaklaşım olduğunun üzerinde durdu. Bu şekilde her öğünde farklı K/İ oranı kullanmak gerekip gerekmediğine karar verebiliyoruz. Bazı diyabetlilerin sabahları 1 ünite için 15 gram, öğlenleri 30 gram akşamları 10 gram hesabıyla karbonhidrat miktarlarını ayarladıklarını, karbonhidrat sayımının günde 4 doz insülin veya pompa tedavisi ile birlikte bize esnek bir yaşam imkânı sunduğunu öğrendik. Seval Abla son olarak daha önce öğrendiğimiz insülin duyarlılık indeksi ile karbonhidrat sayımını birleştirerek

insülin dozlarını bilinçli bir şekilde ayarlayabileceğimizi vurguladı.

Hepimiz karbonhidrat sayımı kursundan çok yararlandığımızı hissediyorduk ama benim içimde. Bundan sonra istediğimiz kadar karbonhidrat yer istediğimiz kadar insülin yapabilir miyiz? sorusu belirmeye başladı. Bu soruyu Seval Abla'ya sorduğumda gülümsedi ve *“Duygucum bazı diyabetlilerin böyle düşündüklerini biliyoruz ama bu doğru değil. Ben size günlük aldığımız kaloriye göre öğünlerde alacağınız karbonhidrat miktarlarını gösteren bir cetvel de vereceğim. Zaten hiçbirimiz günlük yaşamımızda çok miktarda karbonhidrat tüketmiyoruz. Eğer böyle yaparsak yani hem çok karbonhidrat alır hem de çok insülin yaparsak bir süre sonra şişman insanlar olursunuz ve biz bunu hiç istemiyoruz”* dedi. Bu sözleri duyunca benim aklıma Selim Hoca'nın sık tekrarladığı *“En başarılı diyabet tedavisi en az insülinle en iyi kan şekeri dengesi sağlamaktan geçer. Bunun için de sağlıklı beslenme ilkelerine uymak ve günde en az 60 dk egzersiz yapmak gerekir. Sağlığınızı en çok yaşam tarzınız etkiler”* sözünü hatırladım. Şimdi sıra eve dönüp bütün bunları hafta sonu tekrar etmeye ve iyice öğrenmeye gelmişti.

## Diyabetli çocuklar kampında yedi gün...

O büyük gün gelmişti ve bir pazar sabahı 30 kadar diyabetli arkadaşım, Güler ve Esra ablalarım ve Dr. Füsün Teyzem (ondan kendisine artık “teyze” deme konusunda izin almıştım), tıp öğrencileri bir otobüse doluşup İznik’e doğru yola çıktık. Birçoğumuz annelerimizden ilk kez ayrılıyorduk. Beni babam ve ablam uğurlamaya gelmişti. Annem “Seni otobüste gidiyor görürken kendimi tutamam çok ağlarım” diye gelmemiştir. Benim içim ise kampa gitme heyecanı ile doluydu; belki başka duygulara yer kalmadığından ailemden ayrılma üzüntüsü hissetmiyordum. Otobüs hareket edince ailelerimiz bize uzun uzun el salladı ve bazı annelerin gözyaşlarını tutamadıklarını gördüm. Biz otobüstekiler hemen kendi dünyamıza döndük. Güler Ablam yolculuğumuzun 2 saat kadar süreceğini, otobüste bir kez ara öğün alacağımızı, sabah kan şekerlerimizi kendisine söylememizi, otobüste yeteri kadar meyve suyu olduğunu, kan şekeri düşenlerin kendisine haber vermesini, öğlen yemeğini kamp yerinde yiyeceğimizi söyledi. Benim yanımda Selis isimli benden biraz küçük birisi oturuyordu. Selis 3 yıldır diyabet olduğunu, annesinin kendisi ile çok güzel ilgilendiğini, 7 yaşında diyabet olduğu için ilk yıllarda biraz zorluk çektiğini, annesinin birçok gece uyumadan başında beklediğini, kendisini izleyen Selim Hoca ile arkadaş gibi olduklarını, şimdi her bakımdan kendisini daha iyi hissettiğini, kampa ilk kez katılacağını ve çok heyecanlı olduğunu anlattı. Ben de ona kendi yaşamımdan bahsettim ve yazmakta olduğum günlüğü gösterdim. Selis’e hemen kanım ısınmıştı. İçimde yolculuk mutluluğu diye tarif edebileceğim duygular hissettim. Otobüsümüz deniz kenarından hızla giderken ben camdan manzarayı seyrediyor ve önümüzdeki 7 günü düşünüp heyecanlanıyordum. Selim Hoca kampa hazırlık toplantısında kampta yaklaşık 80 diyabetli çocuk olacağını, ülkemizin değişik yerlerinden ve Kuzey Kıbrıs’tan çocukların geleceğini, bu yıl ilk kez Diyarbakır’dan da çocukların kampa katılacağını anlatmıştı. Şimdi otobüste bile bu kadar çok diyabetli arkadaşım ile birlikte olmak beni mutlu etmişti. Otobüste ara öğünlerimizi yedik ve sonra hep beraber güzel şarkılar söyledik. Kamp yerine tam öğle yemeği zamanında geldik ve ben yeşillikler içinde, gölün



hemen kenarında kurulu kamp yerini çok beğendim. Bavullarımızı indirip hemen öğle yemeğine oturduk. Yemekte uzun masalarda birlikte oturuyorduk ve o koca salon bizim seslerimizle çınliyordu. Yemekten sonra odalarımızın belirlenmesini bekledik ve bu sırada kampa daha önce gelen arkadaşlardan bazılarının birlikte kalmak için Dr. Füsun Teyze'yi sıkıştırdıklarını fark ettim. Ben de beraber yolculuk ettiğim Selis'le aynı odada kalmak istiyordum ama bunu Füsun Teyze'ye söylememeye karar verdim. Odalarımıza yerleşirken bizden sorumlu olan abla ya da ağabeylerimiz bize yardımcı oluyorlardı. Unutmadan söyleyeyim kampta her 7-8 çocuktan daha önce kampa katılmış ve diyabet tedavisi konusunda başarılı bir abla veya ağabey sorumlu oluyordu. Ben kendim istekte bulunmadım ama Selis'le aynı odada kalıyorduk ve bizim 6 kişilik grubumuzun ablası Afyondan kampa katılan Gamze Abla'ydı. Gamze Abla uzun boylu, sakın ama sevecen birisiydi. Bu yıl ilk kez abla olduğunu, o yüzden biraz heyecanlı olduğunu söyledi bize. Selis'le kendi aramızda hemen fısıltıyla konuştuk; o da Gamze Abla'yı sevdiğini söyledi. Eşyalarımızı odaya yerleştirdikten sonra ara öğünlerimizi aldık ve tanışma toplantısı için toplantı salonuna geçtik. Selim Hoca kampın 1996'dan beri yapıldığını ve amaçlarını anlattı kısaca; daha sonra bizlere kamptan beklentilerimizi anlattı. Baktım birçok arkadaşım çekinmeden söz alıp konuşuyordu. Bazılarımız eğlenmeye, bazılarımız öğrenmeye, bazılarımız ise arkadaşlıklar kurmaya gelmişti. Selim Hoca daha sonra bizimle ilgilenecek kamp ekibini tanıttı ve kamptaki ağabey/abla sisteminin öneminden bahsetti. Bir de kamp ekibi içinde Güler Ablam gibi kendisi de diyabetli olan hemşirenin yanı sıra, diyabetli olan bir diyetisyenin olduğunu, kampın ortalarına doğru ise 15 yaşından beri diyabetli olan Murat Karacasu isimli bir diyabet uzmanı öğretim üyesinin de aramızda olacağını, bütün diyabetlilerin onların deneyimlerinden yararlanması gerektiğini söyledi.

Kampa hemen uyum sağlamıştım ve ilk gece çok eğlenmiştik ama sabah annemi özlemiş olarak uyandım. Bu duygumu hemen Selis'e söylediğimde onun da aynı duygularla uyandığını öğrendim. İçimde büyümesinden çekindiğim özlem duygusunu bastırarak kan şekeri ölçtüm ve bizim gruba bakan Dr. Nur Abla ile birlikte insülin dozuma karar verdik ve insülinimi yaptıktan sonra kahvaltıya gittik. Artık her yere Selis'le el ele gidiyorduk. Kahvaltı salonunda

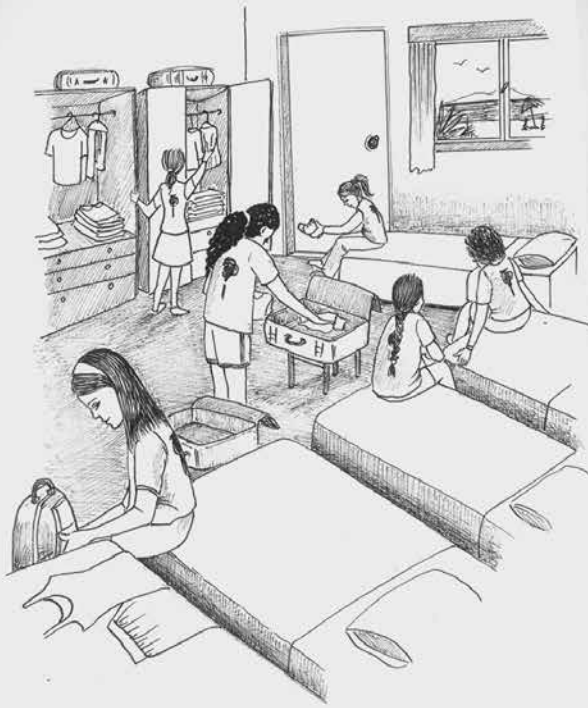
beslenme uzmanı ablalar ve öğrenciler dağıtım yapıyorlardı ama dağıtım masasının hemen yanında, besinlerdeki karbonhidrat miktarını gösteren bir büfe vardı. Önce oraya uğruyor “bir dilim ekmek: 15 gram karbonhidrat, domates/salatalık : karbonhidrat yok” gibi yazıları okuyorduk. Kahvaltıdan sonra Selim Hoca bize ders veriyordu; bir kısmımız ise dışarıda küçük grup eğitimi yapıyordu. Derslerde biraz sıkılıyorduk ama hastanede öğrendiklerimi daha ayrıntılı olarak gözden geçirdiğimizi düşünerek her şeyi iyi bir şekilde dinliyordum.

Kampta eğlence, eğitim, havuz, voleybol, futbol, yemek, dostluk, arkadaşlık, güneşin batışı, uykusuzluk, ağabeyler/ablalar, deniz, özlem, duygular, mutluluk, açlık, sevinç, damat halayı, disko, parti, hipoglisemi, insülin pompası, kan şekeri yükselmesi, küp şeker, vişne suyu, iyilik, öğrenme gibi birçok güzel duygu ve paylaşım vardı. Ben ise en çok farklı yerlerden gelen kişileri tanımayı seviyordum, bir de havuzda yüzmeyi tabii. Kampın üçüncü gününden sonra dikkatimi Kuzey Kıbrıs’tan geldiğini öğrendiğim çok sessiz bir kız olan Ayşe çekti. Havuz kenarında güneşlenirken onu merak ettiğimi söyledim. Ayşe, Kıbrıs haritasında doğuya doğru uzanan uzun ve sivri bir bölge olarak görünen Karpaz’ın bir köyünde yaşıyordu ve ilk kez bu kadar mutlu bir zaman geçirdiğini söyledi bana. Daha sonra Ayşe’deki çekingenliğin geçtiğini ve Selim Hoca’nın sözleri ile “her sabah tomurcuktan açan güle dönüştüğünü” izledik Ayşe’nin. Kampa Diyarbakır’dan katılan Metin, Feyyaz ve Rasim ise daha çok kendi aralarında takılıyorlardı. Bir gün göl kenarındaki masada onları Selim Hoca ile sohbet ederken buldum ve ben de konuşmalarına katıldım. Diyarbakır’dan gelen çocukların içinde en büyüğü 16 yaşındaki Metin Afşin’di ve onun yaşamı zorluk içindeki diyabetli çocuklara örnek bir öyküydü. Metin Kulp ilçesinin bir köyündendi ve 10 yıldır diyabetle birlikte yaşıyordu. Metin şimdi yaşadığı ve pek sevmediği Diyarbakır’a ailesi göç ettiği için gelmişti. Köydeki yaşamından özlemlerle söz ediyor ve “Köyümde çok mutluydum; koyunları otlatır, kırlarda dolaşırdım ve köydeyken kan şekerlerim iyi giderdi. Şimdi Diyarbakır’dayım ve kendimi çok zorda hissediyorum” diyordu. Metin 16 yaşında olmasına rağmen 10 yaşındaki bir çocuğun boyuna sahipti ve diyabet şimdiden gözlerinde hasara neden olmuştu. Metin’in bu kampa gelirken ilk kez

uçağa bindiğini, ilk kez denizi gördüğünü, ilk kez bu kadar diyabetli çocuğu bir arada gördüğünü öğrendiğimde hüznümlendim ve sonraki günlerde onlara daha yakın oldum. O akşam Metin'i göl kenarında kurduğumuz açık hava diskosunda dansa kaldırdım ve onun yüzündeki kırık gülümsemeyi kalbime kazıdım. Metin ve arkadaşları sonraki günlerde hepimizle kaynaştılar ve Selim Hoca'dan daha sonraki yıllarda da kampa gelmek için söz aldılar.

Kampta beni etkileyen birçok arkadaşım oldu. Afyon'un küçük bir köyünden gelen Muzaffer'i, güzel gözlü Rabia'yı, küçücük bedeninde kocaman bir yürek taşıyan Kübra ve evinde "diyabet köşesi" kuran disiplinli Fatma Banu Ay'ı, Kazım Koyuncu ölünce günlerce ağlayan ve veda gecesine Lazca şarkılarla katılan Hatice'yi, duyma ve konuşma özürü ama yaşadıklarımızı yüzünde izleyebildiğimiz Kuzey Kıbrıslı Bahattin'i, diyabetle 3 aylık iken tanışan ve 10 yıldır annesinin korkudan koynunda yatırdığı Oğuz'u, beline takılı insülin pompası ile değme dansözlere taş çıkartacak güzellikte raks eden Ezgi'yi, "Sekiz yaşında ilk kampıma annem beni parasız ve elbisesiz yolladı. O kampı asla unutmam" diyen Kadir'i, "Kampta bir hafta boyunca çok güzel şeyler yaptık, bazen de ağladık. Neden mi? Aile özleminden" diyen ve ortalıklarda sindirilmiş bir kibarlıkla dolaşan Diyarbakırlı Fırat'ı, dayısının yardımıyla kampa katılan ve ben "Tip 1 diyabet çocuklarda, Tip 2 diyabet erişkinlerde daha çok görülüyor. Tip 2 olanların hap kullanması yeterli" deyince parmak kaldırıp "O zaman biz büyüyünce Tip 2 olup insülin kullanmaktan kurtulacak mıyız?" diye umutla soran Erzincanlı Birkan'ı yaşam boyu unutmam sanırım.

Kampın ortalarına doğru Selim Hoca " Sizce diyabet tedavisinin amacı ne olmalıdır?" sorusunu sordu ve görüşlerimizi bir kâğıda yazmamızı istedi. Sonra da bunları ders yaptığımız sınıfın duvarına astı. Beni de çok etkileyen bu cevapları sizinle paylaşmak istiyorum şimdi.



- ORHUN:** “Diyabetlilerin hastalıkları onlar için arkadaştır.”  
“İnsülin bizim için hayattır.”
- BATUHAN:** “Kan şekerini dengede tutmak”  
“Mutlu bir aile kurmak”
- MEHMET:** “Diyabetlilerin de herkes gibi yaşayabileceklerini göstermek”
- TUĞBA:** “Hayatımızın geri kalan kısmını mutlu ve başarılı bir şekilde sürdürmek”
- ÇAĞLA:** “Diyabetimizi abartıp kendimizi diyabetliyiz diye strese sokmamamız gerekir.”  
“Kendimizi eğitmemiz gerekir”
- HALİT:** “Diyabeti insanlar için yaşanabilir hale getirmek ve diyabetin yükünü mümkün olduğunca azaltmak”  
“Diyabetlilerin yakınlarının diyabet hakkında eğitimi”
- EMİL:** “Uzun ve kaliteli bir yaşam sürmek”
- EMRAH:** “Diyabetlilerin her şeyi yapabileceğini kanıtlamak”
- IŞIKOL:** “Diyabetliyiz diye üzülmemek, kendimizi hayata küstürmemek”  
“Diyabetli olmayan insanlar kadar sağlıklı ve mutlu olmak”
- BARİŞ:** “Kan şekerini kontrol altında bulundurmak”
- ZEYNEP:** “Öncelikle kendi sağlığımızı korumak”  
“Yaşama sıkıca bağlı kalıp sağlıklı olmak”  
“Kampa katılmak”

## Kampta Dr. Murat Karacasu ve insülin pompası ile tanışıyorum.

Selim Hoca'nın kampın ilk günü söylediği gibi kampın bitmesine iki gün kala Dr. Murat Karacasu kampımıza geldi. O gün İznik'in tarihi yerlerini görmüş, çini atölyelerini gezmiş, müzede tarih yolculuğu yapmış ve son olarak da göl kenarında bir kafede ara öğün almıştık. Mutlu bir zaman geçirmiştik ama bayağı da yorulmuştuk. Akşam yemeğinden sonra Selim Hoca'nın yanında Füsun Teyzemle birlikte oturan kişinin Dr. Murat Karacasu olduğunu tahmin etmiştim. Hemen onların yanına gittim ve heyecanla kendimi tanıtip yanlarına oturdum. Bir süre sonra Murat Ağabey benimle konuşmaya başladı ve masadan ayrılıp iskeleyle doğru yürüdük. Selim Hoca her akşam yemeğinden sonra bizlerin güneşin batışını seyretmek üzere iskeleyle gitmemizi isterdi. Bir gün derste bize kendisinin "İnsülinle birlikte derslerin, şarkı ve dansların, yüzmenin, gölden esen serin rüzgârın ve en çok da akşam güneşinin hücrelerimize birlikte ulaştığına ve bizleri iyileştirdiğine inandığımı" söyledi. Bu ne kadar doğru bilmiyorum ama ben de iskelede güneşin batışına eşlik etmeyi seviyordum. Şimdi yanımda Murat Ağabeyim olduğu için daha çok seviniyordum. Ona hemen diyabet olduğu günleri, okul yaşamını, tıp fakültesini nasıl kazandığını, kan şekerklerinin durumunu sordum. O da bana tatlı talı bunları anlattı. Bu arada gözüm belinde duran insülin pompasına takıldı. Daha önce hastanede Güler Ablam bana insülin pompasından bahsetmiş ve bir ara kendisi de insülin pompası kullandığından söz etmişti. Şimdi insülin pompası kullanan bir doktoru bulunca pompa hakkında daha fazla şey öğrenmek istedim. Ben o kadar çok soru sormuşum ki Murat Ağabeyim "Duygucum aslında ben yarın sizlere kendi yaşamımı ve insülin pompasının yaşamım üzerine etkilerini anlatacağım. Ben bunları aynı zamanda yazıya döktüm. Şimdi sana bu yazımı vereyim. Bütün sorularının cevabı bu yazıda var" diyerek kendi yaşamını anlattığı yazısını verdi. Ben de bu yazıyı sizlerle paylaşmak istiyorum.

Ertesi sabah Murat Ağabey'in dersi vardı. Selim Hoca önce onu bizlere tanıttı ve sonra bir saat boyunca çıt çıkarmadan onu dinledik. Murat Ağabey bizlere iyimserlik dolu bir sesle kendi yaşamını, diyabet tedavisinin geçmişini ve umutlarını anlattı. Bizler onun kişiliğinde “usta bir diyabetli” ve sevecen bir ağabeyi tanıyarak güç kazandık. Zaten başta tıp öğrencisi Deniz Ağabey olmak üzere birçok diyabetli onu “diyabetlilerin idolü” olarak görüyorlar ve onu hem diyabetli hem de bir insan olarak örnek almaya çalışıyorlardı. Şimdi ben de “Dr. Murat Karacasu Fan Kulüp” üyesi olmuştum ve onunla düzenli olarak yazışmak isiyordum.

# Benim diyabet öyküm ve insülin pompam

Dr. Murat Karacasu

“Şeker dostları arasına katılmam bugünden yaklaşık 25 yıl önceydi. lise 2’den lise 3’e geçtiğim senenin yazında içtiğim sular bana yetmez, etrafımdaki tuvaletler ihtiyacımı karşılayamaz olmuş, hızla kaybettiğim kilolar etrafımdakileri dehşete düşürmüştü. Bunlara bir de bulantı, kusma ve aldığım nefesin yetmemesi ilave olunca artık bir doktora gitmem gerektiğini anladık. Tahmin ettiğiniz gibi teşhis benimde diyabetli olduğumu ve hayatımın bundan sonraki bölümünde (en azından yeni bir tedavi şekli bulunana kadar) düzenli olarak insülin kullanmam, beslenmemi düzenlemem, kan şekeri takibi yapmam gerektiğini ortaya koyuyordu. Başlangıçta günde iki kez sabah ve akşam, çok kısa bir süre sonra günde dört kez insülin yapmaya başladım. Aslında bir yandan da şanslı diyabetlilerden biriydim, çünkü insülin yapmak için daha önceki yıllarda olduğu gibi düdüklü tencerede kaynatılan cam kalın ve uzun iğneli enjektörleri kullanmama gerek yoktu. O sene kullanım sonrası atılabilir, uçları cam enjektörlere göre, enjeksiyonu hiç hissedilmeyen plastik insülin enjektörleri piyasaya çıkmıştı. Bu enjektörlerle ve sonrasında deneme amaçla başladığım insülin kalemi ile hayat çok daha kolay hale geldi. Bir başka şansım da o yıl 2 dakikada parmaktan kan şekeri ölçen cihazların ülkemizde satışının başlamış olmasıydı. Bu cihazlar şu anda kullanılanlara göre daha büyük ve başında bekleyip zamanı kaçırmadan birinci dakikada çubuğun üzerindeki kanı silmeyi gerektiren cihazlardı ama şekeri evde ölçmemi sağlamışlardı. Şimdi 3-5 saniyede şekeri azıcık kanla ölçen cihazlar ile kan şekeri izlemi çok daha kolay. Bence sıkılmadan ölçümleri yapıp not etmek ve bunlara göre daha iyi diyabet kontrolü sağlamak hiç de zor değil. Lise, üniversite, tıp fakültesi, dahiliye ve endokrin ihtisası hep bu düzenle, bazen hipolar (kan şekeri düşmeleri) bazende yükselmeler ile ama çok ciddi bir sorun yaşamadan buralara geldi. İki yıl önce yaz sonuna kadar günde dört kez insülinle hayatıma devam ediyordum. O sene sonbaharda şeker tedavimle ilgili önemli bir değişiklik oldu. Daha önce uygulayanlardan memnuniyetlerini duyduğum, ama hep bir cihaza sürekli bağlı kalmak ve bu düzene dayanamayıp tekrar eski düzene dönmekten çekindiğim ve maliyeti nedeniyle endişe ettiğim insülin pompasını gözümü karartıp herşeye rağmen kullanmaya başladım. Doğrusu



sürekli bir pompa iğnesinin vücuduma bağlı olması fikride bana hiç cazip gelmemişti. Hayatımı kısıtlayacağını düşünmüştüm.

Başlangıçta pompaya alışmak için insülin tedavisine devam ederken, pompa tedavisi için beni sürekli yüreklendiren Prof. Dr. Ercan Tuncel ve cihazı bana anlatıp öğreten sayın Şule Sertesin'in yardımları ile cihazın üzerinde birkaç gün çalıştım. Menü seçeneklerini öğrendim. Bunu takiben pompaya başlamadan önce insülin ihtiyacımı belirlemek için yaklaşık üç saatte bir günlük kan şekere baktım. Buna göre belirlenen toplam insülin dozunu % 30 oranında azaltarak yarısını 24 saat boyunca sürekli olarak cilt altına verecek şekilde, yarısını da yemeklerden önce bolus olarak verecek şekilde böldük. Pompayı ilk kez vücuduma bağlamam değişik bir tecrübeydi. Pompa, kemere veya bir askıyla göğüs ön yüzüne asılabilir, atlet veya sütyen gibi değişik yerlerde taşınabilir. Pompanın iğnesini karın cildine batırdım. Yaklaşık 0.8 cm'lik metal ince bir iğne. Aslında vücutta sürekli bağlı kalması rahatsız edecekmiş gibi görünse de belirgin bir rahatsızlık vermiyor. Şu anda kullandığım pompanın metal olmayan silikon iğneleri zaten rahat olan kullanımı tümüyle hissedilmez yapıyor. Seti vücuda yerleştirmek için kullanılan yaylı cihaz da setin çok rahat vücuda uygulanabilmesini sağlıyor. İnsülin, pompadan vücuda incecik, asla düğüm olmayan plastik bir borucukla iletiliyor. Plastik borucuktan cilt altına plastik bir küçük iğne ile pompanın içerisindeki insülin sürekli gönderiliyor. Bu vücuda setin yerleştiği yerdeki plasterler oldukça dayanıklı ve pompanın ağırlığı bile bu flasteri çıkartmıyor. Bu, pompa setlerinin ve insülinin konulduğu rezervuarın 2-3 günde bir değiştirilmeleri gerekiyor. Bir seferde pompaya marka ve modeline göre 180-300 ünite insülin konulabilir. Pompa üzerinizdeyken banyo yapabilir, denize girebiliyorsunuz. Pompa sürekli insülin verdiği için yemek zamanları dörtlü tedaviye göre çok daha esnek hale geliyor. Yemek zamanı gecikti mi? Hiçbir sorun yok. Çünkü vücudun bazal ihtiyacını karşılayacak kadar, yani kan şekerinin yükselmesini önleyecek kadar gerekli olan insülini zaten pompa sürekli veriyor. Yemekten önce yapmam gereken sadece yiyeceğim yemeğe göre bolusu vermem. Pompa ile kullanılan uzaktan kumanda cihazı ile, pompayı elinize almadan bolusu uygulamak mümkün. Bunun dışında pompa ile ilgili bir sorun olduğunda titreşim veya sesli alarmı kullanıcıyı uyarıyor. Kan şekeri kontrolüm pompa sonrası çok daha iyi oldu, kan şekeri dalgalanmalarım azaldı. Sabah kan şekeri yükselmeleri

...mam bugünden  
...yı önceydi. Lise 2'den Lise 3'e geçtiğim s  
gazında içtiğim sular bana yetmez, etrafında  
tuvaletler ihtiyacımı karşılayamaz olmuş, hız  
kaybettiğim kilolar etrafındakileri dehşete  
düşürmüştü.

aldığım r... usma ve  
doktora g... ca artık b  
ettiğiniz... Tahmin  
hayatımı... i olduğun  
geni bir... e (en azında  
insülin k... r) düzenli o  
şekeri t... enlemem k  
Başlang... taya koyuyo  
bir süre... akşam, çok  
başladım... yapmaya  
diyabetk... nslü

daha önceki yıllarda olduğu gibi düdüklü tencered  
kaynatılan cam kalın ve uzun iğneli enjektörleri  
kullanmama gerek yoktu. O sene kullanım sonrası  
atılabilir, uçları cam enjektörlere göre enjeksiyonu hi  
issedilmeyen plastik insülin enjektörleri



artık yok. Ancak tabii ki kan şekeri ölçüm sıklığımlı da artırdım. Hipolar azalmakla beraber yine de hesap hatalarından dolayı bazen olabiliyor. Hep iyi yönlerinden bahsettiğim pompanın bir olumsuz yanı, sürekli vücut üzerinde bir yerde plastik iğnesini ve pompayı taşıma gereği. Pompa ile ilgili önemli bir ayrıntı da şu: Pompa hızlı etkili insülini çok düşük dozda verdiği için eğer vücudumuza 1 saatten daha uzun süre insülin gitmezse kan şekeri hızla yükseliyor. Bu nedenle pompadan en fazla 45-60 dakika ayrı kalınabiliyor. İdealim pompayı çıkartmadan sürekli takmak. Sorunsuz kullanım için pompa vücudun doğal bir uzvu gibi kabul edilmeli. Şimdilik hayalim kan şekerini de sürekli ölçüp bu ölçümlere göre insülini kendiliğinden gönderen pompa sistemi. Umarım bu çok uzak değildir.”

Her zaman olduğu gibi sayılı günler bitmiş ve kampın son günleri gelmişti. Kamptan ayrılmadan önceki günün sabahında Selim Hoca bütün çocukları ve kamp ekibini bir araya toplamış ve geçen 6 günde yaşadıklarımızı değerlendirmemizi istemişti. Herkes içinden geldiği gibi konuştu. Konuşmalar ilerledikçe hepimiz duygusallaştık ve hep bir ağızdan “kamp bir hafta daha uzatılsın” diye tempo tuttuk. Bu toplantıda neredeyse bütün yaşadıklarımız özetlendi ve ben de Selim Hoca’nın çok tekrarladığı cümleyle sözcüklerin kanıma karıştığını ve beni değiştirdiğini hissettim. Hepimizin içinde güçlü bir ayrılık üzüntüsü vardı. Son gece kapanış eğlencesi yaptık ve “kurtlarımızı dökene kadar” dans ettik. Oynadığımız oyunlar arasında ben en çok “damat halayı”nı seviyordum; zaten bu halayın müziğini duyunca hepimiz büyük bir daire oluyorduk. Oyundaki el çırpma kısmındaki coşku beni derinden etkilerdi her defasında. Bir de Deniz Ağabeyin tulum çalmasını ve ablalarımın “üç ayak” adı verilen Karadeniz oyununu oynamalarını çok seviyordum. Zaten dönünce anneme bu oyunu öğrenmek için beni kursa göndermesini isteyecektim.

Kampa geldikten tam bir hafta sonra yine bir pazar günü bu kez evimize dönmek üzere uyandık ve kahvaltıdan sonra bizi bekleyen otobüslere yöneldik. Hepimiz birbirimize sarılarak ağlıyorduk ve otobüslere binmeyi geciktirmeye çalışıyorduk. Yapacak bir şey yoktu; veda vakti gelmişti. Bir köşede Selim Hoca’nın da gözlerinin yaşararak öylece durduğunu gördüm. En son ona sarıldım ve “Burada yaşadıklarımı bir armağan gibi ömür boyu saklayacağım. Merak etmeyin” dedim. Eve döndükten bir hafta sonra babam akşam elinde bir gazete ile geldi ve “Bak burada sizin kampı anlatan bir yazı var” dedi. Bilgisayarım da “diyabet kampı” dosyasındaki resimleri açtım ve onlara bakarak yazıyı okudum. Şimdi Selim Hoca’nın bu yazısını sizlerle paylaşmak istiyorum.

## İzник'te diyabetli çocuklar kampı...

Diyabet ya da halk arasında bilinen ismiyle şeker hastalığı, kan şekerinin sürekli yüksek olmasıyla kendini gösteren bir metabolik bozukluk. Diyabetin iki tipi var. Çocuklarda görülen diyabet, Tip 1 diyabet olarak biliniyor ve bu tür diyabette pankreastaki insülin üreten hücreler harap oluyor ve çocuklar yaşam boyu insüline bağımlı yaşamak zorunda kalıyorlar. İnsülin olmayınca besinlerle alınan şeker hücrelerin içine giremiyor, dolayısıyla enerji kaynağı olarak da kullanılamıyor. Çocuklar ya kendilerini bilmedikleri küçük yaşlarda ya da ergenlik döneminde diyabetle tanışıyorlar. Her iki durumda da önlerinde büyümek için uzun bir süre bulunuyor ve bu süreyi diyabetle birlikte yaşıyorlar. Aslında diyabetle birlikte büyüyorlar; diyabet büyümelerini, büyüme de diyabetlerini etkiliyor. Konuştuğum bütün çocuklar bu zorlu süreci diyabetleriyle arkadaş olarak, zaman zaman onu unutarak aştıklarını söylüyorlar. Bazıları diyabetini anlatırken "sevgili arkadaşım" hitabıyla mektuplar yazıyor, bazıları ise diyabeti "beni hiç terketmeyen en yakın dostum" diye niteliyor.

Ülkemizde 15.000 civarında diyabetli çocuk yaşıyor. Biz, yani çocuklardaki diyabetle uğraşan bir grup doktor, beslenme uzmanı, hemşire, tıp öğrencisi 1997'den beri her yıl bir grup diyabetli çocukla İznik Gölü kenarında toplanırız. Bu yıl da 19-26 Temmuz 2009 tarihleri arasında 80 çocuk ve onlara bakmakla görevli 25 erişkin "Diyabetle Güzel Yaşam Yaz Kampı'nda" birlikte bir hafta geçirdik. Amacımız pankreaslarının bir bölümü çalışmadığı için kan şekeri dengeleri "otomatik" olarak ayarlanamayan çocukları bir hafta süren kampta eğitmektir. Onlara diyabetle birlikte yaşamayı ve onunla baş etmeyi, kan şekerlerini izlemeyi ve iyileştirmeyi, kendi kendine tedaviyi, çeşitli durumlarda insülin dozlarını ayarlayabilmeyi, diyabet komplikasyonlarından korunmayı, sosyal yaşamda kendine güvenli ve katılımcı olmayı, yeni arkadaşlıklar kurmayı, neşeli ve rahat olmayı öğretmek için hep birlikte çalışırız. Kampa giderken arkadaşlarımız "iyi tatiller" diler ama kamptaki herkes çok çalışır ve iliklerine kadar yorulur. Ama bu insanı iyileştiren bir yorgunluktur; yani hemen herkes Kocaeli, İskenderun, Afyon, Amasya, İstanbul, Giresun, Bursa, Sakarya, Ankara, Kahramanmaraş'tan gelen çocuklarla ancak yaşayanların bilebileceği eşsiz bir sevgi, dayanışma, özveri, arkadaşlık, iyimserlik ve yaşama sevinci

deneyimi yaşar. Hepimiz çocuklarla birlikte değişiriz; günler geçtikçe içimizdeki koyulaşmayı hissederiz ve içimizden yeni bir insan çıkarma duygusunu, daha çok insan olma halini yaşarız.

Hepimiz bir yerlerde çalışırız, kimimiz çalışırken düşünürüz; yaşamın anlamını, çalışan kaslara eşlik eden duyguları, doğanın bir parçası olarak kendimizi, sevgiyi, iyiliği, özveriyi, ruhumuzdaki olan bitenleri, çocuklardan yayılan ışığı ve birçok şeyi içimizde akan yaşam pınarının sesini duyarak düşünürüz. Bütün bunların dile getirilmesini de isteriz. Bunu istediğimiz için felsefe, şiir, sanat vardır. Ben de 1997'den beri İznik Gölü kenarında bir tür doğanın bizim için oluşturduğu "fanus" içinde bir hafta geçirirken oluşan duyguları, düşünceleri anlamaya ve anlatmaya uğraşırım. Yaşamayanlara biraz abartma gelebilir ama göl kenarında her yıl çocuklarla birlikte ürettiklerimizi üç uyarlığa başkent olmuş İznik'in tarih yolculuğuna bir katkı gibi düşünürüm.

Bu yılki kampı tanımlayan duygu, dershane, kan şekeri ölçüm yerlerine; göl kenarında kurduğumuz açık hava diskosundan, hep beraber gün batımlarını seyrettiğimiz iskeleye kadar her yerde oksijen gibi içimize dolan, herkesi saran "çoşku" ve "arkadaşlık" idi. Bu duygular sayesinde Kahramanmaraş'ın bir köyünde ailesinin yaşam güçlükleri nedeniyle okula gidemeyen Naile'nin ve işitme engelli olmasına rağmen kampın neşesine katılan Afyonlu Rafet'in yüzlerindeki hepimizin gördüğü o koyu bulut yerini hepimizi mutlu eden gülümsemelere bıraktı. Onları uğurlarken birbirimize kampta harcanan emeğin tek başına bu gülümsemelere degeceğini fısıldadık. Bu yıl güneşle birlikte uyanan çocukların yüzlerine, İznik Gölü ve gölü çevreleyen doğadan yansıyanlara bakarken, hepimizin belki çocuklar sayesinde doğaya karıştığımızı, yani doğadaki her şey gibi güneşten gelen ışığı yansıtan duru bedenlere/ ruhlara dönüştüğümüzü, hepimizin yüzünde birlikte çoğalttığımız bu sevgi ışığının görüldüğünü düşündüm; bunu arkadaşlarıma ve çocuklara söyledim. Bu ışıktan öte aslında burada hepimizin "aşkla yaratılan güzellik" gibi, diyabetten bir güzellik yarattığımızı ve bunu başta çocuklar olmak üzere birbirimize armağan ettiğimizi düşündüm. Kampta çocuklar insülin, kan şekeri ölçme aletleri ve insülin kalemlerinin yanına bilgi, düşünme, irade ve emeği koyarak kendi yaşamları için diyabetten güzellik yaratıyorlardı ve belki hissettiklerimizin özünde bu çoşku dolu öğrenme ile değişen çocuk ruhları vardı.

Bu yıl kampa North Carolina Üniversitesi Çocuk Endokrin Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Ali Süha Çalikoğlu ve oğlu Levent Çalikoğlu, üniversite sınavlarına hazırlanırken diyabet olan ve şimdi Marmara Üniversitesi'nde diyabet uzmanı olarak çalışan Doç. Dr. Oğuzhan Deyneli, lise öğrencileri Bengi ve Beril, Kadıköy Sanat Tiyatrosu'ndan Yüksel ve Esra da katıldı ve onlar da kampın coşkusundan etkilendiler. Çocuklar Dr. Çalikoğlu'na diyabet tedavisindeki yenilikleri sordular ve kendilerinin de ABD'deki çocukların sahip olduğu imkânlarla sahip olduğunu öğrendiler. Oğuzhan'ın kişiliğinde ise "usta bir diyabetli"yi ve sevecen bir ağabeyi tanıyarak güç kazandılar. Yüksel, Esra, Bengi ve Beril kamptaki eğlence düzeyini yükselterek hepimizi gönendirdiler. Sayılı günler biter ve 7 günün sonundaki sabah 120 kişi bir haftada yaşadıklarımızı değerlendirmek üzere toplanırız ve konuşmaya başlarız. Çocuklar kamp 1 hafta uzasın diye bağırışılar toplantının başında. Dakikalar ilerledikçe salondaki herkesin ruhlarının birbirine karıştığını, bütün bu duygu yoğunluğu biraz daha sürse kamptan ayrılamaz hale geleceğimizi hissederiz. Bir kısmımız sevgiden ağlar ve bunu gizlemez. Ben ise salondakilerin yüzlerine, kalplerine tek tek bakarım ve herkese ama en çok da çocuklara "Burada aşkla ürettiğimiz güzelliği kıymetli bir armağan gibi saklayın ve burada yaşananları unutmayın" derim. İsterim ki karın derilerine yaptıkları insülinle birlikte kampta yaşadıklarımızı anlatan sözcükler de kanlarına karışsın ve onlara güç versin. Biz buna inanırız ve bu inançla gelecek yıl da aynı coşkuyla İznik Gölü kenarında toplanmaya söz vererek koyu bir hüzün ama iyimserlikle ayrılırız birbirimizden.

## İlk korkular: Acaba bende de diyabet komplikasyonları gelişir mi?

Yıllar hızla geçmiş ve ergenlik çağını geride bırakmıştım. Düzenli olarak 3 ayda bir çocuk endokrin bölümünde izleniyordum ve HbA1c değerim %7-8 arasında seyrediyordu. Yalnız ergenlik döneminin başlangıcında bir dönem kan şekerlerim sürekli yüksek seyretmeye başladı ve aylarda bir-iki kez HbA1c değerim %9'un üstüne çıktı. Buna aile olarak hepimiz çok üzüldük ama hemen Selim Hoca ve Füsün Teyze ile konuşarak insülin dozlarımı artırdım; ayrıca gece daha fazla uzun etkili insülin almaya başladım. Ergenlik döneminin zorlu bir dönem olduğunu, insanın ruhunun bedeninde olan değişikliklere yetişemediğini hissettiğini, bağımsızlık duygusunun hayatımıza yön vermeye başladığını, çocukluktan erişkinliğe geçerken oluşan duyguların bazen bizi girdabına alabileceğini, bazı arkadaşlarımdan bu dönemde içki, sigara gibi alışkanlıklar edindiğini, bu dönemde daha çok arkadaşlarımdan evinde kalmaya başlayacağımı, annem ve babamla daha çok çatışma yaşacağımı ve belki de âşık olabileceğimi biliyordum. Ben bu dönemi sakın geçirdiğimi söyleyebilirim ama üniversite sınavının stresi üstüne eklenince biraz zorlandığımı da itiraf etmem lazım. Bu dönemde yanımda ablamın olması benim için büyük bir şanstı. Arkadaşlarımla olan "hır gürleri", bedenimde olan değişiklikler ve ruhumdaki zorlanmaları onunla açık bir şekilde konuşabiliyordum. Bu yıllarda ablamdan bana geçen okuma alışkanlığı yaşamımı derinden etkiledi. Bir şeye sıkıldığımda evde beni bekleyen güzel bir kitap olduğunu biliyordum ve bu beni sakinleştiriyordu. Birçok klasik romanı bu dönemde okudum.



Düzenli 3 aylık muayenelerimin yanı sıra diyabet olduğumdan beri yılda bir kez göz muayenesi, 24 saatlik idrarda albumin miktarı ve son yıllarda elektromiyografi (EMG) yaptırıyordum. Bu tetkiklerin uzun dönemde diyabete bağlı gelişebilecek göz, böbrek ve sinir dokusu komplikasyonlarının erken tanısı için yapıldığını biliyordum. Şimdiye kadar bütün tahlillerim ve göz muayenelerim normal çıkmıştı ama yine de önümüzdeki yıllarda bende de diyabete bağlı komplikasyonlar gelişir mi sorusunu içimden atamıyordum. Bu soruyu sormayı sürekli erteliyordum ama son kontrollerimden birisinde Selim Hoca'yla komplikasyonlar konusunu konuştum. Selim Hoca *Tip 1 diyabetli çocuklarda uzun dönemde ince damarlarda yüksek kan şekeri ve diğer faktörlerden etkilenerek zedelenme olduğunu ve bunun da en çok göz ve böbrekleri etkilediğini; yalnız bu komplikasyonların görülmesinin diyabetlilerin kaderi olmadığını; iyi metabolik kontrolle bunların önlenemediğini veya geciktirilemediğini; bunun için de HbA1c değerini %7 ve altında tutmak gerektiğini, insan bedeninin metabolik bellek adı verilen bir mekanizma olduğunu ve uzun bir süre kan şekeri dengesi iyi olanlarda bu iyi durumun koruyucu bir etkisi olduğunu* anlattı. Selim Hoca'nın söylediklerinden iyimser olmak için birçok nedenimizin olduğunu ama iyi metabolik kontrol için çabalarımızı sürdürmemiz gerektiğini anlıyordum. Selim Hoca'ya izledikleri çocuklar arasında komplikasyon gelişenler olup olmadığını sordum. Onun olumsuz durumlardan söz etmeyi sevmediğini biliyordum ama bu soruyu sormadan da edemedim. Selim Hoca seyrek de olsa göz, böbrek ve sinir dokusu komplikasyonu gelişen çocukların olduğunu ama bunların hepsinin değişik nedenlerle diyabetine iyi bakmayan veya bakamayan çocuklar olduğunu söyledi. Sonra bana sarılıp *“Duygucum sen üzerine düşenleri yap gerisini o kadar düşünme. Hepimizi yaşamda bekleyen birçok risk var. Bu riskler sanki başımıza gelmiş gibi şimdiden üzölmeye gerek yok”* dedi. Her zaman olduğu gibi onun odasından güçlenerek çıkmıştım.

## Diyabet kardeşliği: Diyabetli Osman'ı bayramda ailecek ziyaret ediyoruz

Bir hafta sonu yaklaşan üniversite sınavlarına hazırlanma stresi ile kıvrılırken annemin telefonu çaldı. Annem biraz heyecanlıdır ama bu kez hem sevinçli hem de heyecanlı bir sesle konuşuyordu. Sözlerinin arasında “Tamam Selim Bey” gibi ifadeler duyunca Selim Hoca'nın aradığını anladım ve çok merak ettim. Ara sıra biz onu arar, halini hatırını sorarız ama onun annemi aradığına ilk kez tanık oluyordum. Annem telefon konuşmasını bitirince telaşla ne olduğunu sordum. Annem merak edilecek bir şey olmadığını, Selim Hoca'nın serviste izlenmekte olan ve bize yakın bir yerde oturan yeni tanı diyabetli bir ailenin evini bayramda ziyaret etmemizi istediğini, kendisinin de bunu severek yapacaklarını söylediğini anlattı. Annemi dinlerken sınav stresimin tamamen kaybolduğunu, yüreğimin ısındığını ve hemen kendimi bu bayram ziyareti için hazırlamaya başladığımı fark ettim. Bir yerlerde insanlar için onlar istemeden bir şey yapmanın, yani özveride bulunmanın, mutlu olmanın temel yollarından birisi olduğunu okumuştum. Hemen annemle bir plan yaptık. Annem ziyaret edeceğimiz Osman'ın ailesini aradı ve keton çubuğuna ihtiyaçları olduğunu öğrendi. Annem telefonu kapatınca “Osman'la birlikte 4 kardeşlermiş ve en küçüğü de 1 aylık bir bebekmiş” dedi. Annem Selim Hoca'dan ailenin geçimini babanın sağladığını ama güçlüklerle geçindiklerini tahmin ettiğini, kendisinin babanın patronunu aradığını öğrenmişti.

Bayramın ilk günü akşam üstü annemle birlikte Osman'ların evine gittik. Osman o kadar sessiz bir çocuktaki ki ne yapacağımı şaşırdım. Ben evdeki kitaplarımdan birkaçını ona getirmiştik ama bunlardan pek heyecanlanmadığını fark ettim. Osman'ın ablası da sessiz birisiydi ama ona kendi yaşamımı ve diyabet tedavisindeki püf noktalarını anlatmaya çalıştım. Yeni doğan bebekleri uyuyordu; onu uzaktan sevdik. Osmanların küçük bir evleri vardı ve babalarının bütün çabasına rağmen yaşamlarındaki zorluk hissediliyordu. Annem onları yüreklendiren konuşmalar yaptı ve bundan sonra da onlara uğrayacağını söyledi. Bizim ziyaretimize şaşırdıklarını ama duygulandıklarını



# ARKADAŞIM DİYABET

r hızla geçmiş ve ergenlik çağını geride  
kmuştm. Düzenli olarak 3 ayda bir çocuk  
okrin bölümünde izleniyordum ve HbA1c  
erim %7-8 arasında seyrediyordu. Yalnız ergenlik  
eminin başında bir dönem kan şekerlerim  
da bir-iki  
ekli yüksek  
na aile  
z HbA1c d  
Selim hoca  
rak hepim  
rımı  
Fusun teyz  
kili insülin  
ttırdım, agr  
rlu bir  
maya başla  
de olan  
önem oldu  
çimsizlik  
eğişikliklere  
sladığını,  
uygusunun  
guların  
ocukluk eris  
gazen bizi g  
arkadaşlarımın bu dönemde işleri ağırlaştığı gibi  
alışkanlıklar edindiğini, bu dönemde daha çok  
arkadaşlarımın evinde kalmaya başlayacağını,  
annem ve babamla daha çok çatışma yaşayacağımı  
belki de aşık olabileceğimi biliyordum. Ben bu

fark ettim. Ben de çok duygulanmıştım. Özellikle de Osman'ın sessiz hali bana çok dokunmuştu. Evden ayrılırken ona sarıldım ve aile olarak hep onların yanlarında olacağımızı söyledim. Bu benim ilk diyabetli aile ziyaretimdi ve eve dönünce annemle Selim Hoca'yı aradık ve ziyaretimizi anlattık. Selim Hoca telefonda benimle de konuşmak istedi ve bana bu ziyaret için teşekkür etti. Ben de onu özlediğimi söyledim.

teyze' aene konusund...

otobüse doluşup İznik'e doğu yola çıktık. Ben...

lerimizden ilk kez ayrılıyorduk. Beni babam ve...

naya gelmişti. Annem "Seni otobüste gidiyor...

imi tutan...

e kampa g...

r kalmadı...

Otobüs ha...

adı ve bazı...

otobüsteki...

n golculuęu...

z ara öğün...

söylememiz...

kan şekeri...

eęini kamp...

Selis isimli...

iyabetli olduğunu, annesinin kendisi ile çok güzel...

jini, 7 yaşında diyabet olduğu için ilk yıllarda biraz...

ektiğini, annesinin bir çok gece uyumadan başında...

jini, kendisini izleyen Selim hoca ile arkadaş gibi...

başka...

sü his-

un

diklarını

dük.

, oto-

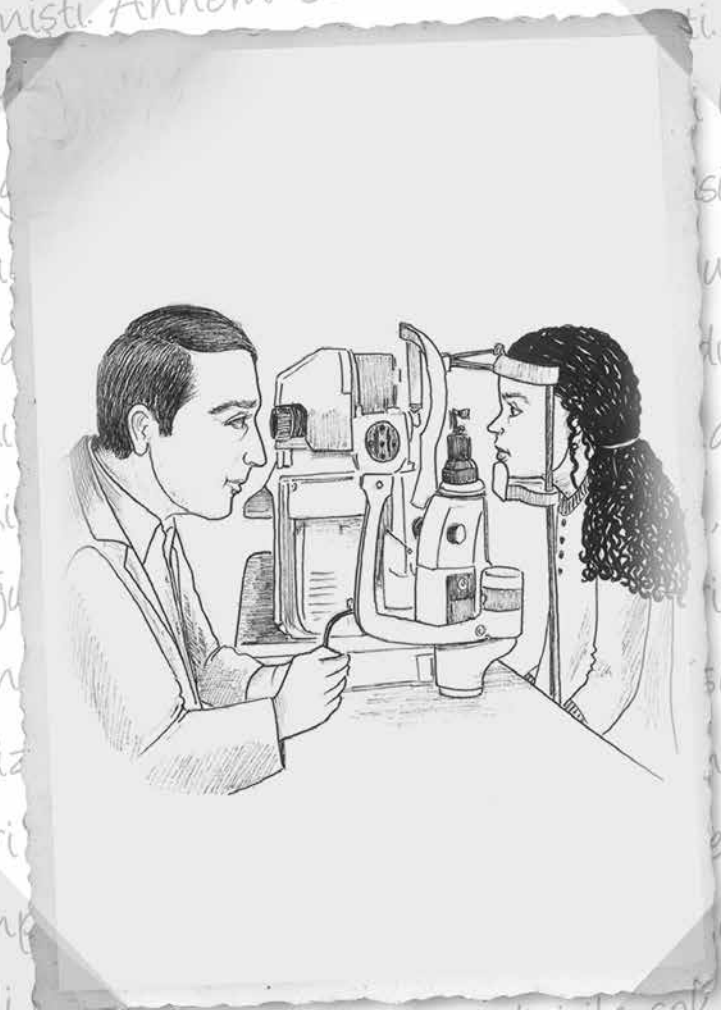
imizi

şuğu

nesini,

enim

ordu. Selis



## Tip 1 diyabetle en uzun yaşıyanlara ödül...

Babam fabrikadan her gün akşam 18:00 gibi gelir ve ben o kapıdan girmeden onun geldiğini hissederim. Bu akşam da öyle oldu ve kapıyı açınca onun boynuna sarıldım. Babamın yüzünde ise daha önce görmediğim türden bir sevinç vardı. Elinde eski bir gazete küpürü tutuyordu ve beni hemen salona götürdü. Ben babamın niçin bu kadar sevindiğini anlamamıştım henüz. Elime gazete küpürünü verdi ve *“Bugün bunu bir arkadaşım getirdi. Biliyorsun bazı insanlar gazete küpürü biriktirir. Bu arkadaşımın aklına birden şimdi okumakta olduğun küpür gelmiş ve sabah bana sevinçle getirdi. Benim de sabahtan beri içim içime sığmadı Duygucum. Yani bunu sana getirinceye kadar zaman o kadar zor geçti ki anlatamam”* dedi. Babamın beni çok sevdiğini, sevmenin ötesinde çok iyi hissettiğini bilirdim ama benimle ilgili bu kadar endişelendiğini bilmiyordum. Okuduklarının onu çok rahatlatmıştı belliydi. Ben de okuyunca etkilendim ve bir kez daha onun boynuna sarılarak *“Ben de bir gün böyle bir ödül alırım merak etme, bana güven baba”* dedim. Şimdi sizlerle bu gazete haberini paylaşmak istiyorum

Biri 72, biri 79 yıllık diyabet hastası iki kardeş, hastalıklarıyla barışık yaşayarak uzun ömür rekoru kırdı. Robert ve Gerald Cleveland, alanında dünyanın önde gelen kuruluşlarından olan Joslin Diyabet Merkezi'nden madalya ve övgü aldı. Merkeze göre Cleveland kardeşler, insanı insüline bağımlı kılan, Tip 1 diyabetle 50 yıl ya da üzerinde yaşayabilen ilk kardeşler.

84 yaşındaki Robert, 79 yıldır diyabetle yaşıyor ve merkezin doktorlarından Hillary Keenan, onun bu durumdaki birine göre şimdiye kadar bilinen en uzun süre yaşayan kişi olduğunu söylüyor. 88 yaşındaki Gerald ise 72 yıldır diyabetli. "Normal bir insanın hayatından küçük bir sapma sadece. Hayatınızdaki bir aktiviteye mani olmasına gerek yok" diyor Robert ve sağlıklı yaşam alışkanlığı edindiren hastalığı sayesinde iyi olduğuna inanıyor.

Robert Cleveland'e 1925'te, yani insülin bulunduğundan üç yıl sonra, beş yaşındayken teşhis konulmuş. Yedi yıl sonra ise, 16 yaşındayken Gerald'ın diyabetli olduğu ortaya çıkmış. Gerald'a bakılırsa, iki kardeşin bu sorunla başa çıkabilmiş olmasının sırrı önce anneleri, sonra da rejimlerini bozmalarına izin vermeyen eşleri. Anneleri Doris Guercio, oğullarının yediği her şeyi ölçüp biçmiş; günde üçer iğne yapmış. Şimdiki gibi pratik kan testleri yokken, kanlarındaki şeker oranını ölçmek için idrar damlalarını ateşin üzerinde kaynatarak renk değişimlerini gözlemiş. Kardeşler 70 yılı aşkın süredir her gün günde sekiz kez kan şekerini ölçüyor ve hem her öğünden önce hem yataırken insülin alıyor.

Radikal, 28 Eylül 2004

## Öykümü bitiriyorum...

Sevgili diyabetli kardeşlerim. Anlatacak çok şey var ama ben öykümü burada bitirmek istiyorum. Diyabetle birlikte büyüdüğüm 4 yılın sonunda üniversite sınavlarına girdim. Günlüğümde birçok yerde yazdığım gibi diyabet benim yaşama daha güçlü tutunmamı, zorlukları sabırla karşılama gücü bulmamı sağlamıştı. Yani diyabetimle baş ederken başka güçlüklerden yılmamayı öğrenmiştim. Belki bunların da etkisiyle üniversite sınavlarına iyimser bir şekilde ama çok çalışarak hazırlandım. Lisenin başından beri Ankara Hukuk Fakültesi'ne girmek istiyordum. Sınavım iyi geçmişti ve sonuçlar açıklandığında istediğim okulu kazandığımı öğrendim. Bu beni çok mutlu etti. Şimdi artık benim için yeni bir yolculuk başlıyordu. İstedğim üniversiteyi kazandığımı hemen Selim Hoca'yı arayıp söyledim. O da çok sevindi. Zaten sınava hazırlanırken ve sınav sırasında onun, Güler ve Esra ablaların, Füsun Teyze'nin desteğini hep yanımda hissettim. Selim Hoca'ya telefonda bundan sonra da kamplara abla olarak katılmak istediğimi söyledim. O da bunu söylememe çok sevindi. Biliyorum siz bu satırları okuduğunuzda belki bir hastane yatağında yatıyor olacaksınız. Benim size söyleyeceğim son şey, yaşamda sevinçler kadar zorluklara ve acılara da yer olduğu. Sakın bir zorlukla karşılaştığınızda bunu içinizde büyütüp yaşamın hep zorluklardan ibaret olduğunu sanmayın. Kendi içinizdeki yaşam pınarları kurumadıkça her zaman yapılacak bir şey olduğunu, yaşama sıkı sıkı tutunmanın bizi koruyacağını unutmayın. Şimdi ben bu yazdıklarımla hepinizin arkadaşı oldum. Beni sakın unutmayın.



NOT

Şimdi kitabı bitirdiniz.  
Kitapla ilgili duygu, düşünce,  
öneri ve eleştirilerinizi aşağıdaki e-mail adresine  
yazarsanız çok sevineceğimi bilmenizi isterim.

E-POSTA

sukruhatun@gmail.com





## Şekerli Çocuğun Günlüğü

Bir gün gelir, görünürde hiçbir neden yokken yaşamı hep sevinçle geçmiş gül yüzlü bir çocuğun pankreası yeterince insülin yapmaz olur. İnsülin almayınca hücrelerin üzerindeki glükoz kapıları açılmaz ve işte o zaman sessizce çalışan organizmada adı diyabet (şeker hastalığı) olan büyük bir gürültü kopar. Sanıldığınin aksine diyabet çocuklarda da görülür ve bir çocuk diyabet olduğunda, her şey sarsılır. Peki şimdi ne olacaktır? Geçmişte sessizce çalışan pankreasın yerine ne konacaktır? Onlar için "İnsülin hayat demektir", bu nedenle önce insülin yerine konacaktır. Ama insülin yetmez. Onun yanında "kendi kendine bakım" bilgisi ve esas önemlisi pankreasın yerine geçecek bir "diyabet bakım bilinci" gereklidir. Bu nedenle onlara diyabetle birlikte yaşamayı ve onunla baş etmeyi, kan şekeri kontrolünü izlemeyi ve iyileştirmeyi, kendi kendine tedaviyi, çeşitli durumlarda insülin dozlarını ayarlayabilmeyi, diyabet komplikasyonlarından korunmayı, bağımsız olmayı, sosyal yaşamda kendine güvenli ve katılımcı olmayı, yeni arkadaşlıklar kurmayı, neseli ve rahat olmayı öğretmek gereklidir. Bu kitap 25 yıldır diyabetli çocukların doktoru olmayı kendisi için bir "talih" sayan bir doktorun bir diyabetli çocuğun ağzından diyabetle yaşamı anlatma çabası olarak okunmalıdır. Kitaptaki kişilerin bazı gerçek kişilerle benzerliği olmakla birlikte, kitap yüzlerce diyabet çocuk ve diyabete emek verenlerin ortak deneyimlerine dayanmaktadır. Dileriz bu kitaptaki cümleler insülin gibi onların kanlarına karışır ve onlara güç verir. Yazar, bu kitabı okuyan her diyabetli çocuğun arkadaşı olmayı hayal etmektedir.

