



SAĞLIKLI YAŞAM
DERGİSİ

Diyabet

Yıl: 15 Sayı: 45 AĞUSTOS 2014

TÜRK DİYABET
CEMİYETİ
60.YIL
ÖZEL

Türk Diyabet Cemiyeti'nin yayın organıdır.



1955'ten
bugüne

Mutlu & Diyabetli
48 yıllık diyabetliler

Sağlıklı Günler
Dondurmam Kaymak

Orhun Çelen
Diyabet bir yaşam biçimi

Doğru Beslenme
Baklava Sütlaç Pide



TÜRKİYE'YE DEĞER KATIYORUZ

Sanofi Grubu olarak 2000'e yakın çalışanımızla aşı ve ilaçlarımızın yaklaşık %70'ini Türkiye'de üreterek katkı sağlıyoruz. İnsanların yaşamını iyileştirmek için Türkiye'ye AR-GE yatırımı yapıyor, sağlık profesyonellerimize eğitim ve bilimsel destek sunuyoruz.

SANOFI PASTEUR 

ZENTIVA
BİR SANOFİ KURULUŞUDUR

genzyme
A SANOFİ COMPANY

MERIAL
BİR SANOFİ KURULUŞUDUR

SANOFİ 

www.sanofi.com.tr

eBsensor

Kan Şekeri Ölçüm Sistemi



Daha az kanla daha hızlı ve güvenli test

- 10 Saniyede Ölçüm
- Az Kan Örneğiyle Ölçüm
- 180 Test Hafızası
- Geniş LCD Ekran

eBfine

İnsülin Kalem İğnesi

Güvenli ve Pratik

eBfine insülin kalem iğneleri, son derece kolay bir enjeksiyon uygulama olanağı sunar ve gündelik hayatı etkilemeyecek derecede acısızdır.



ŞEKERİNİZ FORA KAN ŞEKERİ İZLEME SİSTEMİ İLE KONTROL ALTINDA



- 0.7µL kan ile 7 saniyede ölçüm
- Strip Fırlatma
- Kodsuz
- Gelişmiş Süper Strip Teknolojisi

FORA G20

Kan Şekeri İzleme Sistemi

FORA® Diyabet ihtiyaçlarınıza tek çözüm!

ForaFine
İnsülin Kalem
İğneleri

ForaFine insülin kalem iğneleri, silikon kaplamalı maksimum güvenlik ve mükemmel enjeksiyon sistemi ile güçlendirilmiştir. İnce duvar teknolojisi ile kolay insülin akışı sağlar.



Renkli kodlama sayesinde kolay ürün kimliği tespiti
ForaFine insülin kalem iğnelerinin 3 farklı boyu bulunmaktadır.

Diyabet

SAĞLIKLI YAŞAM
DERGİSİ

Türk Diyabet Cemiyeti adına sahibi

Prof. Dr. Hasan İlkova

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü - Editör

Prof. Dr. Zeynep Oşar Siva

Yazı İşleri Müdürü

Dr. Sema Yıldız

Genel Yayın Yönetmeni

Emine Çaykara

emine@diabetcemiyeti.org

Kreatif Yönetim ve Kapak Tasarımı

İmaj Servisi Yayıncılık Reklam Ajansı

Yayın Kurulu

Prof. Nazif Bağrıaçık, Prof. Temel Yılmaz, Prof. Fahrettin Keleştemur,
Prof. Şazi İmamoglu, Prof. Ahmet Kaya, Prof. Taner Damcı,
Dr. Abdülkadir Ömer, Prof. Fırat Bayraktar, Prof. Rüşti Serter,
Prof. Mücahit Özyazar, Uz. Dr. Huriye Alasya, Prof. Yüksel Altuntaş
Prof. Muzaffer Altındaş, Prof. Göksun Ayvaz, Prof. M. Kemal Balcı,
Prof. Nilgün Başkal, Prof. Ahmet Çorakçı, Prof. Nevin Dinççağ,
Dr. Tomris Erbaş, Prof. Sadi Gündoğdu, Prof. Murat Karaçorlu,
Uz. Şehnaz Karadeniz, Prof. Kubilay Karşıdağ, Prof. Mustafa Kutlu,
Prof. İlhan Satman, Doç. Mehmet Sargın, Prof. Ali Rıza Uysal,
Prof. Kürşat Ünlühızcı, Prof. Volkan Yumuk, Prof. Mehmet Danacı,
Prof. Barış İlerigelen, Uz. Diyetisyen Ceren Yolağan,
Diyabet Eğitim Hemşiresi Alev Kahraman ve Gülser Kiper

TDC adına Koordinasyon

Leyli Doğanöz

TDC adına Mali İşler

Erdoğan Kasapoğlu

Katkıda Bulunanlar

Prof. Rezzan Ataman, Prof. Murat Karaçorlu,
Tuna Yıldırım, Behçet Çaykara, Duru Çevik, Alev Yalaza Kahraman,

Reklam Sorumlusu

Belgin Özkay

Tasarım - Renk Ayrımı ve Baskı Koordinasyon

İmaj Servisi Yayıncılık - www.imajservisi.com

Basım Yeri

PORTAKAL BASKI A.Ş.

Yönetim Yeri adresi: Cumhuriyet
Cad. Prof. Celal Öker Sok. No.10
34373 Harbiye-İstanbul
Tel: +90 212 233 60 86-87
+90 212 49 00
Faks: +90 212 248 55 23

Yazışma Adresi: Cumhuriyet Cad.
Prof. Celal Öker Sok. No.10
34373 Harbiye-İstanbul
diyabet@diabetcemiyeti.org
emine@diabetcemiyeti.org
ldoganoz@diabetcemiyeti.org

info@diabetcemiyeti.org www.diabetcemiyeti.org

Yapım

Faydalı İşler Yayıncılık İletişim

www.faydaliisler.com

ecaykara@gmail.com

emine@diabetcemiyeti.org



Yayın Türü: Yaygın Süreli Yayın - **Yayın Periyodu:** Üç ayda bir yayınlanır.

İçindekiler



8 Sağlıklı Yaşam
Beslenmeden pişirmeye,
demanstan sigaraya...

10 Diyabet Bir Yaşam Biçimi
Genç diyabetli Orhun
Çelen, IDF kamp
izlenimlerini bizimle
paylaştı.

14 TDC Özel
1955'den bugüne...
Kurucularımız ve
yaptıklarımız...





30 Cemiyetin Hikmet Bey'i
1962'den beri Türk Diyabet Cemiyeti'ne önemli hizmetlerde bulunan Hikmet Bey'i tanıyalım.

38 Müzelik Oldum
48 yıldır diyabetle yaşayan Birsen Akpınar'ın hikâyesi.

42 Dayanamıyorum
Uzun sofralar, bitmek bilmez ikramlar. Türk mutfağında baklava, pide, kandil simidi, sütlaçla gezinti...



46 Dondurmam Kaymak
Çocukların ve büyüklerin sevgilisi dondurma ile ilgili bilmemiz gerekenler...

60 Sürpriz
90 yaşında ve 85 yıllık diyabetli: Spencer Wallace



TDC (Türk Diyabet Cemiyeti)

1955 Diyabet konusunda ilk çalışmalar Türk Diyabet Cemiyeti'nin kurulmasıyla başladı. Prof. Muzaffer Şevki Yener'in liderliğinde, Hakim Hicabi Fıratlı ve yazar Asude Zeybekoğlu'dan oluşan ilk ekibin merkezi Taksim'de Şoförler Cemiyeti'nin toplantı salonuydu.

1958 Prof. Celal Öker ekibe katıldı.

1959 Prof. Muzaffer Şevki Yener'in vefatının ardından önderliği Prof. Celal Öker hoca aldı. TDC Uluslararası Diabet Federasyonu'na (IDF) katılarak 21. üye oldu. İlk diyabet taraması Adapazarı Karasu kazasında yapıldı.

1961 Pfizer ilaç firmasının katkılarıyla ilk Diyabet Tekamül Kursu başladı ve her yıl devam etti. İlk dergi yayını başladı.

1962 Taksim'de kiralık bir katta şeker hastalarının takibi, hekimlere eğitim kursu başlatıldı. Karasu'da ilk Diyabet Yaz Kampı hayata geçirildi.

1969 Her ayın ilk Cumartesi günü diyabetli ve halka yönelik eğitim programları düzenlendi. Diabet Tekamül Kursları her yıl ayrı dili konuşan yabancı bilim adamlarının katılımıyla Diabet Günleri adını aldı. On yıl bu isimle etkinliğini sürdürdü. Hekimlere hitabeden The Journal of the Turkish Diabetics Association, bilimsel yayını hayata geçti. (1969 – 1978)

1976 Cemiyetin lokomotifini Prof. Celal Öker elim bir uçak kazasıyla aramızdan ayrıldı.

1978 İzmir Şubesi açıldı.

1979-80 Diabet Günleri, Ulusal Diabet Kongresi adını alıp yabancı

katılımlı kongre haline dönüştü. Prof. Nazif Bağrıaçık TDC Başkanı oldu. Mersin Şubesi açıldı.

1982 TDC, Türk Diabet ve Obezite Vakfı'nı (TÜDOV) kurdu. Sağlık kurumlarını TÜDOV'a devretti.

1987 Konya Şubesi

1989 Isparta Şubesi

1990 Denizli Şubesi

1991 Kayseri Şubesi

1992 Kırklareli Şubesi

Türk Diabet ve Obezite Vakfı ve TDC işbirliği sonucu bağışlarla İstanbul'da alanında bir ilk, Diyabet Araştırma Merkezi ve Hastanesi açıldı.

2012 yılında Prof. Hasan İlkova TDC Başkanı oldu.

TDC'nin Mersin, Konya, Kayseri, Isparta ve İstanbul'da hastaneleri bulunuyor.

Türkiye Diabet ve Obezite Vakfı

<http://www.diabetvakfi.org>

Türk Diyabet Cemiyeti Özel Diyabet Hastanesi

<http://www.ozeldiabet Hastanesi.com.tr>

Diyabet

SAĞLIKLI YAŞAM
DERGİSİ

“Diyabet Dergisine **abone olmak** istiyorum.”

Aşağıdaki formu eksiksiz ve okunaklı olarak doldurarak banka havale belgesi ile birlikte **0 212 248 55 23** numaralı faks ile tarafımıza gönderiniz.

Yıllık Abonelik bedeli 4 sayı karşılığı 20 TL'dir.

ADI	
SOYADI	
KURUM İSE ADI	
DOĞUM TARİHİ	
MESLEK	
ADRES	
POSTA KODU	
VERGİ DAİRESİ VE NUMARASI	
TEL /FAX	
E-MAIL	

ÖDEME ŞEKLİ: Kredi kartı ile

Kart türü:



Kart No:

Son Kullanma Tarihi:

Güvenlik Numarasının son üç rakamı:

(Kredi kartı ile ödeme yapılması halinde ödeme bilgileri telefonla verilebilir)

ÖDEME ŞEKLİ: Havale-Eft ile

TDC Hesap No: Vakıf Bank Osmanbey Şubesi
Türk Diyabet Cemiyeti
TR32 0001 5001 5800 7292 3354 97

Merkezimize her ayın 20'sine kadar ulaşan abonelik müracaatları ilk çıkacak sayıdan itibaren, 20'sinden sonraki müracaatlar ise bir sonraki ay için alınacaktır.

Türk Diyabet Cemiyeti

Adres: Cumhuriyet Caddesi Prof.Dr. Celal Öker Sokak No: 10 34373 Harbiye - İstanbul

Tel: +90 212 233 60 86-87 +90 230 49 00 Faks: 0 212 248 55 23

info@diabetcemiyeti.org - www.diabetcemiyeti.org

Herkes merhaba...

Diyabet sıklığı hemen her ülkede hızla artış gösteriyor, bu yüzden de hem sağlık organizasyonlarının hem de ilaç endüstrisinin temel ilgi alanlarından biri olmaya devam ediyor ve yeni ilaçlar geliştirilebilmesi için ciddi yatırımlar yapılıyor. Ancak genel olarak baktığınızda ne yazık ki diyabeti tamamen iyileştiren bir ilaç veya tedavi yöntemi henüz geliştirilebilmiş değil. Evet, elbette, tabii ki umut var, ama anlaşılan o ki bir süre daha beklemek gerekecek. Bugün için kökten çözümü yok, bu nedenle onunla iyi geçinmeli ve beraber yaşamayı becerebilmelisiniz. Formül basit aslında: Diyabeti iyi yönetmeyi bilmek, bunu bileceksiniz ki size sıkıntı yaratmasın. Ve elimizdeki en önemli silah, toplumun ve diyabetlinin eğitimi ve bilinçlendirilmesi.

Halkımızın diyabete bakışı yirmi yıl öncesinden bugüne ciddi bir değişim geçirdi, bunu görmek, buna tanıklık

etmek beni çok mutlu ediyor. Düşünün 90'larda asistanlığım sırasında diyabet komasıyla gelen pek çok hasta görürdük, bugün artık bu denli ağır durumlarla hemen hemen hiç karşılaşmıyoruz. İnsülinin diyabet tedavisinde kullanılan önemli bir ilaç olduğunu, diyabetlinin göz muayenesine gitmesinin gerektiğini, şişmanlamazsak diyabetten korunacağımızı neredeyse herkes biliyor. Hastalık daha erken tanınıyor ve daha iyi tedavi ediliyor.

Bu noktaya gelmek o kadar kolay olmadı. Eğer bugün ülkemizde diyabet bu kadar çok konuşulan bir hastalık haline geldiyse bunda Türk Diyabet Cemiyeti'nin öncü rolünün önemi çok büyük. Düşünün taa 1959'da Dünya Diyabet Federasyonu'nun henüz 21 üyesi varken, Türk Diyabet Cemiyeti de bunlardan biriydi. Bir parçası olmaktan onur duyduğum Türk Diyabet Cemiyeti'nin eğitim, tarama, organizasyon, kamplar ve her zaman işbirliğiyle örülü farkındalık çalışmaları



olmasa bu sonuçlar için daha çok zaman harcamamız gerekecekti. Bir avuç gönüllü hekimin özveriyle başlattığı hareket yıllar içinde katlanarak büyüdü, bugün ulaşılan sonuçlar hepimize haklı olarak gurur ve mutluluk veriyor.

Bu sayımızda hem cemiyetin uzun soluklu hikâyesini hem de diyabetle yaşayan, yolu cemiyetten geçmiş veya çıkışmış diyabetlileri öne çıkardık. 48 yılını bitirmişler de genç diyabetliler de deneyimlerini paylaştılar. Okuduğunuzda göreceksiniz, bilgilenmek ve farkında yaşamak işin özü.

Hep birlikte, sağlıklı, güzel günlere,

Prof. Zeynep Oşar Siva
TDC Genel Sekreteri

Editör'ün seçtikleri



22 yaşında 9 yıllık Tip 1 diyabetli Orkun Çelen, bu sene katıldığı İZP'in kampında astronot, bisikletçi diyabetlilerle tanıştı.



"Prof. Yener, bu toplumsal sorunun birarada hareket edilmeden faydalı olamayacağını bilincindeydi; 1955 yılında bambaşka alandan iki dostunu ikna ederek Türk Diyabet Cemiyeti'ni kurdu."



Yaz kız sevenlerinin gözdesi dondurma yemek diyabetliler için ne anlama geliyor derseniz bu yazıyı kaçırmayın.



Demans: Bunama

Sporla beyin ilişkisi yıllardır araştırmacıların ilgisini çeken bir konu. Erken yaşlarda spor yapan, hareketli yaşamı düzenli olarak hayatına sokanların sonraki yıllarda hafıza ve koordinasyon yetilerinin yaşlılarına göre daha iyi durumda olduğunu gösteren araştırmalar bulunuyor. Ayrıca fiziksel olarak ne kadar dinç olduğumuz karşı karşıya geldiğimiz demans riskini de belirliyor.

3600 erkek ve kadın arasında fiziksel kapasitelerine bakılarak yapılan bir araştırmada orta yaş dönemindeki (yaklaşık 50'lerinde) katılımcıların çoğu yaşlarının iki katı değerde çıktı. Araştırmacılar bu kişilerin bilişsel işlevlerini test ettiklerinde hafif demans tanısı da elde ettiler.

Fiziksel açıdan zayıf kişiler, yani spor yapmayan insanların iyi durumdakilerden dört kat daha büyük bir tehlike altındaydı. Ayrıca orta yaşta bedensel performansı kötü/düşük olanlarla kalp damar hastalıkları ve artrit arasında da bir bağ olduğu ortaya çıktı. Araştırmaya göre, orta yaşta spor yapmamak gelecekte daha büyük bir demans riski taşımak anlamına geliyor. Bundan çıkan sonuç: Hareketi yaşamımıza mutlaka sokalım.

(Kaynak: Journal of Internal Medicine, 29 Ocak 2014)

Zararlı alışkanlık

Sigara içmek yalnızca akciğerlerinize zarar vermekle kalmaz, çocuklarınızın gelecekte yaşayacağı kalp sorunlarını da artırır. 30 yıl boyunca araştırmacılar yaklaşık 3-18 yaş arasındaki 3 800 kişiyi izleyerek anne babalarının sigara içmesiyle çocuğun

yetişkinlikte kılcal damar çeperlerinin kalınlığı arasında bir bağlantı buldular. Hem annesi hem de babası sigara içenlerin

şahdamarının duvarları hiç sigara içilmemiş evlerde büyüyenlerinkine göre daha kalın, yani sağlıklı. Hem annesi hem babası sigara içen kişilerin kas sağlığı, 3.3 yıl daha yaşlı insanlarınkine eşdeğer.

Bulgular çok net: Kılcal damarların kalınlaşması kalp hastalıklarının habercisi, bu da gelecekte kalp krizi riskinin artması anlamına geliyor.

(Kaynak: European Heart Journal, 4 Mart 2014)



Baklagilleri ihmal etmeyin

Baklagil, yani fasulye, bezelye, barbunya, bakla ve mercimek gibi sebzeleri tüketmenin zaten sağlıklı olduğu biliniyordu. Tip 2 diyabetliler arasında yapılan 26 farklı araştırmanın incelenmesiyle kaleme alınan bir rapora göre aynı zamanda LDL'yi, yani kötü kolesterolü de düşürüyorlar. Yemeklerinde her gün veya en azından haftada üç gün bir fincanın dörtte üçü kadar bakliyat tüketen 1037 yetişkinin LDL seviyesinde üç hafta içinde ortalama %5'lik bir düşüş görülmüş. Bu etki kalp krizi riskini de %5-6 seviyesinde düşürüyor.

(Kaynak: Canadian Medical Association Journal, 7 Nisan 2014)

Beslenme ve sağlıklı yaşam

Toplumsal beslenme alışkanlıklarından en çok zarar görenlerin başında çocuklar geliyor. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Beslenme Diyetetik Bölümü, Diyetetik Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Perihan Arslan; 50. Ulusal Diyabet Kongresi'nde beslenmeyle ilgili bir konuşma yaptı ve beslenmenin çevresel koşullar, iklim, coğrafya, toplumun sosyoekonomik durumu, kültürel faktörler, eğitim ve beslenme eğitimiyle doğrudan bağlantılı olduğunu altını çizdi. Prof. Dr. Arslan gebelikten önce yapılacak beslenme programını takiben, bebeğin doğumundan itibaren tüm yetişkinliğe uzanan evrede beslenme alışkanlıklarının bir hayat tarzı olarak benimsenmesi gerekliliğinin önemini vurguladı.

Küflere dikkat

Unicef'in 2010 reklamlarına göre Türkiye nüfusunun %20 si obezite hastası ve bu oran gittikçe artıyor. Doğru beslenmek ve egzersiz diyabetin en büyük düşmanları. Prof. Dr. Arslan, tükettiğimiz gıdaların neler olduğu kadar nasıl saklandığı, nasıl pişirildiği ve nasıl tüketildiğinin de çok önemli olduğunu vurguladı: "Örnek olarak; Türk halkının çok sevdiği mangal keyfinde pişirilen etin kısmen yanması ve ateşe 20 cm'den yakın uzaklığı etin bütün besin değerlerinin ölmesine sebep oluyor. Kızartmalar ve kavurmalar yine pişirilen gıdaların besin değerlerini sıfırlıyor. Özellikle gıda saklamakta kullanılan şekerli ve tuzlu gıdalar asla tüketilmemeli. Küflenmiş salça veya reçelin üst kısmının atılması, zeytin kavanozunundaki birkaç küflü zeytinin atılması o gıdanın bulunduğu ortamın toksitlenmediği anlamına gelmez. dolayısıyla çok az bile küf olsa; küflü gıdanın tümü çöpe atılmalı, gıda israfının önlenmesi için tüketilecek miktarlara göre buzdolabında stoklanmalı."

İnsülini etkili kullanmak

Kan akışının doğru çalışması kasların gelişimini etkiliyor. Küçük bir araştırmada ortaya çıktı ki aerobik egzersizler kas dokusundaki kan damarlarının gelişimini etkiliyor ve Tip 2 diyabet riski olan insanlarda insülin duyarlılığını artırıyor. İnsülin, vücuda dolaşım sistemi aracılığıyla giriyor, yani daha fazla kan damarına sahip olmak insülinin vücut hücrelerine daha iyi ulaşmasını sağlıyor ve kandaki glukoz seviyesi düşüyor. Araştırmada, yüksek glukoz seviyesine sahip 16 kilolu veya obez yetişkin, altı aylık egzersiz ve kilo verme programına katıldı. Sonunda katılımcıların kaslarındaki kılcal damarların sayısının başlangıçtakine göre artış gösterdiği görüldü. Bu şu anlama geliyordu; Vücutlarındaki insülin artık daha etkin şekilde kullanılabilecekti. (Kaynak: Diabetes Care, 4 Mart 2014)



Pişirirken dikkat!

Antropologlar pişirmek suretiyle yemek yapmanın veya hazırlamanın insanoğlunun evriminde olumlu bir etkisi olduğunu düşünüyor. Elbette besleyicilik değeri pişirme tekniklerine bağlı olarak değişiyor. Örneğin bazı besinler ısıya duyarlı, bilhassa meyvelerde bulunanlar... Yiyecekleri düşük ısıda, zeytinyağı ve benzeri yağlarla ağır ağır pişirmek, çeşitli temel besin maddelerinin, mesela etten alınan A vitamininin ve yeşil yapraklı sebzelerdeki karoten türü fitokimyasalların yararını artırıyor. Pişirmek sadece zararlı mikroorganizmaları ortadan kaldırmak için değil, birçok doğal zehiri, enzimi etkisiz hale getirmek için de gerekli. Ayrıca kimyasal tepkimeler sonucunda yiyeceğin yenilebilirliği, lezzeti, dokusu, aroması, hazma uygunluğu da artıyor. Yani bunlar beslenme için son derece hayati, önem taşıyan unsurlar.

Öte yandan ızgara, tüksü ve kavurma gibi evlerde uygulanan pişirme tekniklerinin ileri glikasyon ürünleri gibi istenmeyen bazı yan sonuçları da var. Sanayi tipi pişirme tekniklerinin çoğundaysa yoğun oranda trans yağlar ve yüksek fruktoz içeren mısır şurubu gibi zararlı ürünler kullanılıyor. Özellikle, baklagiller, et, balık, tahıl çeşitleri ve sebzeler yağ kullanılarak ağır ağır pişirildiği takdirde çok daha yararlı. Bir kez daha söylemekte yarar var: Ülkemizin batı kıyılarında yaygın olan Akdeniz türü beslenme dediğimiz yaklaşım sağlıklı yaşam için ideal.



11 Nisan 1992 doğumlu Orhun, zeki, kararlı, akıllı bir genç. Diyabeti "bir yaşam biçimi" olarak tanımlıyor ve en büyük şansının Türk Diyabet Cemiyeti'yle çok erken tanışması olduğunu söylüyor. Orhun'la İstanbul Oyuncak Müzesi'nde, diyabetini ve Uluslararası Diyabet Federasyonu'nun (IDF) Avrupa kampı izlenimlerini konuştuk.



Diyabet bir yaşam biçimi

■ Emine Çaykara

- Orhun, sende kaç yılında şeker çıktı, özetler misin hikâyeni?

ORHUN ÇELEN: 2005'te Tip 1 diyabet teşhisi kondu. Teşhis konulmadan önce bayağı bir kilo kaybı yaşadım. Günde 10 lt su içiyordum; keton çıkmış, dilim damağım kuruyordu. Kızılay'a gittik, teşhis koydular ama verdikleri insülin işe yaramadı, ketonumu düşüremediler. Sonra eczanede bir tanıdık vasıtasıyla Türk Diyabet Cemiyeti'yle tanıştım, Göztepe'deki

şubelerine acil olarak geldik. Ketonumun çok olduğunu görünce, yatman lazım diye Harbiye'ye yönlendirdiler. Bir hafta orda yattım ve geçti. Düzenli kontroller için 3 ayda bir Göztepe'ye gelmeye başladım.

- Kolay uyum sağlayabildin mi?

Kaç yaşındaydın ilk çıktığında ?

O.Ç.: 13 yaşındaydım.

- Reddetme filan yaşadın mı ?

O.Ç.: Hiç öyle bir şey olmadı.

İlk gün annem ağlıyordu, ben gülü-

yordum, fotoğraflarımda da var. Ben sanırım kendimi biraz korkuyla da besledim. Kendime bakmazsam kötü şeylerin olacağını biliyorum, dışlarsam, şunu bunu yiyeceğim dersem - aşırı tatlı yemeği seven bir insanım, teşhis konulduğu son güne kadar baklavalarla, kadayıflarla boğuşuyordum- olamayacağını anladım. Hemşireler anlattı, dergiler okudum, doktorlar konuştu. İlk günden itibaren kendi insülinimi vurmaya başladım. İnsülinimi vurduktan

yarım saat sonra yemek yemem gerekiyordu o zaman, kronometrem vardı, 29. dak.'da yemeğe oturmazdım, 30. dak.'ya girdiğim ilk dakika lokmayı ağzıma atardım.

- Harfiyen uydun ve korkuyla da olsa biraz da dalga geçtin yani...

O. Ç. - Evet. O şekilde benim ilk teşhisten beri HbA1c'm 7,5'un üstüne çıkmamıştır. Üç sene sonra cemiyet beni ücretsiz diyabet kampına yönlendirdi, toplamda 3 kere gittim ve aşırı bir faydası oldu; bilinçleniyorsun ve en önemlisi yalnız olmadığını görüyorsun; birlikte insülin vuruyorsun, sporunu yapıyorsun. Ben diyabeti kendi yararına kullanmayı öğrendim.

- Mesela?

O. Ç. - Benim maddi durumum iyi değil, kendi gelirlerim dahilinde bunu yapamazdım. Kuşadası'ndaki kampta 2 haftalık periyodlarla toplamda 45 gün kaldım. Çok güzel bir tatil köyünde, çok güzel bir eğitimin ışığında kendime baktım; yeni arkadaşlıklar edindim. Facebook listemin yarısında diyabetli insanlar vardır. Üniversiteyi kazandıktan sonra da Türk Diyabet Cemiyeti tarafından eğitim bursu aldım. İki sene boyunca aylık burs verdiler.

- Ne güzel! Üniversite eğitim bursu hem de! Nereyi kazandın?

O. Ç. - 2010 yılında Sakarya Üniversitesi Kimya Bölümü'ne girdim. Bu sene de mezun oldum. İstanbul Teknik Üniversitesi'nde yüksek lisansı kazandım.

- Bravo! Ne mutlu sana...

O. Ç. - Türk Diyabet Cemiyeti olmasaydı ne yapardım bilmiyorum. Stajımı bile doktorum Bilgin Bey ayarlamıştır; ilaç fabrikasında yaptım. Diyabetle büyük bir çevre edindim ben, IDF'in yaz kampına, Hırvatistana gittim; 21-22 farklı milletten insanla tanıştım.

- IDF'in kampında ne kadar kaldın? İzlenimlerin neler?

O. Ç. - 8-13 Temmuz arası, 5 gece kaldım. İlk defa uçağa bindim, yurtdışına gittim; farklı bir şehir, kültür. Çok güzeldi.

- Gezdirdiler mi sizi?

O. Ç. - Bir gün Zagreb, bir gün doğa gezisi yaptık. En önemlisi tecrübelerini anlatmalarıydı.

- Mesela?

O. Ç. - Bir astronot vardı, 47 yaşındaymış. 20 yıllık diyabetliymiş.

- Astronot! Adı ne?

O. Ç. - Evet. İsmi; Josu Feijoo Gayoso. İspanyol. Hem Nasa'da



O. Ç. - Tabii, çok bilinçli. NASA'da astronotluktan bahsediyoruz yani.

- Başka ilginç diyabetli var mıydı?

O. Ç. - Fransa profesyonel bisikler turuna katılan bisikletçi vardı. Onunla konuştuk, spora gitmeden önce ne kadar karbonhidrat aldığını hesaplıyor, şekerine bakıyor, ona göre yapıyor. Güzel tecrübelerdi.

- Orada diyabet alanında seni en çok şaşırtan şey ne oldu?

O. Ç. - Onlardan aşağı kalır pek yönümüz yok aslında ama pompayı çok kullanıyorlar, hatta kullanmayanları yadırgıyorlar.



Orhun, dünyanın farklı ülkelerinden 25 kişinin katıldığı IDF'in Hırvatistan kampında çok ilginç, örnek diyabetlilerle tanışmış. Astronot, jet pilotu, dağcı İspanyol Josu Feijoo Gayoso. Fransa profesyonel bisikler turuna katılan bisikletçiyle Ironman'de yer almış diyabetliler onu çok etkilemiş.

- Kaç kişiydiniz?

O. Ç. - 25 kişiydik, aynı ülkeden olanlar da vardı. 21-22 farklı ülke; Hollanda'dan tutun da Kırgızistan'a, Portekiz'den Litvanya'ya... Görevliler vardı, doktorlar, sporcular mesela. "Ironman" yarışmasına katılan diyabetli vardı; triatlon, dekatlon yapıyor. Herkes kendi tecrübesini paylaştı. Bazı ülkelerde 18 yaşından sonra pompa ücretliymiş. Litvanya'dan bir kız vardı mesela, 18 yaşından sonra ücretli diye insülin kalemine dönmüş.

- Çocuklukta ücretsizmiş yani?

çalışmış, hem de Rusya'da kozmonotluk yapmış. Dünyanın diyabetli ilk astronotu. Aynı zamanda jet pilotu; savaş uçağı filan sürerken videoları var. İzledik, uçağı otomatik pilota alıyor, şekerini ölçüyor mesela, sonra ayarlıyor ve iğnesini oluyor. Dünyanın en yüksek 7 tepesine çıkmış biri, en son da, 2006'da Everest'e tırmanmış. Tek başına Kuzey ve Güney Kutbu'na gitmiş. Karate de yapıyor; bize orada ders de verdi.

- İyi bir diyabetli olmalı.



“ Ben diyabetin yaşam stili olduğunu düşünüyorum. Sporcu, daha fazla protein yer. Diyabetli de beslenmesine, sağlığına dikkat eder. Tek fark, günde 4 kere iğnesini vurur, o iğneyi de hissetmiyorsun zaten. ”

O.Ç. - Evet. Bir çok ülkede ücretsiz aslında ama Portekiz’de %20’sini ödüyorsunuz mesela. Ukrayna’da kan ölçme aletleri ve stripleri ücretli ve çok pahalı bir de. O yüzden oradan bir arkadaş renkli ölçüm stripleri kullanıyordu. Kanını damlatıyorsun, renk olarak veriyor sana, ucuz diye onu kullanıyordu.

- Kimyasaldeneyler isimli bir blog açmışsın, çok da faydalı ve ilginç. Diyabetle ilgili bir blog da açmayı düşünüyorsun. Neden?

O.Ç. - Bu fikir Hırvatistan’dayken aklıma geldi; sosyal medyayla ilgili “workshop” yaptık. Şu an için halkın bilinçlenmesinin en temel yolu sosyal medyadan geçiyor. 60-70 yaşında bir adamın bile facebook hesabı var, kimse artık gazete almıyor, tv izleme oranları bile çok düştü. O yüzden bir blog açıp yazı yazmak istiyorum. Link çıksın, açsın ve gülümseyen insanları görsün yeterli.

- Genç bir diyabetli olarak bu alanda ülkemizde en önemli sorun ne sençe ?

O.Ç. - Ben şu konuda şanslıyım, cemiyetle erken tanıştım. Çoğu insan, sağlık ocağında, devlet hastanesinde teşhis konulduktan sonra diyabet hemşiresi olmayan bir hemşirenin verdiği periyodik bir tabloya bakarak tedavisini sürdürüyor. Bilinçli değil. En önemlisi bilinç. Ben diyabetin yaşam stili olduğunu düşünüyorum. Sporcu, daha fazla protein yer. Diyabetli de beslenmesine, sağlığına dikkat eder. Tek fark, günde 4 kere iğnesini vurur, o iğneyi de hissetmiyorsun zaten.

- Merak ettim. Kimyayı neden seçtin? Ve gelecek hayallerin neler?

O.Ç. - Hasta olduktan sonra ilaç sektörüne, araştırmaya ilgi duymaya başladım. Aslında laboratuvar ortamını seviyorum, eczacılık vardı kafamda ama olmadı, kimyayı tercih ettim. Yüksek lisanstan sonra doktora yapmak istiyorum; AR-GE bölümünde, bilim



adamı olabilirim mesela... İnsanlara faydalı olmak istiyorum. Bir işe girip 5000 TL maaşım olsun; araba, ev alayım istemiyorum... Facebook’taki bütün diyabet gruplarına üyeyim; bilinçsiz çok insan var. Kızın biri mesela şekerim 500, ne yapmam lazım diyor... Ben öyle olunca bir ara doz yapıyorum ama o kişi mesela 3 gün o sorunu yaşıyor.

- Bir de 500’e kadar çıkabiliyor. Sen 500’ü görmüyorsun herhalde?

O.Ç. - Çok kaçırırsam, yemeği çok yersem 400’ü görüyorum, hemen anında hissediyorsun zaten, 4 ünite ek yapıyorum, tamam benim için.

- 4 ünite ne kadar düşürüyor?

O.Ç. - 200 düşürüyor..

- Ailede başka şekerli var mı?

O.Ç. - Babamda 2-3 sene önce Tip 2 olarak çıktı, ilaç kullandı yetmeyince insüline başladı. Belli bir yaşta sonra diyabetli olunca daha fazla sıkıntı oluyor bence; adapte olmak, kabullenmek.





SUDE İĞDİR
Tıp 1 Diyabetli

Hayatımı ben kontrol ediyorum, diyabet değil

Sude, diyabetle küçük yaşta yüzleşerek büyük bir özgüven ve hayat deneyimi kazandı. Yeme alışkanlıklarını değiştirdi, düzenli egzersiz yapmaya başladı. Keman çalmak en büyük tutkusu oldu. Sude, diyabeti hayatın bir parçası olarak görüyor ve diyabetten korkmuyor.

Novo Nordisk çalışanları olarak,
diyabet hastalarının daha iyi bir yaşam sürmelerini sağlamak için
birlikte mücadele ediyor, daima araştırıyor ve geliştiriyoruz.

diyabeti
değiştirmek



AÇILIŞ

Türk Diyabet Cemiyeti'nin
ilk yıllarında toplantılar
Taksim'deki Soförler
Derneği lokallindeki bir
salonda yapılıyordu.



1955'den bugüne

Emine ÇAYKARA – Tuna YILDIRIM

*Türkiye'nin bu
alandaki ilk sivil toplum
kuruluşu olan **Türk
Diyabet Cemiyeti**
60. yılını kutluyor.*

*Biz de kurucularını ve
emeği geçenleri anmak
için eski günlere gittik.
İyi ki varsınız.*

Nice 60 yıllara...

1950'ler dünyada pek çok alanda değişimin yaşandığı, II. Dünya Savaşı'nın yıkıntıları arasından bilimin, sanatın, siyasetin, toplumların tekrardan insanca hayata dönmeye çalıştığı yıllardı. Herkes bir yana savrulmuştu.

Savaşa katılmayan genç Türkiye cumhuriyeti bu süreçte yersiz yurtsuz kalmış insanlara kapılarını açmış, bilimsel ve kültürel alanda inançlı ve kararlı yeni kuşaklar yetiştiriyor, toplumsal değişimler yaşanıyor. Tanzimatla başlayan ve Atatürk dönemiyle farklılık kazanan büyük eğitim hamlesi, yurtdışına bilgi ve görgü artırmak için gençlerin gönderilmesi,

üniversitelerde reform hareketinin etkileri taptazeydi. Özellikle Almanya'dan savaş nedeniyle kaçan değerli hocalar için Türkiye, sığınacak bir liman olmuş, hep birlikte geleceğe damga vuracak karakterlerin yetişmesi için zemin oluşturuyorlardı.

Onlardan biri de 1937'de profesör olan Muzaffer Şevki Yener'di. Yener, 1939'da *Pratik Doktor* adlı dergide şunları yazıyordu: "Beslenme hastalıkları ya kalıtsal yahut edinsel olurlar. Kalıtsal olduğu zaman, o şahsın ecdadında muhakkak çok yemek yiyenler vardır. Bazen büyük pederde şişmanlık, pederde gut, oğulda diabetes olması gibi durumlar görülmesi yine irsiyetle açıklanır. Etilerle aşırı beslenme şahsı gut hastalığına hazırlar. Fazla karbonhidratlı yemek, diabetes etiyolojisinin



**Prof. Dr. Muzaffer
Şevki Yener**

de rol oynayabilir. Kalıtsal şişmanlık ile edinsel şişmanlık birbirinden ayırmak her zaman mümkün değildir. Bununla beraber, şişmanlık ne kadar erken yaşta başlamışsa, o kadar kalıtsal olduğu düşünülebilir. Kalıtım nasıl bir süreç ile bu koşulları yaratıyor? Şurası muhakkaktır ki, şişmanlarda bazı endokrin bozukluklar vardır. Umumiyetle şişmanlar, fazla yemek yediğini bilmeyen şahıslardır. Birçokları fazla yemek yediklerini ısrarla savunurlar.

Şişmanlığa götüren aşırı beslenme, daha sonra diabete de götürebilir. Boulin'in gözlemlerine göre, şişmanlarda glikoz yükleme testi yapıldığı zaman, hemen daima glikoregülasyon bozukluğu görülmüştür. Bunlarda, glikoz yükleme testi eğrisinin alanı, şişman olmayanlara göre yedi defa daha fazladır. Bizim de senelerden beri yaptığımız araştırmalar aynı sonucu vermiştir. Hakikatte aşırı beslenme, diabetin ve şişmanlığın ortak sebebidir."

CEMİYET KURULUYOR

1950'ler aynı zamanda Türk siyasi ve toplumsal tarihinde değişikliklerin de başlangıcıydı; Demokrat Parti iktidarıyla çok partili rejime geçilmiş, birçok alanda sivil toplum kuruluşları ortaya çıkmaya başlamıştı.

1920'lerde diyabete gönül veren ve dahiliye kliniğinden o yıllarda Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Fizyoloji Kliniği'ne



Hicabi Fıratlı



Asude Zeybekoğlu

geçerek kürsü başkanı olan Prof. Yener, bu toplumsal sorunun birarada hareket edilmeden faydalı olamayacağını bilincindeydi; 1955 yılında bambaşka alandan iki dostunu ikna ederek Türk Diyabet Cemiyeti'ni kurdu. Biri; pekçok edebiyatçının yakın dostu, bir neyzen ve hâkim Hicabi Fıratlı, diğeri de Almanca, Fransızca ve İngilizce'yi ana dili gibi konuşan, çevirmen ve yazar Asude Zeybekoğlu'ydu. Türk diyabet tarihinde bir ilke imza atmışlardı.

Tam da o yıl, diyabetliler için yaşamsal olan insüline ilişkin yeni bir bilgi bilim hayatına girdi: İngiliz biyokimyacı Frédéric Sanger, insülinin kimyasal yapısını tanımladı. Bu bilgi, araştırmacıların, insan ve o zamanlar kullanılan hayvan insülini arasında farklar bulunduğunu anlamalarına yol açsa da insülin kalitesinin gelişmesi için daha en az yirmi yıla ihtiyaç vardı.

Prof. Yener, 1958 yılında yaptığı genel kurul konuşmasında cemiyete kayıtlı yeni aza sayısını artırmayı hedeflediklerini, bağış toplanması konusunda çalışmalar yapılacağını belirtiyordu.

PROF. DR. MUZAFFER ŞEVKİ YENER

Peki Türk Diyabet Cemiyeti'nin kurucusu Prof. Dr. Muzaffer Şevki Yener kimdi?

1918 yılında Tıbbiye'den birincilikle mezun olmuş, sonraki beş yıl boyunca tıp tarihimizin önemli karakterlerinden Akil Muhtar'ın yanında asistan ve baş asistan olarak çalışmıştı. Milli Mücadele yıllarında asistan doktordu. Diyabete gönül vermesinde beslenme ve diyabet alanında ünlenen Fransız fizikçi Prof. Dr. Marcel Labbe'nin etkisi vardı. Prof. Labbe, İstanbul'a yaptığı üç ziyaretten birinde, 1922'de, İstanbul Üniversitesi'nde diyabet, hiperglisemi, endokrin/böbrek/karaciğer yetersizliği gibi rahatsızlıklar hakkında dersler vermiş ve bu sırada onunla birlikte çalışmıştı. O zamanlar internet ve cep telefonları hayal bile değildi; normal telefon konuşmalarının bile

mümkün olmadığı, santrallerle zor haberleşilen, mektupla iletişim kurulan yıllardı. Türk Diyabet Cemiyeti'nin kurucusu, dünyaya açık ve diyabete gönül vermiş bu genç adam, 1922 yılında Türkiye'ye insülinin keşfedildiğini bildiren ilk hekim olarak tarihe geçti.

1923'te ihtisas ve bilgi artırımı için Fransa'ya gönderilenler arasındaydı. Beş yıl kaldığı Paris'ten döndükten sonra İstanbul Üniversitesi'nde çalışmalara devam etti; 1933'te gerçekleşen Üniversite Reformu'nda doçent oldu; Hitler Almanya'sından kaçıp Türkiye'ye gelen, dönemin diyabet alanındaki en önemli kaşiflerinden Prof. Dr. Erich Frank'la çalışmaya başladı. Prof. Frank, 1926 yılında ilk oral antidiyabetik ilaç olan synhtalin'i bulmuştu. II. Dahiliye Kliniği'nin başındaydı. O kadar sevilen ve ilgi gören bir hocaydı ki, ders verdiği amfi, öğrencisinden doçent ve profesörlere, hatta başka şehirlerden onu dinlemeye gelenlere kadar dolar taşardı. 1951 yılında, içinde Almanca, İngilizce ve Fransızca makaleler yayınlanan *İstanbul*



Prof. Dr. Akil Muhtar



Prof. Dr. Erich Frank



1960'lar; Prof. Dr. Celal Öker(solda ve sağda), cemiyetin kurucu başkanı Prof. Dr. Muzaffer Şevli Yener'i anma toplantısında konuşuyor. 1963'te Öker'in döneminde, Türk Diyabet Cemiyeti artık resmi olarak kamu yararına çalışan kurumlardandı.

*Contribution to Clinical Science/Istanbul-
ler Beitrage zur Klinischen Wissenschaft/
Contributions d'Istanbul à la Science
Clinique* adlı ve dünyada büyük ilgi
gören bir dergi yayınlamaya başlamıştı.
Türkiye'de İç Hastalıkları alanında çağ-
daş düzeyde araştırmaların yürütülmekte
olduğunu dünyaya duyuran bu dergiyi
Frank'ın vefatı sonrası asistanı ünlü Türk
hematoloğu Prof. Dr. Orhan Ulutin
tarafından yayınlanacaktı. Hitler ikti-
darı sonrası Almanya'da Tıp Akademisi
Üyeliği'ne seçilip Altın Liyakat Madalya-
sı ile onurlandırıldı ama geri dönmedi.
Prof. Ulutin'in yazdığı, *Ord. Prof. Dr.
Erich Frank'ın Dünya Tıbbındaki Yeri ve*

Türk Tıbbına Katkıları başlıklı kitabın-
da göreve geri dönme davetini reddediş
nedenini şöyle açıklıyordu: "Yurdumdan
atılmış olmanın acı şaşkınlığına uğradı-
ğım günlerde bana yalnız ve yalnız Tür-
kiye kollarını açarak bağrına bastı. Burası
benim vatanımdır, ayrılp nimetlerine
küfranda bulunamam."

Ülkemize 24 yıl hizmet eden Dr.
Frank, 13 Şubat 1957'de karaciğer
koması sonucu vefat etti; büyük bir
öğrenci, hekim ve halk kalabalığının
omuzlarında, çok sevdiği Boğaziçi
tepeğinde, vasiyeti üzerine Aşçıyan Türk
Mezarlığı'nda toprağa verildi.

Prof. Yener, işte iki ülke arasında

dostluk köprüsü oluşturmuş, çok sevilen
bu hocanın yanında yetişmişti.

BİR ODADA BAŞLAYAN HEYECAN

Türk Diyabet Cemiyeti'nin ilk
yıllarında toplantılar Taksim'deki
Şoförler Derneği lokalindeki bir salonda
yapılıyor, bu salonda poliklinik hizmeti
veriliyordu. Kısa bir süre sonra Prof. Dr.
Frank'ın dahiliye kliniğinde yetişmiş
genç doçent Celal Öker de ekibe katıldı.
Gelecek perspektifi konusunda çalışmalar
hızlandı. Projeler, katılımlar, gelen diya-
betliler derken Şoförler Derneği lokalin-
deki tek salon yetersiz kalmaya başladı.
Prof. Yener, Türk Diyabet Cemiyeti'nin
şimdiki genel merkezinin bulunduğu
sokakta kendisine ait bir apartman
daresini cemiyete bağışladı ve çalışmalar
burada devam etmeye başladı.

Ülkemizde bugün yaklaşık on mil-
yonu bulan diyabetli var. Türk Diyabet
Cemiyeti'nin eski başkanı Prof. Dr.
Nazif Bağrıaçık, hatıratında (*Bir Varmış
Bir Yokmuş, Türkiye'de Diyabetin Tarih-
çesi*, Oğlak Yayınları, 2014) 1955 – 1959
yılları arasında Yener ve Öker'in 3500
diyabetli olduğunu söylediklerini anlatı-
yor. Tabii ki bu, bilinen, hocaların takip
ettiği ve hastanelere kayıtlı hasta sayısı.

Türkiye'de diyabet alanında öncü

*Türk Diyabet
Cemiyeti, 1959
yılında IDF'ye
katılmış ülkemizin
diyabet alanındaki
sağlık hizmetlerini
ve bilimsel çehresini
temsil eden önemli bir
üyeleri haline gelmiştir.*



BİLİMSEL TOPLANTI

Yıl 1954. Prof. Dr. Celal Öker (sağda)
ve dönemin TDC Müdürü Selahattin
Tunali (soldan ikinci) diyabetle ilgili
bir bilimsel toplantıda.



Celal Öker
başkanlığındaki
yönetim kurulu.
1960'lar.

İlk Yönetim Kurulu

Kuruluştaki ilk yönetim kurulunda, Muzaffer Şevki Yener ile birlikte Prof. Dr. Suphi Artungal, Dr. Faruk Yenel, Dr. Celal Öker, Dr. Kuddusi Gazi-oğlu görev aldılar.

> I. Genel Kurul ve Kongre, 28 Mayıs 1955'te İstanbul Tabip Odası (Etibba Odası) salonlarında yirmi sekiz üyenin katılımıyla yapıldı. Bu ilk toplantıda Ord. Prof. Dr. Erich Frank'ın şeref üyesi olmasına karar verildi.

> Cemiyetimizin kurucusu M. Ş. Yener, 1938 yılında kurulan İngiltere ve Fransa Diyabet cemiyetlerini misal gösterip bizim de böyle bir kuruluşa ihtiyacımız olduğunu söyledi ve derhal teşkilatlanıp hastalarımıza ve halkımıza bunu duyurmamızın gereğini anlattı.



Nazif Bağrıaçık

çalışmaları kurucusu olduğu cemiyetle başlatan Prof. Dr. Yener, vefatından hemen önce, kıymetli çabalarının meyvesini gördü. 1959 yılında Alman ve Fransız diyabet cemiyetlerinin önerisiyle Türk Diyabet Cemiyeti, Enternasyonal Diyabet Federasyonu'na (IDF) 21. Üye olarak kabul edildi. Uluslararası alanda tanınmış ve ilk işbirliği gerçekleşmişti artık.

Prof. Yener'den sonra yine Dr. Frank'ın öğrencilerinden olan, Berlin Sefiri Mahmud Nedim Paşa'nın oğlu Prof. Nebil Bilhan kısa bir süre cemiyet başkanlığını üstlendi, ardından Celal Öker başkan oldu; toplumda diyabet bilincinin artırılması, korunma ve tedavi yollarının geliştirilmesi için çabalar sürdürülüyordu. 1960'da Doç. Dr. Ali İpbüker ve Prof. Dr. Nazif Bağrıaçık'ın 28 ilde başlattığı çalışmayla ilk taramalar yapıldı ve Türkiye'nin ilk diyabet haritası çıkarıldı. Ekibe artık Celal Öker



Ali İpbüker

Hoca'nın asistanı Ali İpbüker ile Nazif Bağrıaçık gibi cemiyete yıllarca emek verecek hocalar katılmıştı.

CEMİYET BÜYÜYOR

Prof. Öker, 1946'da İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olmuş, anadili gibi Almanca bilen, çalışkan, saygı uyandıran genç bir akademisyendi. 1947 yılında Haseki Hastanesi Tedavi Kliniği'nde iç hastalıkları ihtisası yapmıştı. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'ndeki dekanlığı döneminde genel dahiliye yanında yan dalların kurulmasını teşvik etti. Bu arada diyabet polikliniği ve servislerini de kurdu.

1961 yılında diyabetlilere yönelik ilk dergi "Diabet" yayınlanmaya başladı. Her ayın ilk Cumartesi günü diyabetliye ve halka yönelik eğitim programları düzenleniyordu. İlki 1962'de yapılan Diabet Tekamül Kursları'na her yıl ayrı dili konuşan yabancı bilim adamları



YIL 1976. Çanakkale Diyabet Kongresi Hatırası. Önde, çiçeklerin arkasında oturan Ali İpbüker, sağda ayakta Hüseyin Hatemi, yanında Nazif Bağrıaçık.



Yıl 1972. Diyabet Günleri Toplantısı'nda, Prof. Dr. Hüseyin Hatemi (sağdan üçüncü), Prof. Dr. Meliha Terzioğlu ve Prof. Dr. Canan Elendigil (Karatay), aralarında Selahattin Tunalı.

katılıyordu, ki bu günler daha sonra Diyabet Günleri adını aldı.

Prof. Dr. Öker'in enerjisi, ekibe katılmış hocaların diyabete kendini adanmasıyla Türk Diyabet Cemiyeti, hem diyabet kampları, hem yayın, hem eği-

Ulusal Diyabet Kongresi, her yıl ulusal ve uluslararası katılımın zenginliğiyle, diyetisyenler ve diyabet hemşireleri için düzenlenen bünyesindeki sempozyumlarıyla ve uzman doktorlar ya da pratisyen hekimler için düzenlenen ilk gün kurslarıyla Türkiye'nin en önemli bilimsel buluşmalarından birini oluşturuyor.

tim faaliyetleri hem de Türkiye çapında yürütülen diyabet taramalarıyla adından söz ettirmeye başladı. Öker'in halka yönelik çalışmaların önemine inanması ve bu yönde girişimleri cemiyetin hızla tanınmasına ve farkındalığın artmasına katkı sağladı. 1963 yılında Türk Diyabet Cemiyeti artık resmi olarak kamu yararına çalışan kurumlardan oldu. 1969'da hekimlere yönelik, üstelik Türkçe ve İngilizce yayınlanan *Türk Diabetikler Cemiyeti Mecmuası, The Journal of the Turkish Diabetics Association* hayata geçirildi (1969 – 1978).

Yaşamının son yıllarında Şişmanlık Polikliniği'nin kurulmasını da sağlayan Prof. Dr. Öker, laboratuvar çalışmaları, bilimsel çalışmalar ve halk için eğitim çalışmalarını bir arada yürütmenin gerekliliğine inanıyordu. Bu inancı,

Türkiye'nin ilk Diyabet Taraması



Türk Diyabet Cemiyeti, 1959 yılında Karasu'da Türkiye'nin ilk büyük diyabet taramasını yaptı.

Sonuç 0.7 idi. Bu sonuç, ABD'de 1947 yılında Wilkerson ve L. Krall tarafından yapılan ve sonucu 1.7 çıkan taramayla anlamlı bir benzerlik taşıyordu.

Türk Diyabet Cemiyeti'nin geçen yıllar içerisinde vizyonunu da önemli ölçüde etkiledi; attığı tüm adımlarda, verdiği hizmetlerde kamuoyu oluşturmaya ve şekerlilerle birlikte davranmaya kendisine ilke edindi.

CERRAHPAŞA DESTEĞİ

Türk Diyabet Cemiyeti, bilimsel gücünü Türkiye'deki endokrinoloji, metabolizma ve diyabet bilim dallarından, devlete bağlı eğitim ve araştırma hastanelerinin bazı şeflerinden almakla birlikte kurucuları ve yönetim kurulu üyeleri ağırlıklı olarak İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi kökenli öğretim üyelerinden oluşmuştu. Cemiyetin yürütücü kadrosu Cerrahpaşa Diyabet ve Metabolizma Bilim Dalı'ndan güç alıyordu.

Prof. Dr. Celal Öker'in 1976 yılında bir uçak kazasında vefatının ardından bilim dalının başına önce Prof. Dr. Fikret Biyal, 1979 senesinden itibaren de Prof. Dr. Nazif Bağrıaçık geçti. Prof. Dr. Celal Öker hem Prof. Dr. Nazif Bağrıaçık'tı, hem Doç. Dr. Ali İpbüker'i Türk Diyabet Cemiyeti'nde çalışmaya ikna etmişti. Türk Diyabet Cemiyeti başkanlığını kısa süre Prof. Dr. Fikret Biyal üstlendi. Prof. Dr. Bağrıaçık 1980'de Türk Diyabet Cemiyeti başkanı oldu.

Diyabetliye doğrudan ulaşmak ve başvuru kaynağı olma amacını güden cemiyet, hiç durmadan projeler üretmeyi sürdürüyordu. 1986'da bağışlarla hayata geçirilen ve hâlâ Türkiye'nin ilk diyabet hastanesi olan Özel Diabet Hastanesi'nin temelleri atıldı, 1990'da açılışı yapıldı. 1999'a gelindiğindeyse Türk Diyabet Cemiyeti, Türkiye Diyabet ve Obezite Vakfı'nı kurdu.

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Endokrin, Diyabet ve Metabolizma Bilim Dalı öğretim üyelerinin büyük bölümü, Prof. Dr. Hüseyin Hatemi, Prof. Dr. A. Sevim Devrim, Prof. Dr. Üstün Korugan, onlardan sonra gelen kuşak-

tan Prof. Dr. Hasan İlkova, Prof. Dr. Taner Damcı, Prof. Dr. Zeynep Oşar, Prof. Dr. Volkan Yumuk, Prof. Dr. Uğur Görpe, Prof. Dr. Mücahit Özyazar yıllar içerisinde Türk Diyabet Cemiyeti bünyesinde görev alarak büyük hizmette bulundular.

2012 yılında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi kökenli Prof. Dr. Hasan İlkova Türk Diyabet Cemiyeti Başkanı oldu.

DURMADAN YOLA DEVAM

60 yıllık hizmet süreci o idealist, öncü kurucuların, sessiz sedasız ekibe katılanların çabalarıyla bugünlere geldi. İstanbul'da başlayan çalışmalar Türkiye'nin pek çok şehrine yayılarak diyabet farkındalığının oluşmasında çok önemli rol oynadı. Bugün Türk Diyabet Cemiyeti'nin Mersin, Konya, Kayseri, Isparta ve İstanbul'da hastanesi bulunuyor. Bu sene sonunda yeni açılacak ve çok daha fazla kişiye hizmet verecek Prof. Dr. Nazif Bağnaçık Diyabet Hastanesi de bu alandaki büyük bir boşluğu da dolduracak.

2010'da yapılan Prof. Dr. İlhan Satman başkanlığında yürütülen TURDEP (Türkiye Diyabet, Obezite ve Hipertansiyon Epidemiyolojisi Araştırması) taramasına göre diyabetli oranı, nüfusun %13'üne ulaşmış durumda. Diyabet hız kesmeden artışı sürdürüyor; cemiyetse, resmi ve sivil pekçok kurumla işbirliği halinde farkındalık çalışmalarının öncülüğünü yapıyor.

TDC başkanı Prof. Dr. İlkova, cemiyetin gelecek hedeflerinin, sayıları on yılda hemen hemen iki kat artan nüfusla şekillendiğini ve buna ilişkin çalışmalara ağırlık vereceklerini söylüyor: "Hekim sayısı ne yazık ki yeterli değil, bunu değiştiremeyiz ama onların bilgiyle donatılmaları, bir diyabetliyle karşılaş-tıklarında ne yapacaklarını bilmeleri çok önemli. Bundan sonraki hedeflerimiz, elbette başta diyabetliler bunun yanı sıra hekimlerimize, bilhassa aile hekimle-rimize eğitim vererek hiç durmadan



yolumuza devam etmek."

Diyabetle mücadelede emeği geçen bütün hemşirelere, sağlık çalışanlarına şükranlarımızla...

Türk Diyabet Cemiyeti, İstanbul'un yanı sıra Isparta, Mersin, Kayseri ve Konya şubeleri ile ülkemizin diğer bölgelerindeki hasta ve hasta yakınlarına hizmet veriyor.



Türkiye'nin ilk diyabet hastanesinin temel atma töreni. Yıl 1986.



Hastanenin açılış töreninden. Yıl 1986.

Hastanemiz

Türk Diyabet Cemiyeti, diyabet gibi birden çok disiplini ilgilendiren bir kronik hastalığın tedavisi için özel bir hastaneye gereksinim olduğunu yıllar önce saptamış ve ilk Özel Diabet Hastanesi'ni kurmuştu. İşte o zamandan bugüne yılların tecrübesini artık yeni oluşturulan merkezleriyle inşaatı süren yeni hastanesine aktaracak. Çok yakında.



Bugün hala Türkiye'nin ilk diyabet hastanesi olan Özel Diabet Hastanesi 24 yıldır hizmet veriyor.



İnşaatı devam eden Prof. Dr. Nazif Bağnaçık Özel Diyabet Hastanesi, İstanbul'da Kadıköy Acıbadem'de hizmete açılacak. 65 yataklı olan yeni hastanemiz SGK anlaşmalı olarak pekçok farklı branşta hizmet verecek.



Diyabet Tekamül Günleri

1 1962-1968 yılları arasında başlatılan Diyabet Tekamül Kursları, 1969 yılından itibaren ulusal ve uluslararası nitelikli diyabet kongrelerine dönüştü. 1969 yılında düzenlenen Dünya Diyabet Federasyonu'nun uluslararası kongresi, İstanbul'da yapıldı.

> 1972'de Anglo Sakson kökenli, 1973'deyse İskandinav kökenli uzmanlar konuk edilerek kongre yapıldı.

> 1993 yılına kadar her yıl yabancı konuklarla zenginleşen değerli bilimsel kongreler geleneği devam etti.

> 1993'de 29. Avrupa Diyabet Federasyonu (EASD) Kongresi Türkiye'de düzenlendi.

Bilimsel Kongreler

Türk Diyabet Cemiyeti, kurulduğu ilk günden itibaren halka yönelik tedavi ve eğitim çalışmalarına paralel olarak bilimsel gelişmelerin ülkemizde yakından takip edilmesi amacıyla sempozyum, toplantı ve kongrelere büyük önem verdi. Halen devam eden Ulusal Diyabet Kongrelerinin temeli, Türk Diyabet Cemiyeti tarafından atıldı. Yıllardır büyük bir başarıyla düzenlenen diyabet kongreleri, Türkiye Diyabet Vakfı ile dönüşümlü olarak planlanıyor.



St Vincent Toplantısı

1 988 yılında St. Vincent Toplantısı yapılmış, 1998 yılında ise 10 yıllık dönem değerlendirme toplantısı İstanbul'da gerçekleştirilmişti. İşte o yıl dünyada diyabet tedavisiyle ilgili hükümetlere ve sağlık otoritelerine çağrıda bulunan St. Vincent Deklarasyonu yayımlandı. Bu fikirlerden yola çıkarak 14 Kasım'ın Dünya Diyabet Günü olarak kabul edildiği 1991 yılından itibaren de etkinlikler başladı. Bu uluslararası önemdeki toplantıda 10. Yıl Sonuç Bildirgesi'ni Türkiye'den Sağlık Bakanı Osman Durmuş, WHO Avrupa Bölgesi'ni temsilen Dr. Kirsten Staehr Johansen, IDF Avrupa



Bölgesi'ni temsilen Dr. Massimo Massi Benedetti, EASD'yi temsilen Dr. Alberto de Leva, dönemin Türk Diyabet Cemiyeti Başkanı Nazif Bağrıaçık, Türkiye Diyabet Vakfı'ndan Temel Yılmaz imzaladılar. Toplantının sonucu olarak tüm ülkelerin ayrı ayrı Ulusal Diyabet Programı geliştirmeleri isteniyordu.

Ayrıca 2010 yılına kadar bu programa bağlı doktorları eğitime amaçlı kurslarda 33 ilde, Sağlık Bakanlığı'nda çalışan uzman (838), Tıp Fakültesi mensubu (481), Sağlık Ocağı Pratisyeni (1193), SSK'da çalışan uzman (216) ve Hemşire, Diyetisyen (759) olmak üzere toplam 3522 uzmana eğitim verildi.

Prof. Dr. Nazif Bağrıaçık

1949 yılında İstanbul Üniversitesi'ne girdi. 1956'da aynı üniversitenin Tedavi Kliniği ve Farmakoloji Enstitüsü'nde asistan oldu. 1964 yılında halen Onursal Başkanlık görevini sürdürdüğü Türk Diyabet Cemiyeti'ne katıldı.

Ülke sahilinde ilk şeker hastalığı ve şişmanlık taramalarını yaparak bu hastalıklara ait sıklık oranlarını ortaya koyan ça-



lışmalara öncülük etti. Ülkemizin 33 ilinde diyabet ve obezite kursları tertipledi.

Prof. Dr. Nazif Bağrıaçık, 58 yıllık meslek hayatını Cerrahpaşa Tıp Fakültesi ve Türk Diyabet Cemiyeti'nde çalışarak geçirdi. Türkiye Tıp Akademisi, Türk Diyabet Cemiyeti, Türkiye Obezite Araştırma Derneği ve Türk Diyabet ve Obezite Vakfı başkanlıklarında bulundu. Halen bu derneklerde çalışmalarını sürdürüyor. Diyabet ve metabolizma hastalıkları konusunda 6 kitap yazdı, 175 bilimsel yayın yaptı, çalıştığı kurumlara ait monografiler kaleme aldı.



ÖNCÜYÜZ

Misyonumuz:

> Diyabeti önlemek ve bu konudaki farkındalığı arttırmak amacıyla ülke çapında diyabet, korunma yolları ve tedavisi hakkında haftalık bilgilendirme toplantılarının yapılması,

> 14 Kasım Dünya Diyabet Günü'nde IDF'in belirlediği tema çerçevesinde bilgilendirici seminerler ve eğitim toplantıları ile çeşitli etkinliklerin düzenlenmesi, halk genelinde ücretsiz şeker ölçümlerinin yapılması,

> Yılda 4 defa yayınlanan, diyabetle ilgili güncel gelişmeler hakkında halkımızı bilgilendirip aydınlatan *Diyabet* dergisinin çıkartılması,

> Bilimadamları ve sağlık profesyonellerini bir araya getirerek bilgi alışverişinde bulunmalarını ve güncel gelişmeler hakkında bilgilenmelerini sağlayan Ulusal Diyabet Kongreleri'nin düzenlenmesi,

> Ulusal Diyabet Kongrelerindeki sunum ve bildirileri okuyucu ile buluşturan Türk Diyabet Yıllığı'nın yayınlanması,

> Her yıl, hem tatil yapmak hem de bu ortamda eğitim ve bilgilenmeyle kendini tanıma imkanı sunan, her yaştan diyabetlinin katıldığı Diyabet Yaz Kampları'nın düzenlenmesi,

> "Ulusal Diyabet Eğitim ve Öğretim Programı"na uygun olarak aile hekimlerine, diyabet uzman ve hemşirelerine, diyetisyenlere ve ilgili diğer sağlık personeline yönelik kursların ve eğitimlerin düzenlenmesi,

> Ülke geneli diyabet taramalarının gerçekleştirilmesi.

Vizyonumuz;

> Ülke çapında diyabetin önlenmesi ve tedavi edilmesi yönündeki halk sağlığı politikalarının oluşturulmasına ve bilimsel araştırmalara destek verilmesi

> Diyabet hastalığı ve korunma, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak ve güçlendirmek

> Diyabetlilere, ailelerine, doktor, hemşire, diyetisyen ve ilgili diğer sağlık personeline eğitim ve kursların verilmesi



Türk Diyabet Cemiyeti Başkanı

Prof. Dr. Hasan İlkova

1978 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Halen aynı üniversitenin Endokrinoloji, Metabolizma ve Diyabet Bilim Dalı öğretim üyesi. İlkova, 1985 yılında uzman, 1987'de doçent, 1993 yılında profesör oldu. 1987-89 arasında Michigan Üniversitesi'nde İnsülin Sekresyonu ve Beta Hücreleri Fizyolojisi üzerinde çalıştı. 1995-1997 yıllarında Harvard Üniversitesi Joslin Diyabet Merkezi'nde Adacık Fizyolojisi ve Transplantasyonu Bölümü'nde konuk profesör olarak çalıştı; kronik hipergliseminin adacıklar üzerindeki etkisi üzerine araştırmalar yaptı. 1990'da Eczacıbaşı Tıp Teşvik Ödülü'nü kazandı.

1991-1995/1997-2000 yılları arasında Türk Diyabet Cemiyeti'nin Genel Sekreterliği, 1998-2000'de Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Diyabet Metabolizma Bilim Dalı Başkanlığı görevinde bulundu. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği üyesi olan Prof. İlkova, Diyabet Obezite ve Beslenme Derneği'nin Genel Sekreterliği'nin yanı sıra Türk Diyabet Cemiyeti, Türk Diyabet ve Obezite Vakfı, Diyabet ve Obezite Araştırma Derneği ve Türk Obezite Vakfı başkanlığını yürütüyor.



Türk Diyabet Cemiyeti Genel Sekreteri

Prof. Dr. Zeynep Oşar Siva

Sinop'ta doğan Zeynep Oşar Siva İstanbul Erkek Lisesi'nden sonra İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi'nden 1986 yılında mezun oldu. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitiminin ardından Diyabet ve Metabolizma Bilim

Dalı'na araştırma görevlisi olarak atandı.

1993'de Uluslararası Diyabet Federasyonu'nun (IDF) bursuyla Almanya - Düsseldorf Heinrich Heine Üniversitesi'nde Diyabet ve Metabolizma Hastalıkları Bölümü'nde diyabetik hasta eğitimi ve diyabetik ayakla ilgili çalışmalar yaptı. Aynı yıl IDF'in Mary Jane Mayes Scholar ödülünü aldı. Türk Diyabet Cemiyeti'nin Türkiye'nin pek çok ilindeki Diyabet ve Obezite Eğitim Programı, Sağlık Bakanlığı'nın Diyabeti



Önleme ve Kontrol Eylem Planı ve Diyabet Hemşireliği eğitimi projelerinde önemli görevler üstlendi. 1994-2002 arası Diyabet Yaz Kampları'nda eğitim veren Siva, halen Endokrinoloji, Metabolizma ve Diyabet Bilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görev yapıyor. Diyabetle ilgili çeşitli ulusal ve uluslararası makaleleri mevcut. Türk Diyabet Cemiyeti Genel Sekreteri; Diyabet, Obezite ve Beslenme Derneği ve Türkiye Obezite Araştırma Derneği üyesi.

TDC'nin bağlantılı kuruluşları

- IDF (International Diabetes Federation)
- EASD (European Association for the Study of Diabetes)
- Türk Diyabet ve Obezite Vakfı
- Türkiye Obezite Araştırma Derneği
- Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği
- Türkiye Diyabet Vakfı
- American Diabetes Association

TDC Diyabet Yaz Kampları

İlk Diyabet Yaz Kampı'nı, ilk şubemiz olan ve 1959'da kurulan Karasu ilçesinin sahilinde yaptık. Bu kamp üç yıl devam etti. Karasu'nun Karadeniz kıyısı çok geniş bir kumsal; bir tarafta Sakarya Irmağı'nın döküldüğü delta, diğer yanda Kocaeli ırmağına uzanan bir sahil var. '

Buraya çadırılı kamp kurduk. Sakarya ili Valiliği ve Karasu ilçesi Kızılay'ından temin ettiğimiz çadırlarda hastalarımız ikiye

kişi olarak kaldılar. Bir büyük çadır da mutfak, lokanta ve konferans yeri olarak ayarlandı. Bunların temin ve hazırlanmasında Karasu hükümet tabibi Dr. Emin Babaloğlu, Eczacı Dr. Abdülkadir Kılıçaslan ve Kızılay Şubesi Başkanı Abdurrahim Bıçakçı ile belediye başkanlarından çok büyük yardım gördük.

Hastalar çadırılı kampa başlangıçta çok zor adapte oldular, fakat zamanla uygulanan sosyal aktiviteler, dersler ve uygulamalı spor etkinlikleri onları çok memnun etti, ondan sonraki kamplara da çoğu iştirak ettiler.

Karasu halkı da kamp aktivitelerine devamlı katılıyorlar, her gün ücretsiz kan şekeri tahlilleri yapılıyordu.

(...) Karasu'da üç yıl kamp yaptık. Sabit tesis bulunmadığı ve Karadeniz iklimi sert olduğu için bir süre vazgeçtik. (...) 1963 yılında Bursa Gemlik ilçesi Kavacık mevkiinde yaz kampı tertipledik. Celal Hoca, Muhlis Hoca ve yönetimden birkaç kişinin de katılımıyla Kavacık Kampı on beş gün sürdü. Kumluk ortama sahip ve ağaçlar altındaki kamp, hastalar için çok yararlı oldu. İkinci sene için sorduğumuzda sahilden Armutlu'ya yol inşaatı başlayacağını söylediler. Biz de 1964 ve 1965 yaz kamplarını Marmara Ereğlisi'nde yaptık. Kamp yeri Trakya'da Çorlu ve Edirne karayollarına çok yakın olduğu için hem hastaların emniyeti hem de gürültü nedeniyle 1966 yılı kampı için bir tatil köyünü (Süleika) kamp yeri olarak seçtik. 1967 yılında İzmir şubemiz başkanı Dr. Ali Alkış, kampların Kuşadası Kuştur Tatil Köyü'nde yapılması için temaslarda bulunduğunu ve TDC'ye yaz sezonunun başlangıcında (Haziran ayı) yeterli oda verilebileceğini bildirdi. Bunun üzerine gidip gördük, beğendik ve o yıl altmış hasta ile Kuşadası'na gittik. Bugüne kadar Kuştur Tatil Köyü'nde devam ediyoruz.



Uygulanan tedavi sonrası sonuçlar

- 1- Kan şekerinde düzelmeye: Tip 1'lerde %30, Tip 2'lerde %65
- 2- İnsülin ihtiyacında azalma: Tip 1'lerde %40, Tip 2'lerde %75
- 3- OAD miktarında azalma: %80
- 4- Kilo kontrolü tüm hastalarda %25 (kilo alma ve verme oranı)
- 5- Diyet uyumu: %22
- 6- Hareket ve fizik aktivite genelde %60 olumlu
- 7- Hipoglisemi oluşumu Tip 1'lerde %54, Tip 2'lerde %10
- 8- Ketoasidoz görülmesi: %1-2

49 yılın tıbbi ve idari kamp sonuçları

Toplam:	2700
Tip 1:	1575
Tip 2:	1125
Refakat:	850
Doktor:	157
Diyetisyen:	112
Laborant:	45
Hemşire:	90

(Kaynak: Prof. Dr. Nazif Bağnaçık, Bir Varmış Bir Yokmuş, Türkiye'de Diyabetin Tarihçesi, Oğlak Yayınları, 2014)



Doç. Dr. Ali İpbüker

1926 yılında Kayseri’de doğan Ali İpbüker, Türk Diyabet Cemiyeti’nin neferlerinden biriydi. Kayseri Lisesi’ni bitirdikten sonra İstanbul’a gelerek Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nden başarıyla mezun olmuştu. Cerrahpaşa’da asistanlığının ardından Haseki Hastanesi’ndeki Tedavi Kliniği’nde uzman olmuş ve Prof. Dr. Celal Öker’in asistanlığını yapmıştı. İki sene süresince Danimarka’da Gentofte şehrinin aynı isimle anılan hastanede diyabet üzerine ihtisas yaptı. Türk Diyabet Cemiyeti’ne de Celal Öker’in önerisiyle katıldı. Katıldığı günden vefatına kadar bitmeyen enerjisiyle farkındalık yaratmak için çalışmalarında bulundu; Türkiye genelinde diyabet taramaları, halk konferansları, diyabet yaz kampları altında Dr. İpbüker’in imzası olan projeler. 2011’de vefatından 2 sene öncesine kadar diyabetlilere hizmet vermeye devam etti.



Gülser Hemşire

Diyabetlilerin Sevgili Gülser Hemşiresi’ni (Kiper) 22 Haziran 2014’de kaybettik. Ölüm tarihi de yıllarca hizmet verdiği diyabet yaz kampına rastladı Gülser Hemşire’nin, 49. Diyabet Kampı’nda da onun için anma toplantıları yapıldı. Gülser Hemşire ile ilişki kuran bir diyabetlinin onu unutmaması mümkün değildi. Her zaman ulaşabilecekleri, her ihtiyaçları için hazır ve atak, sorun değil çözüme odaklı, muhteşem yaşam enerjisini size geçiren Gülser Hemşire hem Cerrahpaşa’da, hem Türk Diyabet Cemiyeti’nde gülyüzüyle uzun yıllar emek verdi. Türk Diyabet Cemiyeti Başkanı Prof. Dr. Hasan İlkova, Cerrahpaşa’da Başhemşire Gülser Kiper’in emek-



lilik toplantısında yaptığı konuşmada onu şöyle anlatıyordu: “Gülser Hanım’ı ben fakülteyi bitirdiğim yıl tanıdım. Yani 1978 yılında. Demek ki 27 yıl olmuş. Uzunca bir süredir de bu serviste birlikte çalışıyoruz. Hocalarımızla, bizden önceki hocalarla da birlikte çalıştı. Gülser Hemşire burada yokken de kendisinin yetiştirdiği hemşireler aynı özveriyi, dirayeti gösteriyorlar, ben tanıyorum. Ayrıca bu servise bizim için değil Gülser Hemşire Hanım var diye gelen o kadar çok hasta var ki... Burada geçirdiği 26-27 yılın ötesinde çalışma anlayışına katkısı olduğu için çok teşekkür ediyoruz.”

Türk Diyabet Cemiyeti Göztepe Polikliniği Huriye Alasya

Uzm. Dr. Huriye Alasya, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Bölümü’nden sonra cemiyetle tanışarak endokrinolojiye geçen ve 25 yıldır Türk Diyabet Cemiyeti’ne hizmet veren bir hekim. Türk Diyabet Cemiyeti’nin Harbiye’deki Özel Diyabet Hastanesi’nde 6 yıl sorumlu müdür, 8 yıl başhekim olarak hizmet verdi, şimdi Türk Diyabet Cemiyeti Göztepe Polikliniği’nde çalışıyor.

80’lerde Ali İpbüker’in öncülüğünde Harbiye Özel Diyabet Hastanesi’nde yapılan eğitim toplantılarını unutamıyor: “Sabah polikliniğe gelenler kanını verip kahvaltısını yapardı. Sonra ‘haydi, toplanıyoruz, konferans salonuna gelin’derdik. Bir konuyu işliyorduk, karşılıklı soru alışverişiyle biterdi. Hasta çoktu tabii, yoruluyorsun, randevu kayıyor ama çok faydalı oldu. Ayrıca özel eğitim toplantıları Ekim ayında açılır, mayısa kadar sürerdi. Her ayın ilk Cumartesi de eğitim programlarımız vardı.”

1988’de cemiyete ilk çalışmaya başladığında 4 bin küsur hasta olan kayıtlı hasta sayısı bugün artık 70-80 bine ulaşıyor. Göztepe Polikliniği’ne gelen kayıtlı hastaysa 19-20 bin: “Dünya Diyabet Günleri, Anadolu’ya gidilmesi, eğitim verilmesi, yıllarca verilen mesajlar, taramalar diyabetin bilinir olmasında çok etkili oldu. Tv’lerdeki, gazetelerdeki bilgiler hem iyi hem de kötü etki yapıyor, çünkü uzman olmayanlar da konuşuyor ama en azından bende insülin direnci olabilir diye gelen insanlar var mesela. Diyabetlilere eskiye kıyasla bugün diyabeti daha kolay anlatıyoruz. Bilinç arttı.”





Aspartam, güvenle tatlandırır...

- Doğal aminoasitler olan aspartik asit ve fenilalaninden oluşur.
- 30 yıldan uzun süredir 100'den fazla ülkede kullanılmaktadır.
- 200'den fazla çalışma ile güvenli olduğu doğrulanmıştır.
- Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi EFSA, 2013 Aralık ayında yayınladığı, şimdiye kadar yapılmış en kapsamlı değerlendirme ile aspartamın güvenli olduğunu teyit etmiştir.

Aspartam kullanımını onaylamış başlıca uluslararası kurumlar

- EFSA, Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi¹
- FDA, Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi²
- JECFA, Birleşik Gıda Katkıları Uzmanlar Komitesi³
- EUFIC, Avrupa Gıda Bilgilendirme Konseyi⁴
- Kanada Sağlık Kurumu⁵
- FSANZ, Avustralya Yeni Zelanda Gıda Standartları Kurumu⁶
- AHA, Amerikan Kalp Birliği⁷
- ADA, Amerikan Diyabet Birliği⁷
- ACS, Amerikan Kanser Derneği ve ABD Ulusal Kanser Enstitüsü⁸

Yaklaşık **70 kg**
ağırlığındaki bir
yetişkin için



aspartamın günlük kabul
edilebilir alım miktarı (ADI)

3,400 mg dır.

(yaklaşık 97 poşet tatlandırıcı)

Aspartam fenilketonürisi olan hastalarda kullanılmamalıdır.

Referanslar

1. <http://www.efsa.europa.eu/en/faq/faqaspartame.htm>.
2. <http://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcr/cfsearch.cfm?fr=172.804>.
3. <http://www.efsa.europa.eu/en/consultations/cal/130108.pdf>.
4. http://www.eufic.org/page/en/page/FAQ/faqid/Aspartame_QA/.
5. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/addit/sweeten-edulcor/aspartame_statement-eng.php.
6. <http://www.foodstandards.gov.au/consumer/additives/aspartame/Pages/default.aspx>.
7. <http://www.diabetes.org/newsroom/press-releases/2012/ada-aha-sweetener-statement.html>.
8. <http://www.cancer.org/healthy/eathealthygetactive/acsguidelinesonnutritionphysicalactivityforcancerprevention/acs-guidelines-on-nutrition-and-physical-activity-for-cancer-prevention-diet-cancer-questions>.



İçecekler ve sağlıklı
yaşam enstitüsü
The Coca-Cola Company

www.icecekvesaglik.com

Artık herşey çok kolay!

Bazı insanlar vardır, başlarına ne gelirse gelsin hayata kafa tutar, yaşam enerjilerini kaybetmez ve hep güliümserler. Türk Diyabet Cemiyeti'nde 48 yıl önce diyabet teşhisi konmuş Duygu Özgün de onlardan biri. 'Diyabetli kendisiyle barışık olmalı, kendisine faydası olmalı' diyor.

■ Emine ÇAYKARA

O doğduğunda Türk Diyabet Cemiyeti'nin ilk dergisi çıkalı bir yıl olmuştu. Sonradan Diyabet Günleri adını alacak Diabet Tekamül Kursları başlamış, diyabet kampına gidilmiş, Ali İpbüker ve Nazif Bağrıaçık 28 şehirde

diyabet taramaları gerçekleştirmişti.

Türk Diyabet Cemiyeti, var gücüyle diyabeti anlatmaya çalışıyordu ama ailelelerin ve toplumun bilinçlenmesi için zamana ihtiyaç vardı. İnsanlar, insülinin vücutta olmayan bir eksiği kapattığını ve hayat kurtarıcı olduğunu kabul etmekte bile zorlanıyorlardı. Alacak daha çok yol vardı.

1962 yılında Kırklareli'nde dünyaya

gelen Duygu, henüz 3 günlükken hastaneyle tanıştı; 42 derece ateşle, başında serumlar, apar topar İstanbul'a, Şişli Etfal'e getirildi. Havale teşhisiyle bir ay kalacağı hastanede, tarihe tanıklık ettiğini bilmiyordu. Hayatının tatlı sert mücadelelerle geçeceğini de. Hem dünyaya gelirken kimse ona bu hayatın toz pembe bir yer olduğunu söylememişti ki zaten.

O da her çocuk gibi çocuk hastalıkları



geçirdi, aşılar oldu. Zayıftı, annesi sürekli besliyor ama o pek kilo alamıyordu; apseler, ateşler, enfeksiyonlar da peşini bırakmıyordu. Annesi Tip 2 diyabetli olarak ondan önce abisini doğurmuş, arada dört çocuğunu kaybetmiş ve beş numara olan Duygu'ya kavuşmuştu. Ona gözü gibi baktı, kızamık geçirdiğinde kızamık şekeri yedirdi, nefrit geçirince çikolatalarla besledi. Bütün özeni boşa gidiyor, Duygu daha da hastalanıyordu.

O yıllarda Tip 2 diyabet tedavisinde kullanılan hapların ilk örnekleri vardı. Tip 1 diyabetlilerin hayatını kolaylaştıran yavaş etkili insülin çikalı on yıl bile olmamıştı.

4 yaşına geldiğinde karnında çıkan çibani babaannesi eski usul sabunu rendeleyerek patlatmaya çalıştı ama yarası geçmedi. Bir yakınıları mutlaka İstanbul'a, Türk Diyabet Cemiyeti'ne götürmelerini söyleyince aile soluğu cemiyette aldı. İlk muayene sonrası Doktor Ali İpbüker, şaşkındı, şekeri 500'dü! Hemen insüline başlamak zorundaydılar, annesi, insüline katışı çıksa da babası bundan böyle 12 yaşına kadar iğnelerini yapacaktı. Bir de Dr. İpbüker, Duygu'nun büyük olasılıkla diyabetli doğduğunu söyledi; geçmeyen yaralarının, tekrarlayan enfeksiyonlarının nedeni buydu.

1967'de dönemin insülinleri ve haplarıyla tedavisine başladı. Kaynatılan enjektörler, ya kırılırsa korkusuyla yedekleri, sık sık İstanbul'da doktor "Ali Amca"ya ziyaretler... Ardından eğitim yılları. Ve hipoglisemiler, şeker ölçme makineleri henüz piyasada değil: "Hipoglisemilerim yüzünden okul döneminde beden eğitimi



derslerine girmedim. Bir de şöyle bir sıkıntı vardı; küçük muhitlerimizde hastalıklar saklanıyordu. Halbuki bunu öğretmen bilecek, etraf bilecek. Bilmezse o anda pat diye yere düşersen ne yapacak?"

Bilinmiyordu. Annesi mesela evladını beslesin diye iki de değil üç dilim ekmeğe reçeller sürüyor, "ye kızanım, öldün açlıktan" diyerek onun haline hep üzülüyordu. 9 yaşında ara öğünü atladığı için annesinden bir güzel dayak yedi, "baban da ben de hep yanında olmayacağız, dikkat edeceksin" diye. Ama kekler, çörekler, böreklerle doluydu masalar. "Açlıktan ölmemesi için". Ailelerin hem sert hem yumuşak olması gerektiğini söylüyor, itiraf ediyor: "O 10 yıl perhiz yapmadım, hep kaçamaklar oldu, disiplinli olmadım, doğduğumda da varsa 15 yıl eder."

YENİ SAYFA: TDC DİYABET KAMPI

12 yaşına geldiğinde doktor Ali Amcası onu elinden tutup Türk Diyabet Cemiyeti Kampı'na götürdüğünde hayata farklı bakıyordu artık. İğnesini



Yıl 1965. Duygu'nun 3. yaşı kullanıyor (solda). Beş yaşında ve ateşli ama doktor ziyareti sonrası bu halıya pozunu veriyor(ortada). Anne habasıyla, hafta sonu gezmesinde (soldan ikinci). Doğum yapmış, kızı Gözde kucaklarında.



kendi yapıyor, neyin ne kadar yeneceğini biliyordu da annesine söz geçiremiyordu: "O da diyabetli, hapını içiyor, oradan arkadaşlarının gününe gidiyor ve sürekli yiyor. O yenmez, hayır, dediğimde aç öleceksin, diyordu."

Ne yazık ki diyabet hapları da yetersiz kalan ve insülin olmayı reddeden annesi Duygu 14 yaşına geldiğinde iki gözünü de kaybetti ve baş parmağını, ardından böbrek yetmezliği geldi: "Ben onun eli, kolu, ayağı, her şeyi oldum. Babamla annemin çok mutlu bir evlilikleri vardı ama benim yüzümden hep kavga ettiler. Babam yemememi, annem evladının aç öleceğini söyledi. Ben aç ölmedim ama o ne yazık ki bu hızlı yeme içmeden dolayı sekiz yıl içinde öldü."

EVLİLİK VE ANNELİK

Hayat devam ediyordu, kayıplar, sevgi ve kazançlarla... Bir kez daha TDC Diyabet Kampı'na gitti. Liseyi bitirdi, annesinden devraldığı işi sürdürerek özel yurtlarında çalışmaya başladı. 18 yaşında aşık oldu, 20'sinde evlendi ve bir yıl





"Ali Bey, 12 yaşında bana şunu dedi: Herşeyi küçük tabaklarda yiyeceksin. Ben o gün bugündür hep küçük pasta tabaklarında yemek yerim."

sonra kızı Gözde kucagındaydı: "Gerçek anlamda diyetimi, diyabet hastası olduğumu hamile kalınca anladım. Bebeğinizin sağlığı söz konusu. Grip değil bu, bu da benim sınavımdır, baş etmeliyim, dedim.

Harika bir hamilelik geçirdim, doktorum bile şaşırdı. 71 kan şekeriyle doğuma gittim. Düşünün, o zamanlar çocuk, huniyle dinleniyor, ultrason yok, hiçbir şey yok. Şimdiki diyabetliler o kadar şanslı ki."

80'lerde artık domuz insülinleri yerine insan insülini kullanılıyor ve sadece idrar tahlili değil, evlerde kan şekeri ölçüm makineleriyle hemen sonuç alınıyordu.

Ali Bey küçükken ona moral vermek için, ben yaşadıkça sen de yaşayacaksın, korkma, dediğinde ona 'Siz yaşamadığınızda ne olacak' diye soran zeki küçük kızla doktorunun yolları ayrılıyordu; artık yaşlandığını ve Cerrahpaşa'da doktor Zeynep'i (Oşar Siva) bulmasını söyledi ona. 1996 yılıydı. Ve nöropatiler başlamıştı: "Asistandı o sırada, şikayetlerimi anlattım, baktı, seni iyi edeceğiz, dedi. İnanır mısınız 10 gün içinde beni iyi ettiler. Zamba gibi bir insan oldum. Tam giderken, Ali Bey, beni size yolladı, doktorum olur musunuz, deyince neden olmasın, dedi. O gün bugündür beraberiz."

Zeynep Hanım, onun için hem dok-



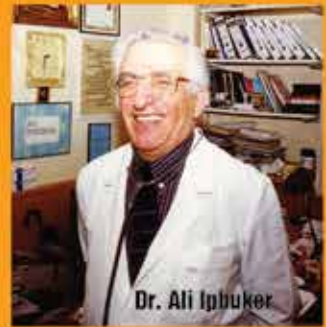
CELAL ÖKER / Yıl 1971

9 yaşındayım ve doktorum Ali Bey Londra'ya gitmiş, Türk Diyabet Cemiyeti'nde 'Size Celal Bey bakacak', dediler, istemem ben Ali Bey'i istiyorum, diye tutturuyorum, çocukluk tabii: 'Celal Hoca kurucularımızdandır, iyi bir hocadır, onunla bir tanış.' Laboratuvar'a gittim oturdum. 'Hoş geldin evladım', dedi. Hoşbuldukt! Kızgı-
nım. 'Bak, ben Ali Bey'in arkadaşıyım, o yurtdışında. Kan şekerini filan bırakalım, gel benimle biraz sohbet edelim', dedi. E, ne konuşacağız, dedim, onu yeme, bunu da yeme, hep aynı şey, ben istemiyorum konuşmak. 'Yoo ben ondan bahsetmiyorum, hastalık filan yok, diyorum ki, yeni blujcanler çıkıyormuş', dedi.

Nerdeymiş? Anne! Bak doktor bey ne diyor? 'Benim kızuma güzel bir blujcan al bakalım', dedi. Hastalık yok, diyor, blujcanlar falan ama beni o arada çaktırmadan muayene ediyor. 'Kalk bakalım ayağa, elimi tut,' dedi 'Kan şekeri güzel, 125, bu dozlarda devam ediyorsunuz, şimdi vaktiniz kalırsa blujcan alıyorsunuz ve getirip bana gösteriyorsunuz.' O gün anneme aldirdım ve Celal Öker'e götürdüm. 'İşte bu, bu çocuk perhiz yapacak, azimli bu çocuk, dediğini yaptırıyor' dedi. Öptü beni alınımdan. Doktor dinleniyor yani. Rahmetli nur içinde yatsın.



Celal Öker



Dr. Ali İpbuker

toru, hem sırdaşı, hem dert ortağı, hem arkadaşı. Hayatının en zor dönemlerinde hep yanında: "Doktorluğu bir yana insanlık yönü o kadar üstün ki, onu yetiştiren anne babayı öpmek istiyorum."

TALİHSİZ KAZA

Diyabetin, kişinin kendisini yönetmesi gereken bir yaşam biçimi olduğunu öğrenmiştir ama arada boşverir. Kendine bakmadığı bir dönemde Zeynep Hanım'ın karşısında yüksek bir HbA1c sonucuydur: "'Sen doktorun kim dediklerinde Zeynep Oşar Siva mı ne diyorsun, beni mi referans veriyorsun?' dedi bana. Evet, deyince, 'Eğer diyabetin yokmuş gibi yaşamaya devam edersen doktorun olmam.' Şaşırdım kaldım. Cerrahpaşa'ya yatırdı beni. Çok daha fazla dikkat etmeye başladım ama arada pes ettiğim oluyor."

Duygu Özgün, 1998 yılında talihsiz bir kaza sonrası sol gözünü kaybetti ama diyabet nedeniyle değildi bu; tüm imkanlarını seferber ederek Almanya Stuttgart'a gitti ve birkaç ameliyat geçirdi: "Gözümü kaybettiğimde bir protein kaçağı başladı bende. Elimde tahlillerim Zeynep Hanım'ın karşısındayım, kızdı bana; 'bu ne, yine kendine bakmamışsın, çık dışarı', dedi. Çıktım, 'gel buraya' dedi. Şaşırdım tabii. 'Çok dikkat edip 3 ay sonra 24



"Bir kere onu sinirlendirdim; HbA1c'm çok yüksekti: 'Eğer diyabetin yokmuş gibi yaşamaya devam edersen doktorum Zeynep Oşar Siva deme. Doktorun olmam.' Şaşırdım ve çok daha fazla dikkat etmeye başladım."

saatlik idrar tahlilini tekrar yapıyor ve geliyorsun, tuzu hayatından çıkardın, çıkardın, ona göre.' İdrardaki proteini 300 mg'dı, normal 30. 3 ay sonra gittiğimde sonuç 30'du. Zeynep Hanım kağıda bakınca, 'gel seni öpeceğim, aferin Duygucuğum', dedi."

Tuzsuz, sebzelerle beslenme, protein kısıtlaması derken 2011'de bu defa kalçasında bir ağrıyla doktorunun karşısındaydı: "'Duygu, ne yazık ki diyabette istenmeyen gelişmelerle karşılaşılıyor, diyaliz vakti geldi, sen elinden geleni yaptın', dedi. Ağlamaya başladım. Tuzu yememekle, hem diyabet hem bu sorunla ilgili gayet düzgün diyet yaparak zaten bunu 14 yıl ileri itmişim. 3 ay hastanede kaldım ve diyalize bağlanma yeri açıldı."

3 yıldır diyalize giriyor ve çok iyi sonuçlarla gidiyor. HbA1c'si şimdi 6,5. Bu arada kızı Gözde büyüdü, evlendi ve bir oğlan, bir kız torun sahibi oldu. Küçük kız torununa, adı geçtiğinde gözleri dolan

doktorunun adını koydu: Zeynep.

Duygu Hanım, dobra, esprili, samimi, hayat dolu bir kadın. Farkındalığının az olmasına kızıyor. Bugünün diyabetlilerinin her şeyden şikayet etmesini hiç anlamıyor. Kan şekeri ölçümü yapan şu makineler, insülinin rahatlığı müthiş, diyor: "Bütün şanssızlığım küçük yaşta diyabetli olmam. Ebeveynlerin, toplumun bilinçlenmesi lazım. 40'ımda diyabetle tanışsaydım, 90'ı görürdüm. Diyabet seçme şansınız olan bir hastalık ve artık her şey çok kolay."



ASETON

Rutin kontrol için Kırklareli'nden otobüsle Türk Diyabet Cemiyeti'ne geldim, 15-16 yaşındayım. Türkan ablamız, laborant, sen aseton kokuyorsun, otur şuraya, dedi. Ben daha aseton lafını bilmiyorum. A oturmam, şimdi mağazalara bakacağım, deyip çıkıp gittim. Yürüdüm, geldim ve cemiyete adım atar atmaz yere yığıldım. Baktılar ki, şeker 400, keton 400. Gencim ya, inat, her şeyi yaparım, diye. 10 kilo zayıfladım o sürede. Ali Bey hemen müdahale etti ve beni tedavi etti. Bir daha da keton çıkmadı.



Cemiyetin Hikmet Bey'i

1962 yılından bu yana Türk Diyabet Cemiyeti'nin kurucularından, bugünlere getiren çınarlardan biri biyokimyacı Hikmet Bayer... Prof. Dr. Celal Öker'den günümüze, cemiyette verilen hizmetlerin tanığı ve diyabet için yaşamsal önem taşıyan laboratuvar sisteminin mimarı.

■ Tuna YILDIRIM

Manastır, Makedonya göçmeni bir ailenin çocuğu olan

Hikmet Bayer, Bandırma'da ilköğretimi tamamladıktan sonra İstanbul'a gelip Vefa Lisesi'ni bitirdi. Vefa Lisesi o dönemde İTÜ'nden hocaların da geldiği

önemli bir okuldu. Fen Fakültesi'nin Temel Bilimler sınıfını Zeynep Hanım Konağı'nda okudu. Evleri de bugün yerinde yeller esen o tarihi binanın yakınındaydı: "Ablam eski ahşap bir bina kiralamıştı. Alt katında benim çalışma odam vardı. Aynı bölgede talebe yurtları olduğundan odamdan öğrencileri izlerdim." Biyokimya bölümünde okurken 1933 Üniversite Reformu ile gelen çok değerli hocalardan eğitim aldı: "Kimyayı

Prof. Fritz Arndt'la okudum, biyokimya dersine ise Prof. Zdenko Sary geliyordu, şaka değil yani. Prof. Dr. Erich Frank'ın derslerini izlemeye Çapa'ya giderdim."

Biyokimya asistanlığını Haseki Hastanesi'nde bitirdi, ardından Cerrahpaşa'ya geçti. Hikmet Bayer'in Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde (aslında o sırada Çapa'ya bağlı idi), çalıştığı laboratuvar, yine aynı isimle çalışan belediyeye ait hastaneye de hizmet veriyordu.

Türk Diyabet Cemiyeti kuruluyor

Aynı tarihte Prof. Dr. Celal Öker Hoca ve arkadaşları Türk Diyabet Cemiyeti'nin Taksim'deki Şoförler Cemiyeti binasından bir apartmana geçişini sağlamışlardı; yeni bir diyabet merkezi kuracaklardı: "Celal Hoca beni ziyarete geldi. 1962 yılıydı. 'Hikmet Bey,' dedi, 'sizi methettiler. Biz de o yeni merkezde bir biyokimya kısmı açmak istiyoruz. Eğer sen de bizimle çalışmak istiyorsan, gel.'"

Prof. Dr. Celal Öker, onu asistanlarından Doç. Dr. Ali İpbüker ile tanıştırdı ve çalışmaları birlikte yürütmelerini istedi: "O tarihte ortada hiçbir şey yoktu, diyebilirim. Çalışmalarımızı birlikte yürütmeye başladık. Ben hem Cerrahpaşa'daki görevime devam ediyordum, hem de cemiyete geliyordum. Diyabet kamplarına, halk toplantılarına iştirak ettim. Hatta kampların ilk kuruluşunda kampın laboratuvar kısmını yürütüyordum. Çok zor şartlarda çalışıyorduk."

Bugün hayal gibi ama o günlerde kan şekeri tayini için Hagedorn-Jensen metodu kullanılıyordu: "Şimdiki gibi el ile çalışan glikometreler yok, sadece idrar analizi yapılabiliyoruz. Bir de gittiğimiz kamplarda kanda bakılan Hagedorn-Jensen metodu kuruyoruz. Karasu'ya kampa gittik; çok güzel bir yer ve çok beğenilmişti. Armutlu'da, Karadeniz kenarında,



1972

Büyükçekmece'nin ötesinde laboratuvar kurdum, Marmara Ereğlisi'nde, Kumkent'te kamp yaptık... Yaz kampları böylece her yıl yaz aylarında yapılageldi. 1969 yılında üniversitedeki görevimden tamamen ayrıldım ve Türk Diyabet Cemiyeti'nde çalışmaya başladım."

Bedenict reaksiyonu metoduyla idrarda şeker testi

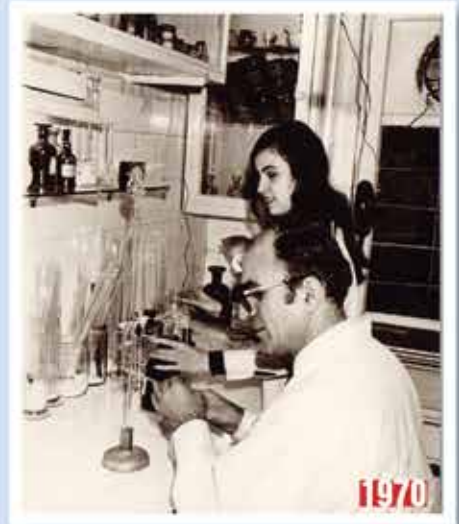
Kamplarda sadece idrarda kan şekere bakılabiliyordu, o günün koşulları şimdiki gibi değil tabii, oldukça zaman alan bir tetkikti: "Bedenict reaksiyonu metoduyla yapıyorduk. Bakır sülfatla hazırlanmış sıratlı bir çözelti vardı. Bunun içerisine 4 cc idrar, üzerine de 4 damla Bedenict miyarından koyup benmaride kullanıyoruz. İçeride şekerlerin oluşumu için skalalar yaptık, derecesine göre +1, +2 ve +3... Her +, 5 gr'a tekabül ediyordu. Dış skalasını çok güzel renklendirmiştik. Bakıyoruz ki şeker çıktı, bunu saklayalım, öğlende bir de tokluk kan şekere bakalım, diyoruz. Öğleye kadar da kanı alalım, şeker var mı, bir de öyle bakalım..."

Çok sayıda hastanın tetkikini bir arada yapabilmek ve zaman kazanmak için kendi yaptığı buluşları olmuş Hikmet Bayer'in: "Otuz hastanın tetkiki için zaman kazanmak lazım. Bir leğen aldım. Dört tane de pompalı gaz ocağı. Bu sayede leğeni ısıtıyorum. Bir tane ortaya, üç tane de çevresine koyuyorum; fıkır fıkır leğeni

kaynatıyor. Benmari metodunda kaynaması lazım, ateşte yapamazsın... Tel örgüler de yaptırdım ona. Leğenin içerisinde test numuneleri kaynıyordu. Sonuçlar, tam değerlerinde çıkıyordu. Pompalı gaz ocakları ile sürekli başımız beladaydı. Bir arkadaşımız vardı, laborantı ve Hüdaî bana yardım ediyordu... O zamanlar böyle Aygaz da yok, pompalı ocaklar var. Pompa bir tikanır, ben Hüdaî'ye bağırım, yardım gelsin diye. O zamanlar kamplar için deniz kıyısı, kumlu araziler seçilirdi. Bugün gittiğimiz kamplar artık çok rahat."

İlk defa HbA1c testi yapılıyor, yıl 1982

Yıllar içerisinde yeni tetkik metodları gelişince ilk iş bunları tedarik etmek oluyor: "Hemoglobin A1C'yi Türkiye'de ilk kez burada ben kurdum. Diğer merkezler bizden gördüler ve sonra buna yöneldiler.



"Şimdiki gibi el ile çalışan glikometreler yok, sadece idrar analizi yapılabiliyoruz. Bir de gittiğimiz kamplarda kanda bakılan Hagedorn-Jensen metodu kuruyoruz."





“Hemoglobin A1c’yi Türkiye’de ilk kez burada ben kurdum. Diğer merkezler bizden gördüler ve sonra buna yöneldiler. Diyabetin ilk HbA1c cihazı 1982’lerde geldi. HbA1 yapıyorduk o zaman. 1c, 2c sonra geldi.”

Diyabetin ilk HbA1C cihazı 1982’lerde geldi. HbA1 yapıyorduk o zaman. 1C, 2C sonra geldi. Lipid kromatografisiyle ayrıldı bu testler. Başka bir metot kurdular ve üçünü ayırdılar. HbA1C yaptığımız zaman A1’leri yapıyorduk. Hemoglobinin totali olduğunu düşünün...”

Dr. Hikmet Bayer, bir yandan çalışıyor, bir yandan da o yıllarda çıkan *Diabet* dergisine yazılar veriyordu. Bunu ona Celal Öker Hoca teşvik etmişti, hem de profesör olsa da kendisiyle dalga geçen bir üslupla: “Biz hızlı yazarız ama kimyacının yazı yazması zordur; kaynaklar, formüllere gömülür. Kimyacı biliyorsa yazar, üslup yeterli gelmez. Nur içinde yatsın, beni teşvik etti.”

Öker, Bağrıaçık, hastane ve tanıklıklar

1976 yılında Prof. Dr. Celal Öker’in bir uçak kazasında ölümü tüm cemiyeti yasa boğdu, Hikmet Bey’i de: “Prof. Dr.

Celal Öker’in bizlere çok emeği geçmiştir. Bugün hangi hoca yapar. Düşünün... İngilizce için Ali’ye (İpbüker), bana ve laboranta İngilizce hocaları tuttu. ‘İngilizcenizi ilerletin sizi Danimarka’ya göndereceğim,’ derdi.”

Türk Diyabet Cemiyeti’nin gelişme aşamalarından biri olan Özel Diabet Hastanesi 1990 yılında hizmete açıldı. Hikmet Bayer, o günlerin de tanığı: “Bu kadar müşkülatlar içinde, özellikle de Prof. Dr. Nazif Bağrıaçık’ın gayretleriyle hastane inşaatı tamamlandı. Türk Diyabet Cemiyeti bünyesinde yıllardır hastaların kendilerini doğru tanımlayabilmesi, hastalıklarıyla barışık yaşamaları için çaba gösterdik. Yıllar içerisinde hastalarımızın kendilerini daha iyi anlatabildiğini gözlemledik. Kamplar hastaları çok mutlu etti. Bir süre sonra ben katılmayı bıraktım, çünkü laboratuvar işlemleri basitleşmişti. Şimdi diyabet kamplarına giden Aylin arkadaşımız da, Hagedorn-



Jensen metoduna yetişt. Tabii bugün artık otomatik glukoz ölçen analizatörler (glikometreler) bambaşka.”

2000’li yıllarda Özel Diabet Hastanesi restore edilirken laboratuvar yeniden elden geçirildi: “Üniversiteleri inceleyerek, laboratuvarlarda hangi otoanalizörler varsa getirip buraya da kurduk. Burası uzmanlık hastanesinin kapsamlı bir laboratuvarı oldu. Aletleri kir karşılığı alıyoruz. Kongrelere gittiğimde benim etrafımı sarar hocalar. Oto analizatörler var. Koyduğunuz ölçüyü aynen veriyor. Bana soruyorlar cihazları.”

Dr. Hikmet Bayer ile sohbet etmek çok zevkli. Türk Diyabet Cemiyeti’nin geçmişini ve bugününü, bilimsel ve sosyal yönünü bir miras gibi taşıyan, benzersiz bir

Ali İpbüker, Nazif Bağrıaçık, Hikmet Bayer





KALİTE ÜRÜN



KALİTE HİZMET

IME-DC

GERMANY



- ✓ EN ISO 13485:2003/AC:2007
ISO 9001:2008
onaylıdır
- ✓ TÜV tarafınca
kanıtlanmış kalite
- ✓ ikfe bilimsel kalite çalışması

IME-DC ★
PREMIUM-
PRODUCT

IME-DC 🏠
PROFESSIONAL
CARE

IME-DC 😊
PERSONAL
CARE

IME-DC 👍
EASY USE



Diyabet Kampı, hayatımı değiştirdi



Bülent Gencer, kadın giyim üzerine koleksiyon yapan aile şirketine üçüncü kuşağı temsil ediyor. Yoğun ve bol seyahatli bir yaşamı var. 22 yıldır diyabetli. Farkındalıkla diyabetini çok iyi yönetmeyi başarmışlardan...

■ Emine ÇAYKARA

- Siz 22 yıllık diyabetlisiniz sanırım, öyle mi?

BÜLENT GENCER - Evet, 15 yaşında başladı. 1992 senesi. İlk başlarda farkına varmamız ve teşhis konması zor oldu. Bezginlik hali... Acaba ne var, deyip yapılan ilk tetkikte diyabet olduğu ortaya çıktı. 15 yaşında bir çocuk olarak diyabeti bilmem de kabul etmem de mümkün değil... İlk bir sene ben Allah'a isyan ettim. Yani, yanımdaki arkadaşımın birlikte beraber gıfret, çikolata yiyorduk, bugün o hâlâ yiyor, ben niye yiyemiyorum Allah'ım, diye... Böyle bir ruh haline giriyorsunuz. Allah gani gani rahmet eylesin, rahmetli Ali İpbüker, hayatımı değiştiren kişidir. İlk onun hastası oldum. Onun ikili ilişkisi benim çok hoşuma gitti. Hemen o yaz

diyabet kampına gitmemi, bana çok faydası olacağını söyledi. Diyabetle ilgili benim hayatımı değiştiren şey, o kampa gitmektir.

- Zayıflama var mıydı?

B. G. - Hem her şeyi yiyorum, hem de kilo veriyorum, ne güzel, diyordum. Bilmediğimiz zamanlar... Diyabet kampına çocukluk arkadaşımınla beraber, tatil yapıyoruz kafasıyla gittim. O gündüzleri uyurken biz 2-3 saat eğitim görüyorduk. Ve oradan döndükten sonra benim isyanım ortadan kalktı. Aynı zamanda da hastalığı sindirdim, diyebilirim. Çok tatlı düşkünü birisi de değildim ama başlangıçta bir tepkim vardı; niye benden böyle bir şey alındı, diye düşünüyordum. Ali Bey, son dönemlerinde bana Prof. Dr. Hasan

İlkova'yı önerdi; o zamandan beri onun hastasıyım.

- Kalem mi insülin pompası mı kullanıyorsunuz?

B. G. - Kalem kullanıyorum. İnsülin pompasını hiç düşünmedim. Belki ilerleyen yaşlarda düşünebilirim.

- HbA1C'leriniz nasıl?

B. G. - En fazla 10.4'ü gördüm ama çok sıkıntılı bir dönemimdi ve diyabetin başlangıcında değildi... Son zamanlar 5.8-6.5 arası, 7'nin altında tutmaya çalışıyorum.

- Diyabet hayatınızda sizi engelledi mi?

B. G. - Ben bugün diyabetin çok daha kolaylaştığını düşünüyorum. İlk diyabet çıktığı zaman termosların içinde

iğneleri taşıyarak, şırıngalarla iğneleri çekerek uğraşıyorduk, zor bir süreçti. O termosla okula giderek, baktığınız zaman kimse bir şey demese bile, bir sürü şeyle yüz yüze kalıyorsunuz. Sizinle akran olan arkadaşınız da bunu ailesiyle paylaşıyor, ailesi belli bir seviyenin altında görgü kuralına sahipse o an 'onun yanında bundan bahsetme', diyor; dondurma varsa elinde arkana sakla gibi şeyler. Hepsini hissediyorsunuz. Fakat diyabet kampına gidince, ben bundan sonra böyle yaşayacağım, deyince bitti.

- Bir daha kampa gitmediniz mi?

B. G. - Yok, gitmedim. Bir kere gittim ama bana yeterince faydalı oldu. Şu anda doktor kadar çok ayrıntısını bilmesem de gerçekten diyabetle ilgili ciddi bilgi sahibi olduğumu düşünüyorum. Yani kendi kendimin doktoru olabilmemi kamp sağladı.

- Tek gidişte yararını gördünüz.

B. G. - Evet. Örneğin diyabet kampından sonra arkadaşlarıma, akranlarıma benim yanımda yiyebilirsiniz, demeye başladım. Gerçekten de bir sıkıntı duymuyordum. Bu, bir blokaj olarak kullandığım bir söylem değildi. Aslında tatlıya, şekerle bir düşkünlüğümün olmaması da bir avantaj oluşturdu. Sonuçta bunun normal bir şey olduğunu anladım. Hatta bu yaşlarımda bugün sağımıza solumuza baktığımızda diyorum ki herkeste bir şey var... Ben diyorum ki, çok normal bu.

- Çok uzun sürmedi o zaman sizin şok dönemi yoksa özet mi geçiyorsunuz? Bir kamp sonunda geçti mi tamamen?

B. G. - Olayı sindirdim. Örneğin benim babam eczacı ama hayatımın sonuna kadar babam bana insülin yapmazdı. 15 yaşında bir çocuk olarak en yakın polikliniğe gidip orada yaptırıyordum. Bir Pazar günü İstanbul'da, Büyükçekmece'de, bir akrabamızın yazlığındayız. İğneyi yapacak kimse yok, annemle bir polikliniğe gittik.

Poliklinikte bir hemşire kadıncağız vardı. Yaşıyorsa Allah uzun ömürler versin. Bana dedi ki, böyle olmaz, gel buraya. Doktorun odasına soktu beni, oda da boş, doktorun koltuğuna 'bak bu senin kolun. Bu elimdeki de insülin. Bunu, şu açıyla koluna yapacaksın' diye saplatarak bana iğne yapmayı öğretti.

- İyi bir diyabet hemşiresiymiş.

B. G. - Diyabet hemşiresi olup olmadığını da bilmiyorum. O koltuğa üç beş kere yaptıktan sonra iğnemi ben kendim yaptım.

- Halbuki 3-5 yıl sonra onu düz saplayacağımızı öğrendik...

B. G. - Tabii. Bir sürü şeyler vardı.

- Gereksiz yere eziyetti.

B. G. - Evet. Ondan sonra hayatım rahatlamış oldu. En önemli sorun ortadan kalkmıştı. Sonraki süreçlerde de okumayı seven bir insan olarak konuyla ilgili çok okudum; ne yersem ne olur, şekerimi ne yükseltir, reaksiyonlar vb. Bilgilenince bilinçli tüketici oldum. O gün onu yersem ertesi gün şekerimin yüksek olacağını bilerek yedim. Bu da çok önemli bence. Çünkü birçok insan, gerçekten bilmiyor. Ali Bey'in muayenehanesinde sıra beklerken, kaç kere yanımdaki amcalara, teyzelere bilgi verdiğimi hatırlıyorum. Yanımda şöyle bir sohbet oluyor. Örneğin, diyor ki; iki lüfer daha fazla yiyebilmek için 3 ünite daha fazla insülin yaptım... O zannediyor ki fazla yemenin karşılığı insülinidir. Ben de dönüp onlara izah etmeye başlıyorum. Okuma alışkanlığı çok olmadığı için, bunu konuşarak anlatmamız lazım.

- Çok işe yarıyor gerçekten. Tatide, bir köyde kahvaltı servisini yapan teyze sabah komaya girdim, dedi, makinesinin çubuğu bitmiş, şekerine baktım, gayet iyi. Dediğiniz gibi ancak böyle ulaşılıyor insanlara...

B. G. - Adamın biri damdan düşüyor, ahali başına toplanıyor, herkes



Seyahatler ve Diyabet

15 yaşında Tip 1 diyabetli oldum, 17 yaşında ailem tek başıma beni ABD'ye yolladı; veli pozisyonunda kimse olmadan. Döndüm, 2007 yılında bir yıl, iş nedeniyle Moskova'da yaşadım. Yurtiçinde mağazacılık sürecinin büyümesinde işin başındayım; birçok şehre gittim geldim. Onun dışında yurtdışında mağazacılık, fuarcılık, müşteri bulma sürecinde varım. 20-25 ülke ziyaret ettim bu vesileyle. Hiçbirinde diyabetimden dolayı bir sorun çıkmadı.

doktor var mı, diye bağırsırken adam diyor ki ben doktor istemiyorum, bana damdan düşeni getirin.

- Yani had bildiğimiz oranda faydalı olabiliyoruz tabii. Peki siz hipoglisemi sorunlarını hallettiniz mi? En sık rastlanan sorun bu malum.

B. G. - Hallettim. Hatta bu konuyla ilgili şöyle bir tezim var, Hasan Hoca'ya da söyledim bunu: Aklımda çözemediğim bazı sorunlarla boğuşarak kafamı yastığa koyup uyuduğum gece hipoglisemi yaşıyorum. Muhtemelen beyin çalışmaya devam ediyor ve benzinden yiyor. Beyin, en çok

enerjiyi matematik problemi çözerken tüketirmiş. Ben o günden beri mümkün olduğunca kafayı boşaltarak uyumaya çalışıyorum. Sonuçta 22 yıllık bir diyabetliye göre işler minimumda gidiyor.

Bir dönem hipoglisemi yaşadım, işleri kafama çok taktığım bir dönemdi. İki ayda 3 kere hipoglisemi yaşadım,



"Ben bugün diyabetin çok daha kolaylaştığını düşünüyorum. İlk diyabet çıktığı zaman termosların içinde iğneleri taşıyarak, şırıngalarla iğneleri çekerek uğraşıyorduk, zor bir süreçti."

üçüncüsünde kapıyı kırıp beni Diabet Hastanesi'ne kaldırmışlardı. Ondan sonra dedim ki, hiçbir şeye kafayı takmamak lazım. Çünkü bunun hiçbir faydası olmadığı gibi başka tarafları da çok kötü tetikliyor.

- Ama daha çok bir takım sorunlara sarıp şekerinize bakmadığınız için olamaz mı? Diyabet hep başrolde olmak istiyor. En kalabalıkta bile en ön sırada o yer alacak, mecbursun.

B. G. - Dünyayı onun etrafında döndürmek zorundayız. Ama tabii bazen insan bunu yapamıyor.

- Bir de şekerinizin çıkması değil de düşmesi ilginç. O zaman yemeği de es geçiyordunuz.

B. G. - Vitesi boşa atmaya karar verdiğim bir dönemdi. Sonuçta iş hayatında ya da hayatın kendisinde zaten her şey olacağına varıyor. Kaderci oldum demeyeyim ama gerekeni yapıp sonrasını kadere bırakır hale geldim.

- İnsülinle ilgili hiç sıkıntı yaşadınız mı? Biliyorsunuz insülinle ilgili de önyargıları olan bir toplumuz, insülin bağımlılık yapar vb. söylentiler sürekli dolaşır hep. Böyle diye diye kendini hasta eden bir sürü kişi var.

B. G. - Yani insülin iyi değil de onun yerini ne ile dolduruyorlar, çok merak ediyorum. Çünkü bunun tescillenmiş bir tek ilacı var, o da bu.

- Spor yapıyor musunuz?

B. G. - Son yıllarda yapmıyorum ama uzun yıllar yaptım; basketbol, futbol oynadım, bir dönem salonda "fitness" yaptım. Şimdi düşündüğümse tenis. Bu sporda temponuzu kendinizi ayarlayabiliyorsunuz. Bunların dışında yüzüyorum ama dönemsel tabii. Birkaç senedir üçlünün, üçüncü ayağını boşlamış durumdayım. Yani diyet, insülin ve spor üçlünün... O süreci de biraz kendim yönetmeye çalışıyorum.

- Nasıl yani?

B. G. - Karbonhidratı tamamen

çıkarttım örneğin. İnsülini de azalttım. Onun yerine proteini koydum. Baktım kolesterolüm yükseliyor, o zaman da onu çıkarıp sebze ve yeşilliği koydum. Deneme tahtası değilim tabii ama az çok ne olacağını da biliyorum. Matematik sonuçlar da ortada.

- Biraz işinizden söz eder misiniz?

B. G. - 1973 yılında kurulmuş bir aile şirketi, kadın giyim üzerine koleksiyon yapıyoruz; Perspektif adında bir markamız var ve 42 ülkeye ihracat, yurtiçinde de toptan satış yapıyoruz. Mağazacılık ve perakendeciliğe sonra başladık ve yurtdışında 22 tane mağazamız oldu. İkinci ve üçüncü kuşak olarak aile mesleğini devam ettiriyoruz.

Farkındalık ve Stres

Eğer bilgilere hâkimseniz, neyi yersem ne olur, ne yaparsam ne olmaz biliyorsanız, zaten bunları yönetebiliyorsunuz. Ben insanın en dürüst dostunun vücudu olduğunu düşünüyorum. Vücudunuzda eğer bir sıkıntı varsa, o sizin en iyi dostunuz olarak sinyallerini veriyor. Bu sinyalleri alıp almamanız sizinle ilgili. Kimi insanlar son aşamaya geldiklerinde bir şeyleri fark etmeye başlıyorlar.

Diyabette tek kontrol edilemeyen kısmın stres ve sıkıntı olduğunu düşünüyorum. Onun dışında fiziki konular; beslenmenin, uykunun, fiziksel aktivitenin kontrol edilebilir olduğunu düşünüyorum. Stres, çağın sorunu. Sadece biraz daha fazla etkiliyor bizi. Eğer metropollerde yaşamazsanız bunu da yok etmek mümkün. Bu konuda kendimle ilgili planlar yaptım ama biraz zamanı var tabii. Çünkü koşabilecek yaşta biriken biraz koşmam lazım.

49'uncu Diyabet Kampı



Diyabetlinin kendini kontrolü, aynı zamanda bir ustalık işi. Uсталık kazanmanın yoluysa malum, öğrenmekten geçiyor. Türk Diyabet Cemiyeti'nin yıllardır düzenlediği yaz kamplarının 49.'su, yine tatil, eğitim, eğlence, yeni arkadaşlıklar ve diyabetle iç içe geçti. 21-29 Haziran 2014'te Kuşadası'nda Kuştur Tatil Köyü'nde 40'ı Tip 1 ve Tip 2 diyabetli, refakatçileriyle birlikte toplam 55 kişi kamp yaptı. Diyabetin bir yaşam biçimi olduğunu anladılar, bakım ve kontrolde pratik kazanarak yeni bir süreç adım attılar. Bu yıl, Tip 1 diyabetli ve ekonomik durumu olmayan çocuklara Lilly, Bayer, Novo Nordisk, Medtronic, Abbott, Sanofi ve Roche gibi bu alanda yıllardır çalışan firmalar katkı sağladı; BD ve Nestle Su da kampın ihtiyaçları için destek oldu.

2014 kampına katılanlar Dr. Sema Yıldız ve Hasan Onat'ın kontrolünde diyabetlerini



yönetme becerisi kazanmaya çalıştılar. Diyetisyen Ceren Yolaçan İçeri, Şeyma Eki-zoğlu ve Halime Çelik, nasıl besleneceklerini, ne yediklerinde neler olabileceğini birebir göstermek için her an yanlarındaydı. Özlem Ünal ve Sezgin Dörtköşe sevgili diyabet hemşireleriydi. Ders aldılar, sorular sordular. Laborant Alin Ablaları, Alin Simon Gezer, kontrolün önemini ve diyabetle yaşamın sanıldığı kadar zor olmadığını göstermek için çalıştı. TDC ekibinden Kurumsal İletişim ve İdari Sorumlu Leyli Doğanöz ve Erdoğan Kasapoğlu kampın destek gücü olarak yanlarındaydı. Bilgi ve deneyim paylaşımları, katılan herkesin en önemli kazancı. 2015'te yapılacak 50. Diyabet Yaz Kampı'nı kaçırmayın, deriz.



Kadınlar Kolu Kermesi

Türk Diyabet Cemiyeti kurulduğundan beri ona destek olmak için çalışan Kadınlar Kolu, 28 Mayıs 2014'te bir kermesini daha geride bıraktı. Büyük Kulüp'teki kermeste bütün yıl boyunca bu gün için hazırlanan el emeği göz nuru birbirinden güzel işler satışa



sunuldu. Öğle yemeğine katılan ve katılmayan herkes Kadınlar Kolu standında alışveriş yaptılar. Sonuç sevindiriciydi; bu sene 11 bin lira kazanç elde ettiler. Bu kazanç, Türk Diyabet Cemiyeti'nin yeni açılacak hastanesine katkı olarak yönetime teslim edildi. Bağışlarla yaşayan Türk Diyabet Cemiyeti için her katkı çok önemli. Kadınlar Kolu, bağışları ve kazancı artırmak için çalışmaya başladı bile.





“Müzelik oldum”

Birsen Akpınar, ona şeker hastalığı teşhisi konulduğunda 11 yaşında, ilkokul beşe giden bir çocuktü. 48 yıldır Tip 1 diyabetle yaşıyor. İşte bugün için müzelik sayılan tedavi ve tahlil yöntemlerinden geçip insülin pompasına varan hikâyesi...

■ Emine Çaykara

1966 yılında Türk Diyabet Cemiyeti kurulalı 11 yıl olmuştu. O yıl, Birsen Hanım da 11 yaşındaydı. Ne, çalışkan, güler yüzlü, ailesinin gözbebeği küçük kız, ne de ailesi henüz şeker hastalığının ne olduğunu bilmiyorlardı. TDC'nin kurucularından Muzaffer Şevki Yenal Hoca'ya göre

1955'te Türkiye'de 3000- 3500 şeker hastası vardı, cemiyet 1960'da bir başka değerli kurucu hoca Prof. Dr. Celal Öker'le arkadaşları Doç. Dr. Ali İpbüker ve Prof. Dr. Nazif Bağnaçık'ın çalışmasıyla, 28 ilde ilk taramaları yapmış ve Türkiye'nin ilk diyabet haritasını çıkarmıştı. İlk Diabet Dergisi de çıkmıştı ama daha alınacak çok yol vardı ve hayat diyabetliler için hiç de öyle bugünkü gibi kolay değildi.

Küçük kızın sürekli karnı ağrıyordu ama bir gün okuldan eve dönerken onu zorlayan, dayanamayacağı bir ağrı yaşadı: “Hemen doktora götürdüler, baktı, tabii kalp yerinden çıkıyor, kimbilir şeker kaç. Giderken iğneciye uğrayın, dediler, ne sağlık kabinleri, ne de özel hastane vardı o zamanlar. Gece 10 olmuş saat, annem beni mahalle iğnecisine getirdi. Kadıncağız iğnelerini kaynatıyor ve bekliyorum. O

sırada içtiğim suyu ömrüm boyunca unutamam. "

Şekerim 840'dı!

Ne iğnesi yapıldığını bilmiyor, eğlenerek tarihi bir gerçeği hatırlatıyor: "O zamanlar doktorlar kuvvetle bozarlardı akıllarını; şimdi gel de gülme yani. Balık yağı, kan iğneleri... Eve geldik, yatırmışlar beni, takatim yok, ağzım kurudukça annem şekerli su yapıyor, biraz limon koymuş içine ve dudaklarıma sürüyor. Annemin dediğine göre ölü gibiymişim. Sabaha daha da kötüleşince doktoru yatağından kaldırmışlar, o da şekerden şüphelendiğini, derhal hastaneye gelmemiz gerektiğini söyleyince beni Cerrahpaşa'ya götürmüşler. Doktorumu unutamam; aşağı acile iniyor ve diyor ki, 'bu çocuğun şekerine baktınız mı?'. O zamanlar şeker dahi ölçülüyordu demek. Ölçüyorlar ve 840 şekerim. Altı gün komada kalıyorum, hiç gözümlü açmıyorum. Gözünü açtığında fotoğrafçılar demişler. Hastanenin fotoğrafçısı gelmiş ve resmimi çekmiş. O şekilde hayat başlıyor."

O şekilde başlayan hayat 20 gün hastanede devam ediyor. Birsen Hanım hocaların verdiği ilk eğitimlere

"Zaman içinde pek çok şey değişti; beslenme, tıbbi bilgiler... Aslında hesaplar basitti ama biz bazı şeylerden korkardık, 'anne, şekerim düşük çıkarsa bana yeşil mercimek yapar mısın' der, ağlardım. Şimdi değişimler yapıyor, dengeliyoruz."



1960'lar sonu: Birsen Akpınar Kız Meslek Lisesi'nin yemek salonunda arkadaşlarıyla. Henüz annesi iğnesini yapıyor. 20 yaşına kadar bu böyle devam edecek.

katılarak şeker ölçmesini öğreniyor ama hayali bile güç: "İdrarda şeker ölçümü için baloncuk gibi camdan bir şey aldık. Kaynatıyordunuz onu. Annem Eminönü'nden idrarda şeker ölçümü için kimyasal bir madde hazırlattı. Cam pipetler vardı, onlardan idrar çekerdim; üzerine damlamasını diye dikkat edeceksiniz. Onu teflon bir şeye koyup oradan damla damla idrar koyardım. Bir ölçüsü, hesabı

vardı, bana öğrettiler ve 11 yaşında bunu becerirdim. Annem hakikaten benimle çok uğraştı; Fatih'te otururduk o zaman; Cerrahpaşa'ya git, Fatih'e dön, her gün 6-7 saatlik idrar cam şişelerde -7 ila 8 kilo idrar taşırdı- Cerrahpaşa'ya taşınırdı."

Domuz insülinlerinden insan insülinine geçiş, oradan steril şırıngalar, oradan insülin kalemleri ve insülin pompası ve elbette şeker ölçüm



Erken yaşta vefat eden İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kürsüsü'nden onu komadan kurtaran doktoru Doç. Dr. Hüseyin Sertel ile. Akpınar'a dedesinin aldığı ve uzun yıllar kullandığı bakır iğne kaynatma kutusu.

aletleri... Diyabet adına yarım yüzyıllık bütün buluşlar aynı zamanda onun da kişisel tarihi.

Tarihi bilgiler

"Annem yıllarca koluma iğne yaptı; kaynama iğneler, büyük sıringalar, deri kaldırılıyor ve ne acıdı, şimdiki hiç bir şey. Çok şey yaşadık. Dedem bakırdan iğne kaynatma kutusu almıştı. 20 yaşına kadar insülinlerimi annem yaptı, Almanya'ya abimin yanına gideceğimde zorla kendim iğne yapmayı öğrendim. İlk şeker ölçüm aletimi 1986'da almıştım galiba. Artık anneler için de bizim için de takip kolay."

Bugün artık onun bakımına muhtaç "89 yaşındaki annem sağlıklıysa evde pişen diyabete uygun besinler sayesinde" diyor.

Eski dönemlerden bir hipoglise misini anlatıyor gülererek: "Yeğenim Yasemin küçük, annesi çalışıyor, biz



Birsen Akpınar'ın hareketli bir yaşamı var. Başka kültürleri keşfetmeyi çok seviyor. 8 yıldır kullandığı insülin pompasıyla yurtiçi, yurtdışı gezilere gidiyor.

de Yasemin'le beraber yatıyoruz, gece bir kalkmış, halası, yani ben yerdeyim ve sinek tablet fişiyle oynuyorum. Boylu boyunca uzanmış fişi prize bir takıp bir çıkarıyorum. Çocuk anlamamış tabii, annem ışığı görüp gelince düştüğünü anlayıp şekerime müdahale etmişti. Pompadan sonra hiç böyle bir şey yaşamadım."

HbA1c'si 6.5-7.5 arasında seyre diyor. Meyveye dayanmadığından bazen kendine hâkim olup bu değeri aşağı çekebiliyor. Komplikasyonu yok sayılır, sadece, 25 sene önce Türk Diyabet Cemiyeti'nde gözüne lazer tedavisi yapılmış: "O zamanlar şeker ölçmeleri filan bu kadar yaygın olmadığından kanama oldu ama durdurdular, ondan sonra da hiç bir zaman lazer yapılmadı benim gözüme. Gayet başarılıydı. Böbreklerim de iyi. Eskiden doktorlar sadece çıkan değerlere bakar, bize bilgi vermezlerdi. Değerlere bakıp işte bir hafta, 15 gün sonra gel, şöyle yap, böyle yap, derlerdi. Hatırlıyorum da bir gün HbA1c yüksek dedi o zamanki doktorum, ne demek A1c hocam, dedim, 'yanakların kırmızı kırmızı ya, o' dedi. Sonra Hasan Hoca'yla (Prof. İlkova) tanıştım, çok seviyorum kendisini, gerçekten çok şey öğrendim kendisinden ve böyle sağlıklıysam yemin ediyorum onun sayesinde. 20 senedir hastasıyım."

Hareketli olmaya çalışmak

Birsen Hanım hiç evlenmemiş, hatta bunu hiç düşünmemiş: "Sanki annemden ayrılırsam ölecekmişim gibi gelirdi, böyle bir şey oldu bende. Ama hayatımı çok etkilemedi, kesinlikle dram haline getirmedim. Ailede ben kızların en küçüğüyüm ama her şeyi bana sorarlar, hâlâ çevremde gördüğüm herkesi karşıma alırım ve konuşurum."

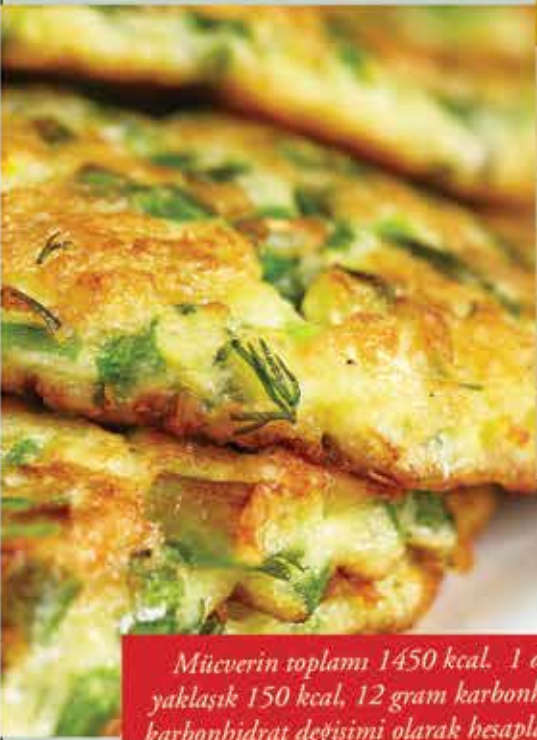
Birsen Akpınar, son derece hayata bağlı, neşeli, esprili birisi. Torunlar, yeğenler, kardeşlerle kalabalık bir aile yaşamı var. 8 yıldır insülin pompası kullanıyor ve çok memnun. Yurtiçi ve yurtdışı gezilere gidiyor, mutlaka hareketli olmaya çalışıyor: "Benim her gün sokak işim vardır, her yere yürüyerek giderim, oldu da hava soğuk, balkona yürüme bandı koydum, orada yürürüm."

Kendisiyle o kadar barışık ki... "48 senelik hastayım, müzelik oldum Gezmeyi, kendimi mutlu etmeyi seviyorum. Geçiyor demeyeceğim yeni başladı, ben alay ediyorum bazen kendimle, gelmiş işte, yollayacak halimiz yok. Kendimi seviyorum, diyabetimi de..."

35 yıllık bir diyabetli olarak kendimi müzelik sanırken Birsen Hanım'la tanışmak bana büyük mutluluk ve umut veriyor. Hep böyle neşeli ve de en başta sağlıklı bir yaşamımız olsun.



"Geçiyor demeyeceğim yeni başladı, ben alay ediyorum bazen kendimle, gelmiş işte, yollayacak halimiz yok. 48 senelik hastayım, anlayacağınız müzelik oldum."



Malzemeler

- 4 kabak
- 2 yumurta
- 3/4 su bardağı yarım yağlı yogurt
- 3/4 su bardağı tam buğday ya da çavdar unu
- 1/2 su bardağı sızma zeytinyağı
- 1 kabartma tozu
- 6 adet taze soğan (kuru soğan rendesi de olabilir)
- Dereotu, kuru nane, karabiber, kırmızı biber, tuz

Sağlıklı Mücver

Kabakları az kazıyıp küp küp doğadıktan sonra içine yumurtayı kırın. Yoğurdu, unu ve yağı ekleyin. Bir paket kabartma tozunun üstüne birkaç damla limon sıkın, bunu da karışıma ekleyin. İstedığınız miktarda derecotunu kıydıktan sonra kuru nane, biberler ve tuzu da karışıma koyup bir güzel karıştırın. Pişireceğiniz mücver hazır.

Fırın kabınızı çok az yağlayın ve karışımı içine dökün. Önceden ısıttığınız fırında 170 derecede yaklaşık bir saat pişmeye bırakın. Pişince fırın kapağını aralayın, ılındıktan sonra da çıkarın.

NOT: Bizim geleneksel tatlarımızdan olan mücveri neredeyse herkes sever ama mücverin kızartılması bizim için fazladan yağ demektir. Bundan kaçınmak için annemin uydurduğu ve çok başarılı olan bu mücveri öneriyorum; çok sağlıklı ve hafif, çok beğeneceğinizden de eminim. Zeytinyağlı olduğu için soğuk da yenabiliyor.

Yanına yoğurdunuz ve salatanızla hafif bir öğün olarak tamamlayabilirsiniz. İsterseniz yanına az zeytinyağı, kekik, sarımsak ve karabiberle tatlandırığınız tavuğun beyaz etini ızgara yapın mesela. Afiyet olsun.

Mücverin toplamı 1450 kcal. 1 dilimi yaklaşık 150 kcal, 12 gram karbonhidrat 1 karbonhidrat değişimi olarak hesaplanabilir.

Kayısı Reçeli

Malzemeler

- 8 adet kayısı
- 2 çorba kaşığı Fruktoz
- 5 damla limon ya da 5 kare limontozu

Kayısıları yıkadıktan sonra süzüp kenara, pişireceğiniz tencerenin içine alın. Fruktozu üzerine döküp 1,5 saat bekletin.

Kısık ateşte pişmeye bırakın. Suyu azalınca çok az bir miktar su ilave edin. Kayısılar parlayınca limon suyu/limon tuzunu ilave edin ve beş dakika sonra altını kapatın. Soğuduktan sonra reçelinizi buzdolabına yerleştirin. Hem hafif hem de lezzetli oluyor, tavsiye edilir.



Tamamı yaklaşık 250 kalori, 62 g karbonhidrat, 4 porsiyon meyve karşılığı

Dayanamıyorum, ne yapayım?

Uzun, bol çeşitli sofraların içinden sağ salım çıkmayı öğrenmek diyabeti yönetmenin püf noktalarından. Belki de kendinizi kandırıyor ve 'azıcık yiyorum' ya da 'dayanamıyorum' diyorsunuz. En iyisi bilmek. Türk mutfağında, baklava, pide, kandil simidi, sütlaçla gezinti...

Toplum olarak çorbalı, zeytinyağlı, hamurşılı, yani uzun girişleri olan, sonra pilavlı ana yemeklerle devam eden ve üzerine de bazen meyve, çoğu zaman tatlıyla sonlanan uzun sofraların insanlarıyız. Her birimiz öyle ya da böyle, şu ya da bu yaşta mullaka o sofralarda bulunmuşuzdur, bulunuyoruzdur.

Genelde sohbetler sırasında çatala daldırılan yiyeceklerin içeriğini, bize ne olarak döneceğini düşünmek gibi bir yanımda yok ya da yeni yeni farkına varıyoruz. Hâlâ farkında olmayan çok kişi olduğunu hatırlarsak, diyabetliler, o

sofralardan seçim yaparak sağlığını koruyan, her zaman dikkat edemiyorsa da içeriklerini bilen şanslı insanlar aslında.

Şu kaçınılmaz gerçeği belirtmekte yarar var: Diyabetli ya da diyabetsiz olun, bu sofralardan sağ salım çıkmak pek mümkün değil. Evet, yemek yemek çok güzel; lezzet, hayatın tadı tuzu, onsuz olmaz ama bedenimiz de mucizevi bir sistem üzerine kurulu ve buna göre işliyor. Bir sınırı, sizden özen isteyen gerçekleri var. İstiap haddini aştığınızda - hani mesela 4 kişilik bir arabaya 7-8 ya da 12 kişi doldurdunuz, aynen onun gibi - kalp ve damar sorunları, kolesterol, diyabet ve pekçok sorun size el sallamaya başlıyor. O el sallamaları

ciddiye almaz, dalga geçer, "bana bir şey olmaz" dersiniz gelip başınıza dert oluyor.

Bu sofraların en acımasız karakteri karbonhidratlar. Karbonhidratlarsa diyabetlilerin yaşamında en hayati yiyecekler. Çünkü diyabeti iyi yönetmenin püf noktası neredeyse tüm dikkati karbonhidratlar üzerinde toplamakta yatıyor. Hatta, kilo alma sorununuz yoksa yediğiniz toplam yağ oranından bile daha fazla dikkat gerektiriyor.

Yağları kilo alma sorunu dışında şekerinizi yükseltmeyen masum tatlar sanırsanız çok yanılırsınız. Hiç de öyle değil. Toplam yağ tüketiminin fazla olduğu bir öğünde, emilim geç olaca-

ğı için, kan şekeri de geç yükseliyor, özellikle de uzun davet sofralarında. Bu durumda tokluk şekerini 2. saat yerine, 3. veya 4. saatte kontrol etmek, diyabeti iyi yönetmenin ve gerçekleri anlamının bir anahtarı olabilir.

Unutmamalıyız ki kalp krizini önlemenin, bu riski azaltmanın yolu daha az trans ve doymuş yağ içeren yiyecekleri tüketmekten geçiyor. Trans yağ içerenlere bir kaç örnek, kraker, cips, kekler, margarin, patates kızartması... Doymuş yağ içerenlerse; tereyağ, krema, dondurma, sosis gibi yiyecekler.



KANDİL SİMİDİ

- ✓ 1 dilim ekmek, yani 15 g karbonhidrat.
- ✓ Yağ miktarı fazla ve doymuş yağlardan!

Susamlı

Çoklu doymamış yağlardan zengin, Omega 6 içeriyor ama tüketilen toplam yağ miktarı çok fazla.



RAMAZAN PİDESİ

- ✓ Toplam: 16 dilim ekmek.
- ✓ 1/16'sı 15 gr karbonhidrat.

Omega 3 içeren, tekli ve çoklu yağları tercih ettiğinizde kalbinizi risklere karşı da korumuş oluyorsunuz.

Kalori açısından yüksek yağlar kadar porsiyonlara da dikkat etmek herkes için yaşamsal. Örneğin bir akşamüstü ara öğünde bir parça peynir yerine 12 badem yerseniz aynı kaloriyi alırken kalbinizi korumuş oluyorsunuz. Çünkü trans ve doymuş yağlar kolesterol düzeyinizi de yükseltiyor. Yüksek kolesterol, kalp krizinin en önemli nedenlerinden, bu yüzden diyabetliler doymuş yağ oranını azalttığında bu yüksek riskin



DİYABETİK BAKLAVA

- ✓ 35 gr baklava: 15 gr karbonhidrat
- ✓ Avantajı: Doymuş yağ oranı daha düşük, diğerine kıyasla daha fazla lif içeriyor ama iki baklava yaklaşık 250 kalori aldırır. Bu da ayda yaklaşık 1 kilo, senede 12 kilo demek!

NORMAL BAKLAVA

- ✓ 35 gr normal baklava: 18 gr karbonhidrat.
- ✓ Bir baklava: Yaklaşık 7 gr yağ.
- ✓ Bir yetişkinin günde ortalama tüketmesi gereken doymuş yağ oranı, 20 gr'dır, 2 baklavayla 14 gr yağ alırsınız.
- ✓ Kalp-damar sağlığı açısından yanlış bir seçim.
- ✓ 2 baklava yaklaşık 300 kalori enerji içerir. Her gün fazladan tüketeceğiniz 2 baklava da size yaklaşık 3 haftada, 1 kilo aldırır.

önüne geçmiş oluyor. Hele söz konusu trans yağlarsa, kolesterol ve kalp krizi riskinden korunmak için çok daha fazla dikkat gerektiriyor.

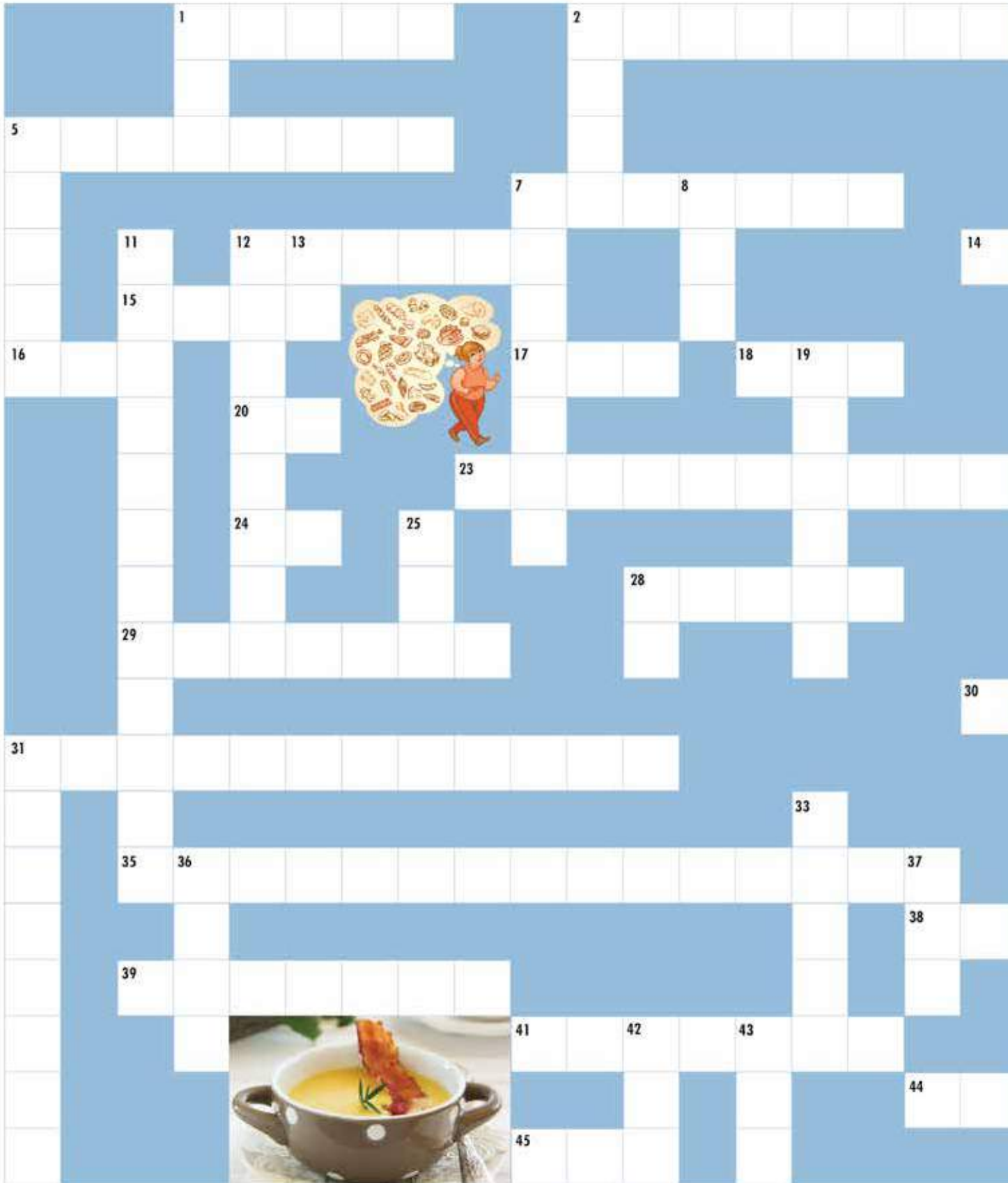
Evet, Ramazan'ın arkasından Şeker Bayramı'nı geride bıraktık. Önümüzde Kurban Bayramı var. Belki de Ramazan pidesine o kadar alıştınız ve dengeyi şaşırdınız ki günlük yaşamınızda o tadı bir parça, iki parça derken hâlâ devam ettiriyorsunuz. Davetlerde ya da canınız istedi diye baklavasız yapamıyorsunuz. Ya da kandillerde evimize giren simitleri, çok seviyorsunuz. Sütlaça dayanamıyorsunuz. Biz diyoruz ki, bu sayılık size yaptığımız seçimin içeriğine bakıp kararı siz verin. Ya devam edin ya da farkında, bilinçli diyabetli olun.



SÜTLAÇ

- ✗ Sütlaç, pirinç temelli bir sütlü tatlı. O pirinç helmelendikçe kıvam yoğunlaşıyor. Ve o pirinç, yüksek glisemik indeksiyle diyabetliler için zehire dönüşüyor.
- ✗ Eğer çok seviyorsanız tatlandırıcıyla yapılanı tercih etmek akıllıca.
- ✗ 1 kase diyabetik sütlaç yaklaşık 30 gr, şeker ilave ederseniz ortalama 45 gr karbonhidrat.
- ✗ Bir ana öğünde ortalama 45-75 gram karbonhidrat tüketildiğini düşünürsek (kişisel farklılıklar olabilir) bunun 45 gramını sütlaçtan almak tansa lif, vitamin ve mineralden zengin karbonhidratları tercih etmek, sağlıklı beslenme adına daha doğru bir seçim.







SOLDAN SAĞA

1.Et grubunda yer alan, karbonhidrat içermeyen kalp dostu bir besin (omega 3 içerir.) 2.Karbonhidrat sayımı besin seçiminde sağlar. 4.İnsülin yapmayı öğreten, bize diyabetle ilgili eğitimler veren kişi. 5.İnsanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerinin vücuda alınıp kullanılabilmesine ne denir? 7.Sebze olmasına rağmen nişastası fazla olan, 1 orta boyunda 15 g karbonhidrat içeren besinimiz hangisidir? 9.Yiyeceklerimizin miktarına verilen ad hangisidir? 12.Sürtün yapılmasına rağmen karbonhidrat içermeyen besinimiz hangisidir? 14.Kan şekeri yüksekliğinde şekerin kullanılamaması sonucu yağların kullanılmasıyla kanda ve idrarda ortaya çıkan atık maddelere ne denir? 15.Vücudumuzun en alt bölümü. 16.Bir meyve. 17.Tıbbi Beslenme Tedavisi kısaltması. 18.Bir kase çorba kaç dilim ekmeğe eşittir? 20.Karbonhidrat Sayımı kısaltması. 21.Sabah, öğle,akşam dışındaki öğünlerimizin genel adı. 23.Kan şekeri düşüklüğü. 24.Hayvansal protein içeriği yüksek olan ve karbonhidrat içermeyen besin grubumuz. 27.Kaç su bardağı sütte 20 g karbonhidrat vardır? 28.Kan şekerimiz kaçın üzerinde olduğu zaman idrarda keton bakılmalıdır? 29.Kan şekerimizi düzenleyen hormonumuz hangisidir? 30.Bize enerji vermeyen vücudumuzun çalışmasında görevli besin öğemiz (Ör.Kalsiyum, demir) 31.Et grubunda yer aldığı halde aynı zamanda karbonhidrat içeren besinler 34.Bir ince dilim ekmeğe kaç gramdır? 35.Yemek yedikten 2 saat sonra ölçülen kan şekeri dir. 38.Bir ince dilim ekmeğe, yemek kaşığı kurubaklagil yemeğine eşittir ve 15 g KH içerir? 39.Örnek protein olan besinimiz. 40.Bir dilim ekmeğe (25 g) kaç gram karbonhidrat içerir? 41.Pankreasın insülin hormonu salgılamasının azalması veya yeterli etkiyi gösterememesi sonucu ortaya çıkan eksiklik durumu. 44.Beslenme programımızı hazırlayan, takibini yapan ve bize beslenme eğitimi veren kişi 45.Kan şekerimizi hızlı yükselten üzümün yetiştiği yer.

YUKARIDAN AŞAĞIYA

1.Basit karbonhidrat içeren, kan şekerini çok hızlı yükselten tatlı bir yiyecek. 2.Bir porsiyonu 100 g olan ve 15 g karbonhidrat içeren bir meyve 3.Enerji ve besin değerleri birbirine denk olan besinlerin aynı grupta toplanması ile oluşturulan listelere ne ad verilir? Listeleri. 4.Kan şekeri yüksekliği 5.Yiyecek. 6.Diyabetimizi ilaçla veya insülinle tedavi eden kişi 7.Vücudumuzun yapısında bulunan büyümemiz ve kaslarımızın gelişmesinde görevli besin öğemiz. 8.Açlık kan şekeri kısaltması 9.Karbonhidratların emilimini yavaşlatan, bize doyumluk hissi veren, kan yağlarını kontrol eden bitkilerin vücudumuzda sindirilmeyen bölümleri. 10.İki su bardağı ayıranda ne kadar karbonhidrat vardır? 11.Vücudumuzun başlıca enerji kaynağı olan besin öğemiz (vücudumuzun yakıtı)12.İnsülin salgılayan organımız 13.İlave 19.10 g karbonhidrat almak için kaç ml süt içmemiz gerekir? 22.Üç ana üç ara olacak şekilde bir günde toplam kaç öğün beslenmeliyiz 25.Kaç yemek kaşığı pilav 15 g karbonhidrat içerir? 26.Bize enerji vermeyen vücudumuzun çalışmasında çok önemli görevleri olan besin öğemiz (Ör.A,B, C, D) 28..... ara öğün, ana öğün beslenmeliyiz. 31. Sabah öğünümüzün adı nedir? 32.Vitamin, mineral ve posadan zengin besin grubumuz. 33.Fruktoz denilen karbonhidratı içeren besin grubumuz hangisidir?Bir porsiyonunda 15 g karbonhidrat vardır. 36.Bir porsiyon et/tavuk/balık kaç gramdır? 37.İnsülin duyarlılık faktörü kısaltması. 42.Karbonhidratların emilimini yavaşlatan yemek yedikten 3-4 saat sonra kan şekerimizin yükselebilmemesine neden olan besin öğemiz. 43.130 g portakal kaç porsiyondur?

3 KİŞİYE
1 YILLIK
ABONELİK
HEDİYE!

**Bulmacamızı çözüp Türk Diyabet Cemiyeti -
Diyabet Dergisi, Cumhuriyet Caddesi, Prof.Dr.
Celal Öker Sok. No:10 34373 Harbiye-İstanbul**

**adresine ya da diyabet@diabetcemiyeti.org adresine
gönderenler arasında çekilecek kurada ilk üç kişiye dergi
aboneliğimiz var.**



Dondurmam KAYMAK



Yazın ortasında, serinliğe en ihtiyaç duyduğumuz günlerin gözdesi dondurma. Kimisi için dondurmanın mevsimi de yoktur. Özellikle de çocukların. Çocuk ya da yetişkin olsun dondurma sevdalılarına tüyolar...

Sıcacık yaz aylarında bizi en çok serinletecek lezzetlerden biri dondurma. Üstelik doğru miktarlarda tüketildiğinde sağlıklı bir öğünün parçası da olabilir.

İçinde bulunduğumuz ve sonuna yaklaştığımız yaz günlerinde çok

sevdiğimiz dondurmayı elbette tüketeceğiz ama vücut ağırlığımızı ve kan şekerimizi kontrol altında tutmak için içerisindeki yağ ve şeker miktarını da göz ardı etmemiz lazım.

Biliyoruz ki fazla miktarda tükettiğimiz karbonhidrat, kan şekerimizi fazlasıyla yükseltir. O halde tüketilecek karbonhidrat miktarını

kontrol edebilmek için diyabetlilere uygun dondurmayı tercih etmek bir seçenek. Bu, elbette, kutuyu önümüze çekip dört beş top yememiz anlamına gelmiyor. Çünkü dondurmanın içerdiği toplam karbonhidrat miktarını (genellikle enerji içeren tatlandırıcılar kullanılır) hesap ederek tüketmemiz gereken karbonhidratın



Eğer şekerli bir dondurma yiyecekse, bunu karışık bir öğünün parçası haline getirmek en azından daha mantıklı; böylelikle emilim yavaşlayacak ve kan şekeriniz daha yavaş yükselecek.

yerine kaymalıyız. Böylelikle kan şekerimizdeki beklenmeyen yükselmeleri engelleyebiliriz. Şunu da unutmamalıyız: Diyabetik dondurmalarındaki tatlandırıcıların fazla tüketilmesi mide-barsak şikayetlerine yol açabiliyor.

Sağlıklı öneriler

Dondurma tüketim sıklığınızı belirleyin. Örneğin, haftada 1-2 gün kendinizi ödüllendirin. Ama porsiyonları şaşmayın ve küçük



Tek Top

Porsiyon kontrolünü sağlamak, şeker ve yağ miktarını kontrol edebilmek için tek bir top dondurma yemek en iyisi.



Unutmayalım

Çubuklu olsun, top olsun dondurma ne kadar büyükse içeriğindeki karbonhidrat ve yağ miktarı artıyor.



Dikkat!

Diyabetik de olsa tükettiğimiz dondurma miktarını doğru ayarlamalıyız, aksi halde kan şekerimizi fazlasıyla yükseltecektir!



porsiyonları tercih edin. İmkân varsa dondurmadan sonra 15-20 dakikalık bir yürüyüş yapın.

Dondurmayı evinizde bulundurmamak da bir seçenek. Bir arkadaşınızla buluştuğunuzda veya ailenizle dışarı çıktığınızda kontrolü daha kolay sağlayabilirsiniz. Yani tüketimini özel durumlarla sınırlandırın.

Ara öğün olarak dondurmayı tercih etmek yerine daha sağlıklı alternatifleri deneyin. Örneğin, vitamin, mineral ve posadan zengin meyveler veya evde hazırlayacağınız meyveli yoğurtlar...

1 Top Dondurma

✓ 1 top dondurma ortalama 15 gram karbonhidrat (5 kesme şeker eşdeğer) ve yaklaşık 5 gram yağ içeriyor (1 tatlı kaşığı kadar).

✓ Kalorisi dondurma türüne göre 80-120 kkal aralığında...

✓ Porsiyon miktarı arttıkça tüketilen şeker ve yağ miktarı da artacak, unutmayın!

Çubuklu Dondurma

✓ Ortalama 50 gr olan küçük boyları yaklaşık 15 g karbonhidrat (5 kesme şeker) + 10 gram yağ (2 tatlı kaşığı yağ) içerir.

✓ Daha büyüklerse, yaklaşık 25 g

karbonhidrat (8 kesme şeker) + 17-18 gr yağ (bu yaklaşık 3 tatlı kaşığı demektir) içerir.



✗ Süt ürünlerinde bulunan doymuş yağı fazla miktarda tüketmek, bize hem kilo aldırır, hem de kalp-damar sağlığımızı tehdit eder.

✗ Sağlıklı beslenmek için, günlük doymuş yağ tüketiminizin %10'un altında olması gerekir.

✗ Bir yetişkin için bu miktar günde yaklaşık 20 grama denk gelir.

✗ Küçük bir porsiyon dondurma (yaklaşık 2 top) 10 grama yakın yağ içerebilir.

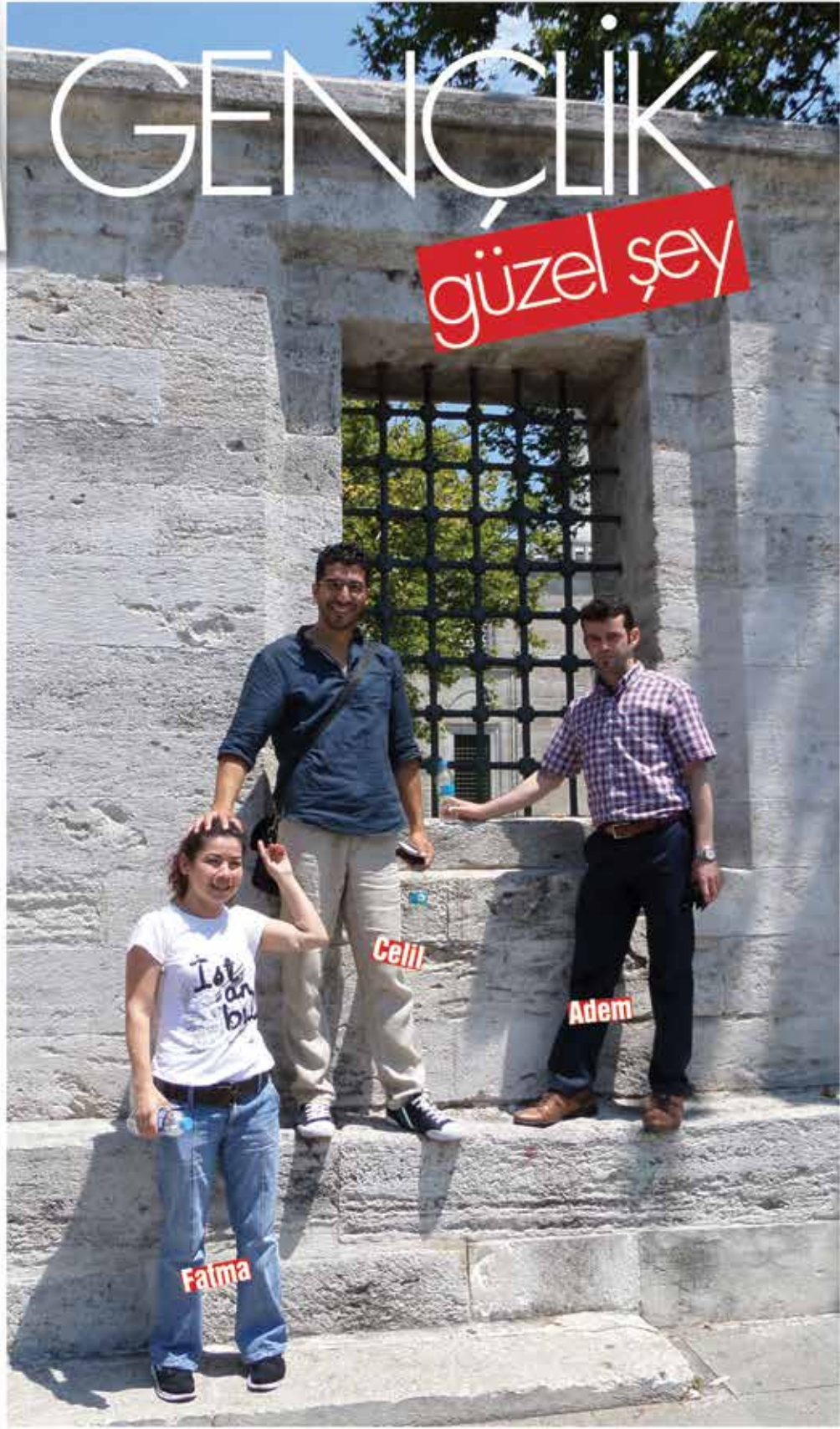
✗ Bu sebepten, tüketeceğimiz dondurmanın içerdiği yağ miktarını göz önünde bulundurmalı; porsiyon ölçüsüne ve tüketim sıklığına dikkat etmeliyiz.



Türk Diyabet Cemiyeti'nin Genç Diyabetliler Kulübü üyelerinin bir kısmıyla Süleymaniye'de buluştuk. Huzurun gölgesinde hem eğlendik hem de yeni projelerini konuştuk.

■ Emine Çaykara

Bazı insanlarla karşılaştığınızda sanki ruhlarınız yıllardır birbirini tanıyormuş gibi hissedersiniz, herkesin hayatında böyle anlar vardır. Diyabetlilerin birbiriyle karşılaşması da biraz böyle bir duygudur. Hangi yaşta hangi işle meşgul olursanız olun görür görmez birbirinizle kaynaşır, aileden biri gibi sohbe başlarsınız. Hayatımız, diyabetle birlikte düzen ve gelişmenin ön koşulu olan merakla tanıştığımız, belki de sağlık/beslenme/hareket üçlüsünün önemini öğrendiğimiz için farkındalığımız gelişmiştir. Algılarımız açık, hayatı ıskalamadan yaşamayı severiz. Türk Diyabet Cemiyeti'nin Genç Diyabetliler Kulübü üyelerinden Celil (Kalkan), Adem (Erdoğan) ve Fatma (Bulat) ile benim buluşmam da böyle dolu dolu, neşe içinde başladı.





Süleymaniye zaten, insanı kendinden alan ve hemen o ilahi atmosfere sokan bir yer. Gençlerle, Darüzziyafé'de, Süleymaniye Külliyesi'nin bir parçası olan ve imparatorluğun ziyafet salonu olarak kullanılan yerde biraradayız. Benim, avlusundaki iki tarihi ağaç nede niyle favorilerimden olan bu yer onları da büyüyor. Hemen 1550 yılına ait çınarın ve ondan yaklaşık 150-200 yıl sonra dikildiği iddia edilen çitlembikin karşısına yerleşiyoruz. Avlunun ve ağaçların güzelliği, huzuru onları da şaşkına çeviriyor, fotoğraf çekimleri sonrası ciddi meselelere sıra geliyor ama hep gülüyoruz. Gençlik güzel şey.

CELİL, FATMA ve ADEM

Celil'in kulüple tanışması 4 yıl önce, diyabetle tanışıklığıysa 2006'da. Kısa süre önce başkan oldu ve taze kanla kulübün hayallerini konuşacağız ama önce kulüple ilişkisini merak ediyorum: "Kendimi yalnız hissediyordum, restoran-da filan utana sıkıla iğnemi yapıyordum, facebook'ta kulüpten haberim oldu, hemen Harbiye'de Diabet Hastanesi'ndeki eğitim toplantısına gittim, sonra da hep birlikte restorana... O sırada

Celil, tv'lerde diyabetlilerin yer almasını istiyor, mesela bir dizide, bir filmde. Bu şekilde farkındalığı artırmanın kolaylaşacağını söylüyor.

Umut (Yaşar) başkandı, baktım herkes rahatça iğnesini batırıyor, gırgır şamata, bana da özgüven geldi ve bayağı büyüyüyormuşum dedim. O günden sonra eğitimlere gitmeye başladım. Yeni arkadaşlar edinmek ve bilgi paylaşmak çok büyük mutluluk."

Önceden baklavacılık yapan ve tatmak için yemek zorunda olan Celil, 25 yaşında gelen diyabetle meslek değiştiriyor, artık büyük bir şirkette yönetici asistanı; hızlı, yoğun iş temposu var. İnsülin kalemle başladığı diyabetli yaşamı 1,5 yıldır pompayla sürüyor. Çok mutlu, çünkü o günlerden bugüne HbA1c'sini 12-10'lardan 6,5-7 arasına düşürmüş. Bilinçlendikçe hastalıkla uyum içinde dans etmeyi öğrenmiş. En kızdığı cümleler: "'Aaa vah vah, geçmiş olsun', demeyin bana, sağlıklı yaşayın deyin, geçmeyecek bu. Ben şeker hastası değilim, diyabetliyim, diyorum. Sağlıklı insandan ne farkımız var bizim? Ben normal bir insandan kat kat fazla çalışıyorum, hasta değilim."

Çok haklı ve çok doğru, o da bir yaşam biçimini dünyanın sonu olarak algılamıyor. Bilgi paylaşımının, bu alanda öğrenmenin hiç bitmeyeceğinden konuşuyoruz. Diyabet kamplarına katılmak hepsinin hayatında büyük boşlukları doldurmuş.

Üçü de birçok kere kampa gitmiş

Bir bankada çalışan Fatma da çok neşeli ve hayat dolu. Aralarında en kide mli o ve hayatı gayet gerçekçi değerlendirecek kadar da olgun. Küçük bir yerde ve çok erken diyabetle tanışması bilgilendirilmesini geciktirmiş ve böbrek nakilli olarak yaşamına devam ediyor.



1999'da kurulan Genç Diyabetliler Kulübü, Türkiye'de genç diyabetlileri buluşturan ilk yer.

Topluluk, eğitim, eğlence, yemek ve çeşitli merkezleri ziyaretlerle biraraya geliyor.

Celil Kalkan, kulübün yeni başkanı, başkanlığı üç ay önce Zeynep Yılmaz'dan devraldı. Fatma Bulat başkan yardımcısı, Adem Erdoğan ise mali işlerden sorumlu.

Sürekli proje üretiyor. Bayer'de çalışan Adem, 12 yıldır diyabetli, 2001'de 16 yaşında Lise 1'de tanışmış; yorgunluk, çok su içme ve yemek yeme ve de za- yıflama gibi klasik belirtilerle başlamış: "16 yaşında 37.5 kiloydum. Bir sabah okuldan çıkıp hastaneye gittik. Şekerim 500'dü, çünkü dedemle hastaneye giderken bayağı kıymalı börek yemiştik, bilmiyoruz tabii, iyi bir şey yaptığımızı sanıyoruz. 13 gün yattım; iyileşip gideceğim sanırken Diyabet bölümünde insüline devam edeceğimi öğrendim. 2003'te TDC'nin Diyabet Kampı'na gittim ve çok şey öğrendim. O ortamda olmak çok güzeldi, hayatım değişti."



Bir ara sıcaktan şüphelenip acaba düşme mi yaşıyorum diyerek herkes şeker ölçüm aletini çıkarıyor. Sonuçlar iyi.

Adem'in HbA1c'si 7.3. Hayallerinden biri, her ilçede bir platformun olması.

Kampta olsun, kulüp faaliyetlerinde olsun arkadaşlarla birlik beraberlik içinde her gün yeni bir şey öğrenmenin çok güzel olduğunu söylüyor ve ilginç bir cümle sarf ediyor: "Diyabetle ben daha özgür oldum." Celil de onu doğruluyor ve bilmenin insana özgüven verdiğini söylüyor.

PROJELER, HAYALLER

Kulüple ilgili projeleri çok. Celil, başkanları olarak "Etkinlik yaptığımızda daha güçleniyoruz. Her insanı kendimize çekmek ve bilgimizi artırmak önemli; eğlence içinde birbirimize bir şey öğretiyoruz. Diyabet yaşı büyük olanın bilgisi fazla oluyor, Fatma'nın benden fazla, çünkü biz yaşayarak öğreniyoruz. Hipoglisemilerde deneyim kazanıyoruz mesela."



İlk hedefleri bu sene bol etkinlik düzenlemek; oruç tutamasalar da o ortamı yaşamak için bir iftar hayalleri var, Beyoğlu'nda yaptıkları yılbaşı partisi çok başarılı geçmiş. "Saat 16:00-19:00 arası 50 kişilik bir yeni yıl partisi yaptık, herkes hâlâ ondan bahseder, 2011'de Belgrad Ormanı'nda piknik yapmıştık, o da çok ilgi gördü. Eğitim toplantılarımız devam ediyor zaten."

Celil, tv'lerde diyabetlilerin yer almasını istiyor, mesela bir dizide, bir filmde. Bu şekilde farkındalığı artırmanın kolaylaşacağını söylüyor ve hem bu fikrinde hem de serzenişinde çok haklı: "Sesimiz duyuramıyoruz, tv'yi herkes

izliyor oysa, mesela meşhur bir dizide, örneğin Karadayı'nın yeğeni olarak kısa süreli Adem insulin yaparken görünecek. Kurtlar Vadisi'nde izledik, şekeri düşüyor, insülini getir, diyor. Hem de damardan insülin yapıyor. Yanlış bu, gerçek bir diyabetli kalem nasıl tutacağını filan bilir."

Hep bir ağızdan sağlık sorunlarının tv dizilerinde yer almasını istiyorlar. "As-

tımlı da diyabetli de her kesimden insanı görmeliyiz." Çok haklılar.

Yeni yapılanma içinde herkesin sorumluluk alanı belli olacak, daha sistemli gitmek en büyük hedeflerinden. Yurtiçi ve yurtdışı diyabetlilerle daha sıkı ilişki içinde olup biraraya gelmek de uzun vadeli projelerinden. Gençler, yeni diyabetliler sizden çok şey bekliyor, Türk Diyabet Cemiyeti de.

Fatma Bulat:

"Her şey çok güzel"

Fatma 1 Nisan 1983 doğumlu. 1986 yılında, henüz 2,5 yaşındayken diyabetle tanışmış. Daha doğrusu ailesi tanışmış: "Ordu'da yaşıyordum, çevremde diyabeti bilen, bana anlatabilecek kimse olmadığı için Samsun 19 Mayıs Üniversitesi'ne yılda bir ya da iki kere gidebiliyorduk. O yüzden diyabetle ilgili en büyük arazım kronik böbrek yetmezliği oldu, tam 2 yıl 2 aydır böbrek nakilliyim; tetkiklerim, A1c'lerim çok güzel gidiyor. Ben diyabetin ne olduğunu Diyabet Cemiyeti'nin hastanesinde on yıl önce öğrendim. Nasıl idare edebileceğimi öğrendikten sonra da A1c'lerim 7'nin üstüne çıkmadı. Benim için çok önemli bir başlangıç noktasıydı Türk Diyabet Cemiyeti, çok kıymetliler bu yüzden."



HbA1c

Fatma için en önemli eğitim süreci 8 yıla yakın Türk Diyabet Cemiyeti'nin hastanesinde çalışması olmuş. 28 yıllık Tip 1 diyabetli olarak insülin kalem kullanıyor. HbA1c'si en son 6.8'miş. Merak edip soruyorum: "A1c'ne bakılmıyor muydu?"

Bakılsa da neyi nasıl yerse ne olacağını bilmediği dönemler... "Erken yaşta ikili insülin kullandığımdan büyüme ve gelişmeyi olumsuz etkilediği söyleniyor şu anki doktorlar tarafından. Gelişme çağına yeterli insülin alınmadığı, kontrol yapılmadığı için sıkıntı çekmişim ama yapacak da bir şey yok artık, geçmiş, geçmiş, olanla idare edeceğiz, şu anda her şey çok güzel, çok şükür. Bilinçlendim tabii ama tam olarak değil, çünkü diyabet ve tıp sonsuz, her gün yeni şeyler çıkıyor ve bilgileri güncellemek gerekiyor."

Diyabet dergisinden öğrendiklerine hastanede çalışma sürecindekiler eklenmiş: "Orada yapılan her tür eğitimden, broşürlerden, Ali İpbüker ve Nazif Bağrıaçık gibi bizzat hocaların kendilerinden öğrenmek benim için çok büyük bir avantajdı. Şu an çok rahatım, neyin ne olduğunu bildiğinizde sınırsız olduğunu da çözüyorsunuz zaten. Ailem hep 'sen hastasın, yapma', derdi, çevre de bilmediği için 'hastasın yapma' mantığı gelişmiş, ama bana göre diyabetli olmak bir engel değil. İstedğim her şeyi istediğim her zaman yapabilirim, ben bu bilinci kazandıktan sonra ailem de artık 'hayır, onu yapma', demiyor, hatta onlara öyle değil böyle yapacaksınız da diyebiliyorum."



diyabeti
farket
farkettir

 **Sanovel**

www.diyabetifarket.org

Hikayeler, Yansımalar...

Sizin diyabetiniz nasıl gidiyor?

*Marmara Üniversitesi Endokrinoloji Kliniği'nden
Doç. Dr. Oğuzhan Deyneli, insülin pompa tedavisiyle
yaşayan 29 yıllık bir diyabetli.*



İnsülin pompaları diyabetli bireylerin yaşamını kesinlikle daha esnek hale getirdi. Son yıllarda cilt altı sıvının şekerini ölçen cihazlar, yani sensörlerin pompalarla birleştirilerek kullanıma girmesi diyabet kontrolünde yeni bir aşama ve çok sevindirici.

Şunu anladım; hayat sadece diyabetliler için değil herkes için zorluklarla dolu. Önemli ve güzel olansa o zorluklarla başedebilmek.

Yaklaşık 29 yıl önceydi. Lise 2'den Lise 3'e geçtiğim senenin yazında içtiğim sular bana yetmez, ülkedeki tuvaletler ihtiyacı mı karşılayamaz olmuş, hızla kaybettiğim kilolar etrafımdakileri dehşete düşürmüştü. Bunlara bir de bulantı, kusma, aldığım nefesin yetmemesi ilave olunca artık bir doktora gitmem gerektiğini anladık. Tahmin ettiğiniz gibi teşhis benim de diyabetli olduğumu ve hayatımın bundan sonraki bölümünde (en azından yeni bir tedavi şekli bulunana kadar) düzenli olarak insülin kullanmam, beslenmem, kan şekeri takibi yapmam gerektiğini ortaya koyuyordu.

Başlangıçta günde iki kez sabah ve akşam, çok kısa bir süre sonra günde dört kez insülin tedavisi... Bir yandan da şanslıydım, çünkü insülin yapmak için daha önceki yıllarda olduğu gibi düdüklüde kaynatılan cam şırıngaları kullanmama gerek yoktu. O sene bir kez kullanılıp atılan, uçları çok daha az can yakan plastik insülin şırıngaları piyasaya çıktı. Bunlar ve sonrasında deneme amaçlı başladığım insülin kalemiyle hayat daha da kolay hale geldi. Bir başka şansım da o yıl 2 dakikada parmaktan kan şekerini ölçen cihazların satılmaya başlanmış olmasıydı. Şu anda kullanılanlara göre daha büyük ve başında bekleyip zamanı kaçırmadan birinci dakikada çubuğun üzerindeki kanı silmeyi gerektiren cihazlardı evet, ama evde şekerimi ölçmemi sağlıyordu.

Lise, üniversite, tıp fakültesi, dahiliye ve endokrin ihtisası... Hep bu düzenle, bazen hipolar bazen de yükselmelerle, çok ciddi bir sorun yaşamadan buralara gel-

dim. 2003 yılı yaz sonunda bir değişiklik yaptım. Daha önce uygulayanlardan memnuniyetlerini duymuştum ama aklımda hep bir cihaza sürekli bağlı kalmak ve eğer bir sorun olursa yap boz yapıp eski düzene dönme endişeleri vardı. Bu nedenle kullanmaktan kaçındığım insülin pompası tedavisi için gözümü kararttım ve deneme amaçlı başladım. Ne yalan söyleyeyim, en başta sürekli bir pompa iğnesinin vücuduma bağlı olması fikri hiç cazip gelmemişti.

Birkaç gün üzerinde çalıştıktan sonra pompayı ilk kez vücuduma bağlamam değişik bir tecrübeydi; seçim yaptım ve iğnesini karın cildine batırdım. İlk kullandığım cihazın seti yaklaşık 0.8 cm'lik metal, ince bir iğneydi. Vücutta sürekli bağlı kalması rahatsız edecekmiş gibi görünse de belirgin bir rahatsızlık vermedi. Şu anda kullandığım pompanın iğneleri metal değil, silikon; yani zaten rahat olan kullanım tümüyle hissedilmez halde. Üstelik seti vücuda yerleştirmek için yaylı bir cihaz kullanılıyor, uygulanabilmesi çok daha rahat.

Kan şekeri kontrolüm pompa sonrası çok daha iyi oldu, dalgalanmalarım azaldı. Sabah kan şekeri yükselmeleri artık yok. Ancak tabii ki kan şekeri ölçüm sıklığı da arttırdım. Hipolar azalmakla beraber yine de bazen hesap hataları olabiliyor.

İnsülin pompaları diyabetli bireylerin yaşamını kesinlikle çok daha esnek hale getirdi. Son yıllarda cilt altı sıvının şekerini ölçen cihazlar, yani sensörlerin pompalarla birleştirilerek kullanıma girmesi diyabet kontrolünde yeni bir aşama ve sevindirici. Ancak bu sistemlerin biz karışmadan her şeyi otomatik olarak yapan bir düzene geçmesi, yani bir biyonik pankreas olarak kullanılabilmesi için daha fazla geliştirilmeye ihtiyaç var.

Diyabetli, insülin kullanan bir endokrinolog olmak, yeni tanı konmuş moralsiz dostlarımızın kaygılarını azaltmaya



sanırım biraz fayda sağlıyor. Hayatın diyabetle devam edebileceğini, hedeflerimize ulaşmak için bunun ciddi bir engel olmadığını görmeleri konusunda bir katkı sağladığını düşünüyorum. Tabii ki ben de diyabetli dostlarımdan çok şey öğreniyorum ve bunları ihtiyacı olan diğer dostlarıma aktarma fırsatı buluyorum. Anlayacağınız, atasözümüzün tersine "Terzinin kendi söküğünü dikebilmesi" için izlemleri düzenli devam ettirmeye çalışıyorum.

Diyabetli dostlarım, "Sizin diyabetiniz nasıl gidiyor?" diye sorduklarında mahcup olmamaya çalışsam da zaman zaman ben de aksaklıklar yaşıyorum, bu dönemlerde biraz daha sık kontrolle o seyr düzeltmek mümkün hale geliyor.

Her şey gönlünüzce olsun.

Kan şekeri kontrolüm pompa sonrası çok daha iyi oldu, dalgalanmalarım azaldı. Sabah kan şekeri yükselmeleri artık yok. Ancak tabii ki kan şekeri ölçüm sıklığı da arttırdım. Hipolar azalmakla beraber yine de bazen hesap hataları olabiliyor.



13. Filmekimi, az sonra

Istanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSİV) tarafından 13. kez düzenlenecek Filmekimi bu yıl yine Vodafone FreeZone sponsorluğunda gerçekleştirilecek. İstanbul ayağı 11-17 Ekim tarihlerinde yapılacak 13. Filmekimi, bu yıl da sinema keyfini Türkiye'nin farklı şehirlerine taşımaya devam edecek.

Filmekimi, ilk olarak 2002'de düzenlendi ve o zamandan beri sinemaseverlerden büyük ilgi gördü. 2013'te 47 bin sinemaseverle buluştu, salonlardaki doluluk oranı %99'a ulaştı. Bu yıl, prömiyerini Sundance, Cannes, Venedik ve Toronto gibi festivallerde yapan 40'a yakın film 7 gün boyunca İstanbul'da, ardından da Ankara, İzmir, Diyarbakır, Urfa, Trabzon ve Konya'da devam edecek. 2-9 Kasım 2014'te Gaziantep'teki Zeugma Film Festivali'nin yabancı film programını üstlenecek ve bu şehirde sinemaseverleri birbirinden ilginç filmlerle buluşturacak.

Festival programına göre ünlü yönetmenler Zvyagintsev, Cronenberg, Leigh, Chazelle ve Sissako'nun son



Cannes'da En İyi Senaryo Ödülü'nü alan ve Eyüp Peygamber'in öyküsünden esinlenen Andrey Zvyagintsev'in Leviathan'ı da Filmekimi'nde izleyicisiyle buluşuyor.

yapıtlarının gösterimi kesinleşti. Bazı filmlerden seçme yaparsak... Afrika sinemasının en büyük isimlerinden Abderrahman Sissako'nun Cannes ödüllü filmi Timbuktu, Mali'nin kuzeyinde şeriat yasalarının geçerliliğini ilan etmesi sonrası yaşananları anlatıyor. Futbol oynamak ve müzik dinlemek bile yasalandıktan sonra birçok ailenin yaşamının nasıl mahvolduğunu çobanlık yapan bir aile üzerinden izliyorsunuz. Düşük bütçeli ve İngiliz sosyal yaşamını çok çarpıcı filmlerle anlatan usta yönetmen

Mike Leigh'in son filmi Mr. Turner da Filmekimi'nde ve empresyonist akımın öncülerinden dahi İngiliz ressam J.M.W. Turner'ın hikâyesini konu alıyor. Andrey Zvyagintsev'in Cannes'da En İyi Senaryo Ödülü'nü alan Leviathan'ı da kaçırılmaması gerekenlerden. Leviathan, Eyüp Peygamber'in öyküsünden esinlenen bir film; yoz bir valinin arsasını ele geçirmeye çalıştığı yaşlı bir adamın hikâyesi. En iyisi, Filmekimini sosyal medyadan takip etmek ve diğer filmleri de öğrenmek... twitter.com/filmekimi2014



Soru ve Yanıtlarla Diyabet

Sağlığım İçin Herşey Sağlık Kitapları Serisi'nden çıkan *Sorular ve Yanıtlara Diyabet*, bu alanda Türkiye'nin önde gelen 41 uzmanını bir araya getiren ve diyabetle ilgili yüzlerce sorunun yanıtını bulacağınız bir kitap. Gazeteci ve sağlık programlarıyla tanınan Esra Kazancıbaşı Öztekin'in imza attığı söyleşilerden oluşan kitabın en önemli özelliği soru cevaplı formatıyla kolay okunabilmesi.

Cevabı aranan sorulardan ve yer konulardan bazıları şöyle: İnsülin ve hap tedavisi

gören diyabetliler günlük yaşamda nelere dikkat etmeli, nasıl beslenmeli? Diyabetlilerin ameliyat olması ya da diş çekilmesi gerektiğinde hangi önlemler alınmalı? Diyabetli kadınlar ve hamilelik, ne yapmalı? Gebelikte ortaya çıkan gestasyonel diyabet nedir? Diyabet tedavisindeki gelişmeler... Diyabet teşhisinde açlık ve tokluk kan şekerinin önemi... Yükleme testi kaç saat yapılmalı? Diyabetin olası olumsuz etkileri önenebilir mi?

Tüm bu soruları yıllardır bu alanda çalışan ve konusun uzmanı olan hocaların cevaplaması kitaba bir başucu niteliği kazandırıyor. Türk Diyabet Cemiyeti Başkanı Prof. Dr. Hasan İlkova, Genel Sekreteri ve dergimizin editörü Prof. Dr. Zeynep Oşar Siva, cemiyetin kurucularından Prof. Dr. Nazif Bağrıaçık'ın yanı sıra Prof. Dr. Tamer Damcı, Prof. Dr. Hülya Över Hamzaoglu, Dr. İlhan Satman, Prof. Dr. Kubilay Karşıdağ, Prof. Dr. Nermin Olgun, kitapta yer alan hekimlerden sadece birkaçı.

Tip 1 ve Tip 2 diyabetle ilgili kafanızdaki soruları cevaplamak istiyorsanız elinizin altında bulunmasını tavsiye ederiz. Kitapta ayrıca 5 diyetisyenin sağlıklı 25 yemek tarifi de var.



Fotoğrafla Hayatın Dengesi

Tüketicileri dengeli tuz tüketimi konusunda bilinçlendirmeyi görev bilen Estuz, hayatın dengesini fotoğraf kareleriyle anlatmak isteyen herkesin katılacağı bir fotoğraf yarışması düzenledi.

Türkiye Fotoğraf Sanatı Federasyonu (TFSF) danışmanlığında yürütülecek ve 14 Temmuz-30 Ekim tarihleri arasında gerçekleştirilecek Hayatın Dengesi ana temalı yarışmaya, başvurular internet üzerinden www.estuz.com/hayatindengesi/ adresi üzerinden yapılacak. Fotoğraflar elektronik ortamda web sitesine yüklenecek.

Bir kişinin en çok üç eserle katılabileceği yarışmada, birinciye 5.000 TL, ikinciye 3.000 TL ve üçüncüye 2.000 TL'lik para ödülü dağıtılacak. Ayrıca bir kişiye de 1.000 TL'lik mansiyon verilecek.

Yarışmaya, seçici kurul üyeleri, TFSF temsilcisi ve onların birinci derece yakınları dışında, Türkiye'de ikâmet eden herkes katılabilecek.

Yarışmanın sonuçları alanların da uzman jüri üyeleri tarafından 5 Kasım 2014 tarihinde açıklanacak. Yarışmanın ödül töreni ise 3 Aralık'ta yapılacak.

Akdeniz Yemekleri

Kitapçılarda çok sayıda yemek tarifi kitabına rastlamak mümkün, ama hepsinin iyi kalitede ve içerik olarak yeterli zenginlikte olduğunu söylemek mümkün değil. İş Bankası Yayınları'ndan çıkan, Jacqueline Clarke ile Joanna Farrow'un hazırladığı *Akdeniz Yemekleri* adlı kitabıyla bu alandaki boşluğu dolduruyor. Kitapta Akdeniz kıyılarında bulunan sıcak ülkelerden 400'den fazla lezzetli yemek tarifi bulunuyor. Tatlı ve tuzlu, geleneksel ve modern tarifleri içeren koleksiyon, güneşli Akdeniz ülkelerinin kültürünü ve mutfaklarını simgeleyen çeşni ve renklerle zenginleştirilmiş. Geleneksel malzemeleri ve pişirme tekniklerini kullanarak yapılan çorbalar, mezeler, etli yemekler, sebze yemekleri, salatalar, tavuk ve balıkların yer aldığı değişik ve lezzetli tarifleri kitapta bulabilirsiniz.

Kitapta her tarif adım adım resimlerle açıklanıyor, içindeki malzemeler rahatça bulunabiliyor ve yemek yapmaya meraklı herkesin kolayca yapabileceği özellikte. Daha ne olsun!



"Çok Sesli" sergisi

İstanbul Modern, kuruluşunun 10. yılında, ülkemizde ilk kez görsel sanatlar ve müzik arasındaki etkileşimi aktaran bir seçki sunuyor.

Osmanlı'nın son döneminden günümüze dek süregelen Türkiye'de görsel sanatlar, müzik ve ses arasındaki ilişkiyi araştırmayı ve bu alandaki güncel üretimlerden bir seçki sunmayı hedefleyen serginin küratörlüğünü Levent Çalıkoglu ve Çelenk Bafra üstleniyor. Sergi, işitsel ve görsel olana bir arada yer veren ve her iki disiplinden de beslenerek sanatsal pratiklerini zenginleştiren Nevin Aladağ, Fikret Atay, Semiha Berksoy, Hüseyin Çağlayan, Ergin Çavuşoğlu, Burhan Doğançay, Cevdet Erek, Borge Kantürk, Servet Koçyiğit, Füsün Onur, Ferhat Özgür, Sarkis, Erinc Seymen, Merve Şendil, Hale Tenger, Vahit Tuna ve :mentalKLINIK'in çalışmalarından oluşuyor.

Sergide, Türkiye'nin sosyal ve kültürel gelişim süreçlerini, görsel sanatlar



ve müzik alanındaki yansımalarıyla araştıran serginin "Repertuar" başlıklı özel bir bölüm de var. Başta Alper Maral olmak üzere pek çok müzik uzmanının danışmanlığı ve katkısıyla ortaya konan "Repertuar" çalışması, Türkiye'de üç yüz

yıla yayılan bir dönemde görsel sanatlarda ve müzik alanında üretimde bulunan sanatçıların birikimini aktarıyor. 27 Kasım 2014'e kadar sürecektir sergi için yolunuzu mutlaka İstanbul Modern'e düşürmeniz önerilir.

Elgiz Koleksiyonu'ndan...

Türkiye'de modern sanatın yeni yapıtlarını sergilemesiyle öne çıkan Elgiz Müzesi, 17 Haziran-4 Ekim tarihleri arasında birçok sanatçının eserini toplu olarak sunuyor. Yeni seçki tek bir eser türüne yoğunlaşmaktansa, video, figüratif tablolar, fotoğraf, heykel ve enstalasyon işlerini bir araya getiriyor.

Zengin Elgiz Koleksiyonu'ndan bu yeni seçkide eserleri bir araya gelen sanatçılar; Alex Prager, Alp Tamer Ulukılıç, Azade Köker, Bedri Baykam, Clara Montoya, Çağdaş Erçelik, Çerkez Karadağ, David LaChapelle, David Salle, Eric Fischl, Gilbert & George, Guillermo Mora, İbrahim Koç, İdil Ilkin, Julian Opie, Kezban Arca Batıbeki, Liam Gillick, Lisa Ruyter, Luca Zampetti, Luis Vidal, Maren Krass, Mateo Maté, Matthew Monahan, Mustafa Karyacı, Neriman Polat, Oleg Dou, Peter Bonde, Ray Harris, Sean Henry, Şenol Yoroğlu, Tuncay Deniz ve Volkan Diyaroglu. Elgiz Müzesi ayrıca bu yıl üçüncüsü gerçekleştirilen Teras Sergilerinde, 17 Haziran - 23 Ağustos 2014 tarihleri arasın-

da, Guggenheim International Directors Council desteğiyle birbirinden bağımsız yapıtlara yer veriyor. Bu eser serilerinde temalar, genellikle toplumsal boyutta yaşanan kaygılara ve problemlere odaklanıyor. Kaçırılmaması gereken sergiler, bizden söylemesi...

© Proje 4L/ Elgiz Çağdaş Sanat Müzesi, Meydan Sok. Beybi Giz Plaza, B Blok, Maslak/ İstanbul, T + (90) 212 290 25 25



Türkiye'de

20 yıl

1876'da kurulduğumuz günden bu yana diyabetten onkolojiye, endokrinolojiden erkek sağlığı ve merkezi sinir sistemi hastalıklarına kadar birçok farklı alanda çalışmalarımızı yürütüyor, hasta odaklı yaklaşımımızla sağlıklı bir toplum oluşturulmasına katkıda bulunuyoruz.

Yaptığımız yatırımlar, sunduğumuz çözümler ve 300'den fazla çalışanımızla **20 yıldır Türkiye'de insana verdiğimiz değeri yenilikçilik ile birleştirerek daha iyi bir yaşam için çalışıyoruz.**

Çatalhöyük Sergisi

Çatalhöyük, dünyanın en eski yerleşimlerinden biri ve her yıl yeni buluşlarla dikkatleri çekiyor; muhteşem duvar resimleri, mimari kalıntılar, günlük ve dinsel yaşam hakkında bilgi veren çok sayıda sanat eseri ortaya çıkıyor.

İTÜ Taşköprü Kampüsü'nde kısa süreli ama kaçırılmaması gereken bir Çatalhöyük sergisi var. Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık tarafından 10-14 Eylül 2014 tarihleri arasında Avrupa Arkeologlar Birliği Kongresi kapsamında açılacak sergi, üç ayrı eksenle izlenecek. Çatalhöyük'ün tarihi, MÖ 9 bin yıl öncesi mimarisi, insanların yaşamı; 1958-1960'lı yıllardaki ilk keşif ve o dönemin tarihçesi; bugün bu tarihten etkileşim, eğitim çerçevesinde planlanmış. Çatalhöyük coğrafyasında yaşayan köylülerin ve kentlilerin sosyolojik etkileşimi de sergilenecekler arasında.

Bu üç eksen, 60 panel üzerinde tarihe ışık tutan yazılar ve görsellerle anlatılacak. Ayrıca 2 ekranda Çatalhöyük çalışmaları kurgu ve realist filmlerle uluslararası ziyaretçilere interaktif bir sergi eşliğinde burayı tekrar keşfetme imkânı sunacak.



9 bin yıllık köyde yaşam

- Çatalhöyük, Konya'nın Çumra ilçesi yakınlarında ve yaklaşık 9 bin yıl öncesi-ne ait bir köy. Burada o dönemde 3.500 ila 8.000 kişinin yaşadığı düşünülüyor.

- 1950'li yılların sonlarında James Mellaart tarafından keşfedildi ve 1961-1965 yılları arasında 4 sezon boyunca J. Mellaart tarafından kazı yapıldı. 1993'ten itibaren Cambridge Üniversitesi'nden Ian Hodder başkanlığında uluslararası bir ekip tarafından kazılar yürütülüyor.

- Çatalhöyüklüler, çamurdan ve kilden yapılmış, birbirlerine bitişik ve içlerine damlarından girilen evlerde yaşıyor; çanak çömlekler, metal ve bakırdan objelerle günlük yaşamlarını sürdürüyorlardı.

- Kazı sonuçlarına göre, koyun ve keçi evcilleştirilmişti; tarım yapıyor ve vahşi hayvanlar avlanıyordu. Son buluntulara göre 8500 yıl önce Çatalhöyük'te yaşayanlar belki gerçekten yoğurt ve tırevleri gibi ürünleri bile biliyordu.

- 2009'da tek katlı evlerin yanı sıra iki katlı evler de bulundu. İçlerinde boğa başları, süs eşyaları, ocak ve iskeleler vardı.

- 2011'de bir evin duvarına monte edilmiş bir buzağı kafarası, devamında da kırmızı baskıl el izleri bulundu. Altında da çok sayıda mezar vardı. Duvar resimleri, evin içinde gömüler olduğu tezini güçlendirdi. Belki bu resimler aracılığıyla ölüle-riyle iletişim kuruyorlardı.

- 2012 sezonunda altı yetişkin ve iki çocuk mezarı ortaya çıkarıldı. Bu mezarların 12. yy. başından 17. yy. sonuna kadar kullanılmış bir Müslüman mezarlığının parçası olduğu düşünülüyor.

- Kazılardan çıkan buluntular Konya Arkeoloji Müzesi'nde sergileniyor. UNESCO tarafından 2012 yılında Dünya Mirası Listesi'ne dahil edilen Çatalhöyük kazıları, 1997 yılından bu yana Yapı Kredi'nin ana sponsorluğunda devam ediyor.

Ateroskleroz riski artar
Hipertansiyon riski obez
Tip 2 diyabet görölme ri
Depresyon ve gut a neden
Obezite ölümcül irme ris
Obezlerde safra kesesi v
Steatoz ve steatohepatit

HAREKETE GEÇ!

Siklus bozuklukları meydana
Polikistik over sendromu
Fertilitede azalma olabi
Libido ve potansta azalm
Tutuklarda kolon, rektum
Reflü özofajit ve hiyatu



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

83 yıllık diyabetli Spencer Wallace

Spencer Wallace, 2013 yılında Joslin Diyabet Merkezi'nden, 80 Yıllık Diyabetli Madalyası aldı. 83 yıldır insülin kullanan, Tip 1 diyabetli, 90 yaşındaki Wallace'ın hikâyesi...

1 931 yılının nisan ayında diyabetle tanışmak şaşırtıcı olsa da, çeyrek yüzyıl diyabetle yaşamak Spencer Wallace'ı ne durdurdu ne de yavaşlattı. İlginç hikâyesinde bol hareketli bir yaşam var ve de diyabetin tarihiyle paralel giden başanlı bir öykü.

Bugün 90 yaşında. Tip 1 diyabet tanısı konduğunda 7 yaşındaydı. Diyabetle yaşamasının ve hayatını aktif olarak sürdürebilmesini, sağlık alanındaki araştırmacılara, hekimlere ve tıbbi malzeme üreticilerine borçlu olduğunu söylüyor, çevresinin ve kendisinin çabalarını unutmaman. Diyabetiyle başa çıkabilmesinde annesinin ve eşi Margaret'in destekleri onun için özel olmuş hep: "Birinin gözünün sizin üzerinizde olması, sizi koruyup kollaması güzel bir şey."

O ilk yıllarda, şırıngaları temizlemek ve diyabet testlerini yapmak... Bugünden bakıldığında ciddi bir zaman ve mücadele. Bütün bu araç gereci sterilize etmek için "şırıngayı ve iğneyi bir kaba koyup onları suda en az üç dakika kaynatmış"ı unutmaması mümkün değil. Glukoz testini de her yemekten önce ve yatmaya hazırlanırken dikkatle uyguluyordu. Kolay sanmayın; 5 damla idrar ve 10 damla su bir test tüpünde karıştırılıp içine bir tablet Clinitest atılacak.

Fiziksel aktiviteye hep çok önem veriyor. "Bütün hayatım boyunca hareketli biriydim ve sporun sağlığını korumakta

çok önemli olduğunu farkedince devam ettim."

Sporu, hareketi yaşamından hiç çıkarmamış, hâlâ da devam ediyor. Lise yıllarında atlet, ayrıca futbol, basketbol ve beyzbol oynuyor. II. Dünya Savaşı sırasında, orduda her gün yaklaşık 4 km'lik bir alanda dolaşan gözcü. Daha sonraki yıllarda, her kış, karısı ve oğluyla birlikte kayağa gidiyor, yıl boyunca da bowling oynuyor. Ayrıca bir fitness salonunda bisiklet sürüp ağırlık kaldırıyor. 13 yaşında başladığı golfe, - bir zamanlar New York Golf Birliği'nin başkanlığını da yapıyor- ve hâlâ devam ediyor: "Hava koşulları izin verdiği müddetçe, haftada üç ya da dört kez golf oynuyorum. Üstelik tüm malzememi; çantamı, topları ve sopaları kendim taşıyorum."

Spencer Wallace, Joslin Diabetes Center'ın (Joslin Diyabet Merkezi) diyabet tedavi yöntemlerinin ilk uygulayıcılarından. 1940'ta merkezin kurucusu



ve isim babası, aynı zamanda ABD'de diyabet alanında uzmanlaşmış ilk hekim olan Dr. Elliott P. Joslin'in de hastasıydı.

11 Mayıs 2013 Cumartesi günü New York'ta Joslin Diyabet Merkezinde düzenlenen törende heyecan doruktaydı, herkesin gözleri onun üzerindeydi. Töreni izlemek isteyenler youtube'da Joslin Diabetes Center sayfasına bakabilir.

Joslin Madalyaları

- Joslin Diyabet Merkezi, diyabetlilere yönelik madalyalar, kurucusu Dr. Elliot Joslin zamanında vermeye başladı.
- 1948 yılında Tip 1 diyabetlilere 25 yıllık Zafer Madalyası verildi.
- 1970'de 50 yıllık madalya verilmeye başlandı.
- 1996'da 75 yıllık Tip 1 diyabetlilere madalya verildi.
- Projenin başlangıcından itibaren 2500 kişiden fazla Tip 1 diyabetli 50 Yıl Madalyası aldı, 50 kişiden fazla Tip 1 diyabetli de 75 Yıl Madalyası.
- Spencer Wallace 80 Yıl Madalyası alan ilk kişi.

TAM BUĞDAY EKMEĞİ

POSA YÖNÜNDEN ZENGİNDİR

Besleyici Değeri Yüksek

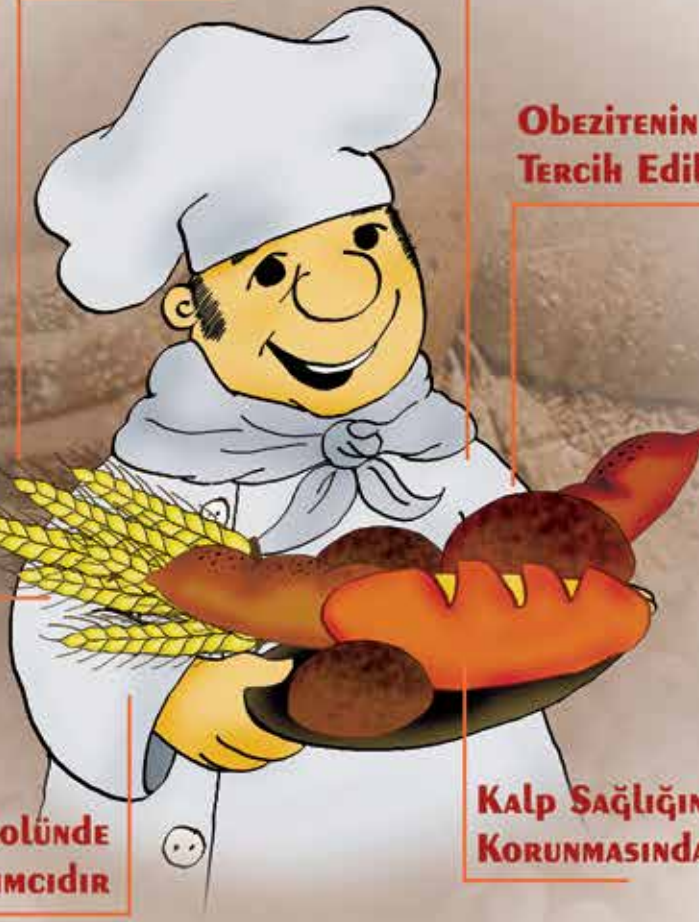
**HASTALIKLARA KARŞI
KORUNMADA YARDIMCIDIR**

**Obezitenin Önlenmesinde
Tercih Edilir**

**Mineral ve Vitamince
Zengindir**

**KAN ŞEKERİNİN KONTROLÜNDE
YARDIMCIDIR**

**Kalp Sağlığının
Korunmasında Yardımcıdır**



SAĞLIKLI EKMEKTİR



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu



Posta Kutusu

Siz sorun, uzmanlar cevaplasın. Sorularınızı diyabet@diabetcemiyeti.org adresine bekliyoruz.

S: 49 yaşındayım. Yaklaşık bir senedir, terleme, arada titreme ve halsizlik gibi sıkıntılar yaşıyordum. İzmit Özel Kocaeli Hastanesi'nde kontrole gittim ve insülin değerlerim incelenerek OGTT (Glukoz Tolerans Testi) yapıldı. 75 gr'lık OGTT'de, AKS 108, 1. Saat 180 ve 2. Saat 149 mg/dl glukoz bulundu. Doktor, sabah ve akşam tok karnına iki kere 850 mg'lık metformin tedavisi verdi. Bu durumda ben Tip 2 diyabetli miyim? Beslenme ve hareketli yaşama dikkat edersem bu ilaç tedavisi sonlanabilir mi?

Hale Orak - İZMİT

C: Tip 2 diyabetli değilsiniz, ama diyabete çok yaklaşıyorsunuz. Prediabetiniz var, eğer dikkat etmezseniz diyabet riskiniz yüksektir. Bu durumda haftada 150 dakika egzersiz yapmalı, fazla kilolarınızı vermeye ve korumaya çalışmalısınız. Yaşam tarzı değişikliği diyabeti %58 oranında önler. Metformin de diyabeti önleme konusunda yararlı etkileri olan bir ilaçtır, ancak etkisi yaşam tarzı değişikliği kadar güçlü değildir.

Prof. Zeynep Oşar Siva

S: 41 yaşındayım. 22 yıldır Tip 1 diyabetliyim. Şu ana kadar insülin dozlarımla ayarlanmasından diyetin ve karbonhidrat sayımının ilkelerine uydugum için olsa gerek gözlerimde, sinir sistemimde, böbreklerimde herhangi bir komplikasyon yaşamadım. HbA1c değerlerim, şimdiye kadar 7'nin üzerine sadece dört kez çıktı. Bunlar da grip olduğum dönemlere rastlıyor. 20 yıllık bir diyabetli olarak rutin tetkiklerim dışında, üzerinde durmam gereken, daha dikkatli ya da detaylı gözleme gereksinim olan bir konu var mıdır?

Selami Genç, ANKARA

C: HbA1c iyi gitse de gitse de göz, mikroalbüminiüri ve kalp açısından kontroller, ayak muayenesi mutlaka yapılmalı. Ayrıca tansiyonun ve özellikle de LDL kolesterolün kontrolleri şart. Diyabetliler sadece kan şekeri kontrolüne değil, LDL kolesterol ve tansiyona da özellikle dikkat etmeli.

Prof. Zeynep Oşar Siva

S: 56 yaşındayım. Boyum 1.61 ve kilom 72. Geçtiğimiz hafta Tip 2 diyabet teşhisi kondu, hap ve diyet tedavisi verdiler. Tansiyonum normalmiş. Bana söylendiği kadarıyla diyabet, bazı belirtiler verirmiş. Bende bu belirtiler olmuyordu, yalnızca başım biraz dönüyordu, hastanede kan şekeri açlık 210 çıktı. Bunun üzerine yükleme testi diye bir test yaptılar ve teşhis koydular. Sık idrara çıkma, aşırı su içme, aniden terleme vb. belirti olmadı bende. Aç kalıp baş dönmesi herkesin başına gelebilir yani. Diyabet teşhisi için bu test yeterli midir?

Halime Kalan, İZMİR

C: Diyabet teşhisi için açlık kan şekerinin 126 mg ve üstünde olması yeterlidir, yüklemeye gerek yoktur. Yakınma olsun olmasın şeker düzeyi bu değerin üstündeyse diyabet vardır, yakınmaların bulunması şart değildir.

Prof. Zeynep Oşar Siva

S: Biz diyabetlilerin kan şekeri ölçümleri ve üç ayda bir yapılan HbA1c ölçümleri çok önemli. Evde hata oranı oldukça düşürülmüş bir kan şekeri cihazıyla bakıp ölçümlemleri deftere yazıyorum, doktoruma giderken ona bu sonuçları veriyorum. Yalnız bazı testlerin son zamanlarda hastaneden hastaneye fark ettiğini öğrendim. Evde yaptığımız testlerde $\pm 10-15$ sapma çok sorun olmuyor ama laboratuvar testlerinde hiç sapma olmaması gerekiyor. Biyokimya laboratuvarlarında hangi test yöntemleri, hangi teknolojiler bulunduğunu sorgulamamız gerekir?

Kemal İyice, KOCAELİ

C: Kandan şeker bakma yöntemi her yerde aynıdır, Glukoz Oksidaz testi uygulanır. Bu, standard bir yöntemdir. HbA1c ölçümünün yapıldığı laboratuvarın uluslararası standartlara uygun olması gereklidir. En güvenilir yöntem standardize HPLC yöntemidir ancak zaten bu yöntemleri güvenilir ve büyük bir laboratuvarı yapıyorlarsanız sorgulamaya gerek yoktur.

Prof. Zeynep Oşar Siva

S: Babam, 86 yaşında ve bu yıl Alzheimer teşhisi kondu. 40 yıldır diyabet tedavisi görüyordu. Yemesine içmesine dikkat ederdi ancak bu aralar oldukça sinirli ve diyetine dikkat etmesinde sorun yaşıyoruz. Doktorlar ilaç tedavisinin birkaç yıl sonra yeterli gelmeyeceğini söylüyorlar. Ara ara diyabetli olmadığı günleri yaşadığını zannedecekmiş. Yemek düzenini artık kendisinin sağlayamayacağını görüyoruz. Bakıcısı da diyabeti tam olarak bilmiyor. Eğer babam diyabetli olmadığını zannetmeye başlarsa, gençliğinde olduğu gibi beslenmeye yönelirse büyük sorun yaşarız diye korkuyorum. Diyabetli yaşlılar için uzman bakım hizmetleri nasıl bulabilirim?

Hamdiye Kalkan, İSTANBUL

C: Seçim yapabileceğiniz pek çok yaşlı bakım merkezleri var, bu merkezlerde hemşire, doktor sürekli bulunuyor, bu yerlerden birini seçebilirsiniz. Diyabetlilere yönelik böyle özel bir yer yok.

Prof. Zeynep Oşar Siva





DIYABET

plusmed
health management

KAN ŞEKERİ TAKİBİ İÇİN PRATİK DESTEK!

fastTest

Kan Şekeri Ölçüm Sistemi



5 saniyede
ölçüm



0.5 µl
kan damlası

OTO

Kodlamalı



4 ölçüm
hatırlatma alarmı

FDA Onaylı



EN ISO 15197:2013 standardına uygundur.

www.plusmed-health.com

T (+90 212) 319 50 00 | info@trimpeks.com

SAĞLIKMETRE İLE SAĞLIĞINIZ KONTROL ALTINDA!

Turkcell SağlıkMetre, şeker hastalarının düzenli olarak ölçüm yapmalarına yardımcı oluyor, anlık olarak doktorlarıyla ve yakınlarıyla paylaşmalarını sağlıyor. Böylece hastalar daha sağlıklı ve kaliteli bir hayata adım atıyor.

