



# Diyabetle Tanışma

# Diyabetle Tanışma

Yazar: Nisan Bozkurt  
Görseller yapay zeka tarafından  
oluşturulmuştur.

Can basketbolu çok severdi. Mahallelerindeki oyun parkına basketbol potası yerleştirildiği gün onun için hayatının en sevinçli günüydü. Okuldan gelince hızla ödevlerini bitirir hava kararıncaya kadar da basketbol oynardı.



Doğum gününde ne hediye istediğini soran babaannesinden tuttuğu takımın basketbol formasını istemişti. İleride bir basketbol oyuncusu olmak onun en büyük hayalidi.



O gün Can her zamanki gibi basketbol oynamak istiyordu fakat yorgun olduğu için ödevini bir türlü bitiremedi. Ayrıca Can bir süredir çok fazla su içiyor ve durmadan tuvalete gidiyordu. Can'ın bu hali annesini de endişelendirdi. Babası gelince Can'ı hastaneye götürdüler.



Can aslında sadece yorgun hissediyordu, bunun için niye hastaneye gitmeleri gerektiğini anlamamıştı. Can'ı muayene eden doktor bazı tahliller gerektiğini söyledi. Sonuçların çıkmasını beklerken Can endişelenmeye başladı.



Evet çok yorgun hissediyordu. Bekleme odasında bir pota olsa bile topu atacak gücü kalmamıştı. Tahlil sonuçları Can'ın tip 1 diyabet olduğunu gösteriyordu. Can'ın vücudunda kandaki şeker seviyesini düzenleyen insülin hormonu üretilmiyordu. Bu sebeple yemeklerden önce insülin iğnesi olması gerekiyordu.



Doktor sağlıklı beslenmenin, d¼zenli spor yapılmasının ve kan şeker seviyesi ölç¼m¼n¼n çok önemli olduğunu anlattı. Can iğne olmaktan korkmazdı. Okulda aşı oldukları zaman sıranın en önüne geçer ve arkadaşlarını cesaretlendirirdi.



Beslenme konusuna gelince, her zaman annesinin hazırladığı yemekleri ayırt etmeden yedi. Atıştırmalık olarak abur cubur şeyler yerine mevsim meyvelerini tercih ederdi. Sağlıklı beslenmek ona zor gelmeyecekti. Can'ın asıl endişelendiği konu son günlerde hissettiği yorgunluktu. Acaba diyabet onun basketbol oynamasını engelleyecek miydi?



Bu endişesini annesiyle paylaştı. Annesi “Merak etme Can, diyabet senin spor yapmana engel değil. Hatta biliyor musun diyabeti olan çok başarılı sporcular var. Sende onlar gibi olabilirsin.” dedi.



Can'ın tedavisi hemen başladı. Önce insülin iğnesini oluyor sonra annesinin hazırladığı sağlıklı besinlerden oluşan yemeklerini yiyor ve hareketsiz kalmamaya özen gösteriyordu. Düzenli olarak da şeker ölçümü yapıyorlardı. Kontrol için hastaneye gittiklerinde doktor yeni tahliller yapmış ve Can'a sonuçların çok güzel olduğunu, böyle dikkatli olursa endişe edeceği bir durum olmadığını söylemişti.



Can okulunu çok özlemişti, arkadaşlarına kavuşacağı için çok mutluydu. Arkadaşları onu özlemiş aynı zamanda diyabetin ne olduğunu da merak etmişlerdi. Okula gittiğinde öğretmenine ve arkadaşlarına diyabet hastalığı hakkında küçük bir sunum yaptı.



Diyabetin, vücudun şekerini enerjiye çevirmekte zorlandığı bir hastalık olduğunu anlattı. Diyabetin iki farklı çeşidi olduğundan bahsetti. Can diyabetli çocukların sağlıklı kalmak için özel beslendiğini, kan şekerlerini ölçtüğünü ve egzersiz yaptığını anlattı. Can sunumunun sonunda “Arkadaşlar diyabet endişe edilecek veya korkulacak bir hastalık değildir. Diyabetli çocukların önünde hiçbir engel yoktur” dedi.



Can artık kendisini daha iyi hissediyordu. Eskisi gibi basketbol oynamaya başlamış hatta okul takımının kaptanı olmuştu. Artık hiçbir endişesi kalmamıştı çünkü diyabetin hayatını özgürce yaşamasına engel olmayacağını biliyordu.



## **Yazar Hakkında**

Nisan Bozkurt, 2007 doğumlu, Beşiktaş Anadolu Lisesi 11. sınıf öğrencisidir. Diyabet hastası bir babanın çocuğu olarak, diyabetle iç içe büyümüştür. Küçük yaştaki çocuklarda diyabet bilincinin oluşmasının son derece önemli olduğuna inanarak bu kitabı kaleme almıştır. Gelecekte de diyabetli çocuklara destek olmayı ve onların yaşamlarını kolaylaştıracak projelere katkı sağlamayı hedeflemektedir.

