

DİYABETLE BÜYÜMEK DİYABETLE YAŞAMAK

Yazılar
Sorular ve Cevaplar
Mesajlar

Prof. Dr. Şükrü Hatun

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı
Endokrinoloji ve Diyabet Bilim Dalı Başkanı

Diyabetle Büyümek Diyabetle Yaşamak

Bu kitap diyabetli çocuklar, gençler, aileler ve sağlık ekibinin eğitimi ve iletişimi için hizmet veren www.arkadasimdiyabet.org sitesi içindeki materyalden yararlanılarak hazırlanmıştır.

Dr. Şükrü Hatun

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni 1983'de bitirdi, 1990'da Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, 1994'de Pediatri Doçenti, 1999'da Profesör oldu. 1993'de Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana bilim Dalı Pediatrik Endokrinoloji Ünitesinde Çocuk Endokrinolojisi Yan Dal uzmanlık eğitimini tamamladı. Halen Kocaeli Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Endokrinoloji ve Diyabet Bilim Dalı'nda Öğretim Üyesi olarak çalışmaktadır. Çocuk ve Adolesan Diyabet Eğitimi Grubu başkanıdır. Diyabetli Çocuk ve Ailelerine yönelik *Diyabetli Çocuğu Büyütmek*, *Şimdi Diyabeti Öğrenme Zamanı*, *Akıl Defteri*, *Diyabetli Çocukların Hakları*, *Çocuklarda ve Gençlerde Tip 1 Diyabet*, *Diyabetle Büyüme / Diyabetle Yaşamak* isimli kitapların hazırlanmasına ve çevrilmesine katkıda bulunmuştur.

Adres : Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
Endokrinoloji ve Diyabet Bilim Dalı
Kocaeli

Tel : (0262) 2335980/1342

e-mail : shatun@isbank.net.tr

*Bu kitap, Novo Nordisk firmasının katkıları ile basılmıştır.
Diyabetli çocuklar ve gençler adına teşekkür ederiz.*

Katkıda Bulunanlar

Süreyya Karaöz
Diyabetli Çocuk ve Gençler
Doğan Hızlan
Nurgün Kandemir
Oğuzhan Deyneli
Sinan Cem
Alper Gün
Gazanfer Aksakoğlu
Erdem Gönüllü
Ömer Tarım
Deniz Keklik
Emel Özer
Şebnem Soysal
Filiz Çizmeci
Sanem Başğül
Kadir Babaoğlu
Seçkin Öz Saraç
Nursu Çakın Memik
Abdullah Bereket
Çağrı Çakıcı

© Türkiye Diyabet Vakfı
© www.arkadasimdiyabet.org

Yayına Hazırlayan / Grafik-Tasarım
Promedes Medikal İletişim Danışmanlık Ajansı
www.promedes.com.tr

Birinci Basım:Nisan 2003 / İstanbul - 2000 adet

Basım ve cilt: Umur A.Ş.

Kapak fotoğrafı Türkiye Diyabet Vakfı'nın Diyabetle Yaşam Dergisi'nin
2003 yılı 19. sayısından alınmıştır.

*Bütün Diyabetli Çocuklara
Şevgiyle...*

Sunuş

Bu boğucu medya çağında evrenin en sessiz, en verimli, en sade yapısı insan organizmasıdır. Çünkü her saniye milyarca hücre arasında henüz yüzeyini aydınlatılabildiğimiz yoğun ama sessiz bir iletişim gerçekleşir. Bu iletişim sayesinde örneğin; tıka-basa yerseniz bile kan şekeriniz pek yükselmez veya çok uzun süre aç kalsanız da vücudunuz bir yerlerden bulduğu glikozu beyine gönderip yaşamın sürmesini sağlar. Ama bir gün gelir, görünürde hiçbir neden yokken yaşamı hep sevinçle geçmiş gül yüzlü bir çocuğun pankreası yeterince insülin yapmaz olur. İşte o zaman sessizce çalışan organizmada adı diyabet (şeker hastalığı) olan büyük bir gürültü kopar; insülin olmayınca hücrelerin üzerindeki glikoz kapıları açılmaz, aç kalan hücrelerin çılgılığı ile yağ dokuları şekere dönüşür ama kullanılmayan şeker kan damarları içinde birikir. Bu gerçek bir biyolojik trajedidir; vücudun her yeri şeker dolu iken hücreler aç kalır ve sonunda iki koluna serum bağlı, nerede olduğunu zar zor bilebilen, annesini tanıyamayan, deri altı yağ dokusu boşalmış bir halde hastaneye yatar o gül yüzlü çocuk. Sanılanın aksine diyabet çocuklarda da görülür ve bir çocuk diyabet olduğunda, her şey sarsılır. Önce yaşamında önemli olan sözcüklerin anlamı değişir birden. En çok sevdiği yiyeceğin adı olan şeker, bir hastalık adı olmuştur artık. Bu anlam değişikliğini yadırgasa da adı şeker olduğu için hastalığına daha kolay alışır. Ne de olsa artık “şekerli” olmuştur. Yaşamındaki esas değişiklik ise, bekleğinden beri korkutulduğu “iğne”nin herkes tarafından sevimli gösterilmeye çalışılmasıdır. İçinde birikmiş iğne korkusunu yenmek için bütün ruhsal güçlerini seferber eder ve sonunda “insülin iğnesi”ne teslim olur Peki şimdi ne olacaktır? Geçmişte sessizce çalışan pankreasın yerine ne konacaktır? Onlar için “İnsülin hayat demektir”, bu nedenle önce insülin yerine konacaktır . Ama insülin yetmez. Onun yanında “kendi kendine bakım” bilgisi ve esas önemlisi pankreasın yerine geçecek bir “diyabet bakım bilinci” gereklidir. Bu nedenle onlara diyabetle birlikte yaşamayı ve onunla baş etmeyi, kan şekeri kontrolünü izlemeyi ve iyileştirmeyi, kendi kendine tedaviyi, çeşitli durumlarda insülin dozlarını ayarlayabilmeyi, diyabet komplikasyonlarından korunmayı, bağımsız olmayı, sosyal yaşamda kendine güvenli ve katılımcı olmayı, yeni arkadaşlıklar kurmayı, neşeli ve rahat olmayı öğretmek gereklidir.

Bu kitap diyabetle yaşayan, diyabetle büyüyen çocuklar gençler ve onlara diyabet bakımında yardımcı olan sağlık ekibinin ortak katkısıyla oluştu. Kitap, yazılar, soru/cevaplar ve esas önemlisi diyabetlilerin mesajlarından oluşuyor. Bu mesajları olabildiğince sadeleştirmeye çalıştık. Mesajlar, diyabetlilerin kendi aralarındaki iletişim ve desteği göstermenin yanı sıra, hepimizi onların dünyasına yakınlaştırıyor. Sanıyorum ilk kez diyabetlilerin mesajları bir kitapta yayımlanmış oluyor. Metinlerin hemen hepsi web sitesinde yayınlandı. Bu nedenle kitap aslında çok yazarlı bir kitap ve ben katkıda bulunan herkese teşekkür ediyorum. Dilerim bu kitap, diyabetli kardeşlerimin yaşam güçlerinin artmasına ve diyabet bakım bilgilerinin gelişmesine katkıda bulunur.

Prof. Dr. Şükrü Hatun



İçindekiler

| | |
|--|-----|
| Sunuş | 5 |
| YAZILAR | 8 |
| İlk Duyuş | 9 |
| Çocuğunuza Diyabet Olduğunda Ne Yapmalısınız? | 10 |
| Halle Berry, Diyabet ve Başka Şeyler | 17 |
| Hem Anne Hem “Diyabetli Çocuk” Annesi Olmak | 19 |
| Küçük Diyabet Kemancı | 20 |
| Tip1 Diyabette Beslenme Programının Düzenlenmesinde Bir Seçenek Olarak Karbonhidrat Hesaplanması | 21 |
| Kan Şekeri Ölçümleri İçin Yeni Metodlar | 23 |
| İsveç'ten Mektup | 25 |
| Diyabetli Çocukların Sağlığı İçin Ailelere On Öneri | 26 |
| Diyabetli Olmak | 29 |
| Bomba Gibiyim | 31 |
| Diyabetli Bir Erişkinden Diyabetli Çocuklara ve Gençlere Sevgiler | 33 |
| İlk Şeker Hastam | 35 |
| Arkadaşım Diyabet | 37 |
| Hızlı Etkili İnsülin Kullanan Bir Diyabetliden Öneriler | 39 |
| Ben Bir Şeker Çocuğum | 42 |
| Şiir - Şeker Hastaları | 44 |
| Şeker Çocuklar | 45 |
| Arkadaşım İpek | 47 |
| İlk Aşk | 49 |
| Çok Hoş Bir Tecrübe | 51 |
| Şırnaklı Agit, Diyabet ve Başka Şeyler | 53 |
| Arkadaşım Diyabet I. Bahar Buluşması | |
| 18 Mayıs 2002 Günü Derbent/Kocaeli'nde Yapıldı | 56 |
| Gaziantep'ten Bir Diyabetli Öyküsü | 58 |
| Diyabetik Tatlandırıcılarla İlgili Asılsız Haberler: “Basın ve İnternette Diyabetle İlgili Asılsız Haberlere Nasıl Yaklaşmalıyız?” | 63 |
| Yüzlerimizdeki Gülümseme | 66 |
| “Bardağın Bir Dolu Bir de Boş Tarafı Vardır. Önemli Olan Dolu Tarafını Görebilmek.” <i>Çağrı Çakıcı İle Röportaj</i> | 68 |
| “Arkadaşımızla İyi Geçinelim” <i>Dr. Oğuzhan Deyneli İle Röportaj</i> | 74 |
| “Diyabet Benim İkiz Kardeşim” <i>Ebru Ercanlı İle Röportaj</i> | 79 |
| Sağlık Bakanına Açık Mektup | 84 |
| Sağlık Bakanının Cevabı | 86 |
| Yıllar Süren Çabaların Sonucu | 88 |
| 21.7: Şeker Ölçüm Çubukları | 89 |
| Diyabetli Çocuklar İçin Teşekkür | 91 |
| SORULAR ve CEVAPLAR | 93 |
| MESAJLAR - Diyabetli Çocuk ve Gençler Forumu | 149 |

Yazılar

“İLK DUYUŞ”

1995. Doğuda, hatta doğununda doğusun da bir yer. Küçük, gelişmemiş soğuk bir ilçe ve burada yaşayan henüz 11'ine bile basmamış ilkokul çağında bir çocuk.

Hayat henüz onun için küçük bir kaç oyuncağı, mavi önlüğü ve sobanın karşısına geçip minik bedenini ısıtmaktı. O soğuk ve berbat şehirde.

O gün mutlu olduğu günlerden biriydi. Şubat tatili gelmiş, karnesini almak için erkenden okuluna gitmişti. Pekiyilerle doluydu. Gözlerindeki parıltı görülmeye değerdı. Hiç durmadan koşa koşa eve, annesinin yanına gitmek için büyük bir heyecanla ayrıldı okulundan, arkadaşlarından. Tam eve varmak üzereydi ki kapının önünde karda ayağı kaydı ve fena şekilde yere düştü. Bayılmıştı. Annesi hemen hastaneye götürdü. Kendine geldiğinde bir kolunda serum öylece yatağa yığılmıştı. Doktor annesine “Bu çocuğa hiç mi bakmadınız, bir deri bir kemik kalmış.” diye çıkıştı. Annesi ise “Olur mu doktor bey.! Son bir hafta on gündür anormal şekilde fazla yiyor. Elinde hiç eksik olmuyor yiyecek” diyordu.

Doktor reçeteye bir kaç ilaç yazdıktan sonra çocuk ve annesi evlerine gittiler. Sonra ilaçları kullanmaya başladı. Ama yolunda gitmeyen birşeyler vardı!! Gün ve gün eriyordu minik bedeni. İlaçlar işe yaramamıştı. Doktor yanlış teşhis koymuştu besbelli. Bütün arkadaşları tatilin tadını çıkarırken dışarda onun ayağa kalkıp yürüyecek hali bile yoktu.

Haftalarca böyle sürdü. Ailesi özellikle babası çok ilgisizdi. Anne en son teyzesini aramış eve çağırılmıştı. Onu o halde gören teyze kucakladığı gibi soluğu doktorun yanında aldı. Durumu anlattıktan sonra parmağından kan aldılar ve bir kaç dakika sonra doktor bu çocuk “Şeker Hastası” olmuş dedi.

Sezgin Altun

Kars

ÇOCUĞUNUZ DİYABET OLDUĞUNDA NE YAPMALISINIZ ?

Çocuğa, bakıcıya ve çocuğun okulundakilere neler anlatılmalı?

Diyabet hastası olsun ya da olmasın bir çocuğu büyütmek kolay değildir. Diyabet, anne-babanın temel sorumluluğunu değiştirmmez. Fakat doğumdan ergenliğe kadar olan döneme gelinceye kadar her aşamada bu sorumluluğa yeni unsurlar kazandırır.

Unutmayın; diyabet çocuğunuzun yaşamının yalnızca bir parçasıdır. Genellikle ailelerin yaşam biçimlerini diyabete göre ayarlamaktansa diyabet hastalığını yaşam biçimlerine göre uyarlamaları daha iyi olur.

Diyabet hastalığının yaşamınızı yönetmesine izin vermeyin. Diyabeti bir bahane olarak kullanmak çok kolaydır. Örneğin Ali gece bir arkadaşının evinde uyumak ister. Evhamlı babası ise Ali'nin gitmesini istememektedir. Çocuk nedenini sorduğunda baba iyi bir cevap bulamamıştır. "Bu gece kan şekerin çok yüksek çıktı der" Burada baba diyabeti başka bir sorunu çözmek için kullanmaktadır. Çocuk bu örnekle bahane yaratmayı öğrenir. Daha sonra Ali diyabeti kolay bir bahane olarak ya da özel bir ilgi görmek için kullanmaya başlayabilir.

Çocuğunuz büyüyüp gelişirken diyabetin getirdiği sorunlar da farklılaşacaktır. Bu rehber bazı temelleri vermektedir. Ayrıca çocuğunuzun sağlık ekibiyle konuşabilir. Türk Diyabet kurumunu arayabilir, aile derslerini izleyebilir ya da bir ebeveyn destek grubuna katılabilir veya böyle bir grubu kurabilirsiniz.

Çocuğunuz büyüdükçe diyabet hakkında soruları olacaktır. Çocuğunuzla birlikte bu soruların cevabını öğrenebilir ve öğrendiklerinizi çocuğunuzla paylaşabilirsiniz. Amacınız çocuğunuzun kafasına bilgileri ve olumlu bir tavır birlikte yerleştirmek olmalıdır. Bu araçlar çocuğunuzun ileride kendi başına diyabet bakımını yapabilmesi için hazırlayacaktır. Yavrunuzu akıl ve fizik olarak sağlıklı büyütmek istersiniz. Bu, sadece mükemmel kan şekeri ile sağlanamaz aynı zamanda her durumda en iyiyi gerçekleştirmekle mümkün olabilir.

Bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklar, kan şekeri ölçmek için parmaktan kan alınması ve insülin enjeksiyonlarını öfke yada ceza işareti olarak algılayabilirler. Ayrıca bu çocuklar anne-babanın üzüntülerinden de etkilenirler. Ebeveynlerini keyifsiz görmek bir bebeği korkutabilir.

Çocuğunuzun diyabet bakımına uyum sağlamasına yardım etmek için sakin olun. Diyabet bakımını bir biberon vermek kadar olağan hale getirin. Eğer gereken şeyleri zamanında sağlarsanız işler daha yolunda gidecektir.

Parmaktan kan alma işini ve iğneyi hızlı ve nazikçe yapın. Çocuğu nazikçe fakat, güvenli bir şekilde tutun. Sakinleştirici bir şeyler söyleyin. “Şimdi senin insülin zamanın geldi bu seni sağlıklı tutacak” gibi cümleler işe yarayabilir.

Daha sonra çocuğunuzun rahatlatıp sakinleştirin. Bebeğinizi özel bir battaniye ile sarın ya da oyuncak bir hayvanla birlikte kucağınıza alın.

Okul öncesi yaştaki çocuklar

3-4 yaşlarındaki çocuklar bedenlerinin nasıl çalıştığı ve nasıl iyileştiği hakkında çok düşsel fikirlere sahiptir. Örneğin parmaktan alınan kanlarda tüm kanlarının biteceğini düşünürler. Kan şekerine bakmak için yeterli büyüklükte bir damla kan almakta çekilen güçlük bu düşünceyi kanıtlar görünmektedir.

Her yaştan çocuklar hastalığın nasıl ve neden olduğunu anlamada sıkıntı çeker; kendilerinin diyabete neden olduklarını düşünürler. Çocuklar ayrıca kan şekerlerinin düştüğünü algılamada ve bunun niçin olduğunu anlamada da güçlük çekerler. Çocuğunuzun diyabetle ilgili yapılması gerekenleri basit kavramlarla açıklayın ve sık sık tekrar edin. “Sen diyabet olmak için bir şey yapmadın” diyebilirsiniz. “Kötü bir şey yaptığın için hasta olmadın” gibi.

Çocuğunuzun sağlık ekibiyle yakın ilişkilerde olmasına çalışın. Anne-babalar diyabet bakımının gerektirdikleri ile büyüyen bir çocuğun gereksinimleri arasındaki dengeyi kurmayı öğrenmelidir. Kabul edilebilir diyabet kontrolü sadece mükemmel diyabet kontrolü değildir. Sağlık bakım ekibiniz size esnek kurallar ve rehberler bulmada yardımcı olabilirler. Ayrıca çocuğu diyabet hastası olan diğer ana-babalarla da konuşun. Büyük olasılıkla onlar da benzer sorunlar üzerinde çalışıyorlardır.

5-12 yaşları arasında olan çocuklar

İlkokul boyunca çocuklar genelde diyabete iyi uyum sağlamış olurlar. Yeni şeyler öğrenmeye en istekli dönemdedirler. Geleceği kolayca öngöremezler. Genelde neler olacağını düşünmezler. Daha sonraları çocuklar, diyabet bakımının çok fazla zaman aldığını hissedebilirler. Kendilerini yaşlılarıyla karşılaştırdıklarından diyabetin

(esnek olmayan sert gereklilikleri nedeniyle) kendilerini özel biri yaptığını düşünmeye başlarlar.

Çocuğunuzun diyabet bakımıyla ilgili görevleri yavaş yavaş kendi üzerine almasına, devam eden ilginizle yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuz gitgide kendi bakımını yapmasını desteklerken diyabet yönetiminin çocukluk çağında aile takımının sorumluluğunda olduğunu bilmesini sağlayın.

Çocuğunuzun olgunluğu, yetenekleri, sorumluluk alma durumu için size yol gösterebilir. Okul çağındaki çocukların diyabet bakımının bütün görevlerini veya çoğunu üzerine alabilir gibi düşünülmemelidir. Çocuğunuzun katılımına sınırlı ödüller vermek iyi bir fikir olabilir. Çocuk eğer geceyi arkadaşının yanında geçirebilme izni gibi bir yarar sağlayabilecekse genellikle kendi işini kendi yapmak ister. Çocuğunuz diyabet bakımında daha fazla sorumluluk aldıkça mükemmellik beklemeyin. İlginizi devam ettirin ve vaaz vermek yerine onu destekleyin. Diyabet bakımında tatil olmadığından uzun gece eğlenceleri ya da doğum günü partilerinde ne yapılabileceğini sağlık bakım ekibinizle konuşun.

Diyabet bakımında yapılacak işleri paylaşın. Belki çocuğunuzun sabah insülinini siz yapar ve çocuğunuz da akşam iğnesini kendi yapabilir. Yapılacak işler tablosu size yardımcı olabilir. Çocuğunuz bu görevi yerine getirdiğinde bir yıldız çizin. Oyun kurallarını küçük ödüllerle sonuçlanacak şekilde koyun.

Onlu yaşlar

Onlu yaşlardaki çocuklar duygusal ve fiziksel açılarından değişir. Farklı olmaktan kaçınır, sınırları dener, seçimler ve yanlışlar yaparlar. Öncelikler değişmektedir ve diyabet genelde listenin alt sıralarındadır. Bu yaştaki çocuklar genelde anne-babalarının kurallarına isyan eder. Böylece sağlıklarıyla ilgili ciddi riskler alabilirler.

Çocuğunuza bu dönem boyunca dürüst duyarlı ve destekleyici olarak yardım edebilirsiniz. Çocuklar, birtakım kararlar alıp bunların sonuçlarıyla yaşamayı öğrenmeye gereksinim duyarlar. Doğru kararlar vermeleri için diyabet hakkında gerçekleri bilmeleri gerekir. Diyabetle ilgili yaptıkları seçimlerin kendilerini nasıl etkileyeceklerini bilmeleri gerekir.

Onlu yaş çocukları ile ilgili ana başlıklar

- Kısa erimli ve uzun erimli istenmeyen sonuçların riski nasıl düşürülebilir
- Alkol ve ilacın kullanımı ve kötüye kullanılması

- Toplumsal ve cinsel ilişkiler

Çocuğunuzun sağlık bakım ekibi bu bilgilerin bazılarını sağlayabilir. Destek grupları ve diyabet kampları da yardımcı olabilir. Kendi eylem ve duygularınızı izleyin. Azarlayıcı ve destekleyici olma arasındaki farkı bilin. Birkaç gün yüksek çıkan kan şekereyle uğraşmak yerine sorunu birlikte çözmeye çalışın ve çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun. Sabırlı, dürüst ve esnek olmakla birlikte tutarlı olun. Dolaysız iletişim yollarınızı açık tutun. Duygularınızı paylaşın. İşler yolundaysa çocuğunuzu doğru kararlarından ötürü övün. İşler yolunda değilse çocuğunuzun hüsrânını tanıyın.

Üçüncü kişiler

Çocuğunuzla birlikte diyabet bakımında çalışmanız büyük bir meydan okumadır. Peki çocuğunuzun bakımında rol alan diğer kişiler. Onlarla çalışmaya da ihtiyaç duyacaksınız. Bakıcılar, öğretmenler, koçlar... Onlar diyabet hakkında ne kadar şey bilirse çocuğunuza o kadar iyi göz-kulak olacaklardır.

Bakıcılar; deneyimli ve olgun bir bakıcı bulduğunuzda diyabet bakımını nasıl sağlayacağından endişe duyarsınız. Eğer bakıcınızın diyabet hakkında yeterli bilgiye sahip olduğunu bilerseniz çocuğunuza bakması için ona teslim etmeniz güçlük yaratmayacaktır. Bakıcınızın diyabet hakkındaki eğitimine yardımcı olun. Onun bir diyabet eğitim sınıfına devam etmesini sağlayabilirsiniz. Bakıcıya anlaşılır bir yönerge listesi bırakın. Bu listenin içinde;

- Diyabetin basit bir tanımı
- Çocuğunuzun gösterebileceğine benzer insülin reaksiyonu belirtiler
- Çocukta düşük kan şekerinin nasıl tedavi edileceği
- Tedavi edilmesinden 10-15 dakika sonra reaksiyon sürüyorsa ne yapılmalı
- Önerilen öğünlerin listesi
- Sizin, doktorunuzun ve belki evde olabilecek bir komşu ya da arkadaşınızın telefonu

Eğer iğneyi bakıcınız yapacaksa bunu daha önceden planlayın. Rahat bir ortamda bakıcıya (iğne yapmayı) öğretmek için evde olmayacağınız tarihten önce bir zaman ayarlayın. İşleri kolaylaştırmak için çocuğunuzun enjektörünü önceden hazırlayabilirsiniz.

Eğer bakıcınızın kan şekeri ölçümü yapması gerekecekse, bunu da daha önce öğretin. Çocuğunuzun kan şekerinin ne zaman ve hangi durumlarda ölçülmesinin

istediđinizi hazırlamıř olduđunuz listeye yazın. Dikkatlice dűřűnűp planlayarak çocuđunuzu bakıcıya herhangi birinden daha gűvenli ve kolayca bırakabilirsiniz. Okul, ocuđunuzun okul yűnetimiyle konuřmada oynayacađınız rol, elbette çocuđunuzun yařına bađlıdır. Bir ilkokul űđrencisinin ana babası, bir lise űđrencisinin ana babasından farklı rol oynar. Eđer onlu yařlardaki bir çocuđun velisiyseniz çocuđunuz; siz, űđretmen ya da kolarla konuřurken muhtemelen katılmak isteyecektir. Okul ortamındaki eriřkinleri diyabet hakkında bilgilendirmek velilerin gűrevi ise de çocukların bunu hangi yařıtlarına ve nasıl anlatacađını seçme hakkı vardır.

űđretim yılının başlamasından űnce okul yűnetimiyle dostça sakın bir ziyaret planlayın. Sağlık bakım ekibinizden bu ziyaretin hangi konuları kapsayacağı ve nasıl sunulacağı hakkında yardım alabilirsiniz. Neřeli ve yapıcı bir biçimde konuşun.

Okul yűnetimine yapacađınız ziyaret okul hemřiresi, űđretmenler, okul műdűrű ve çocuđunuzdan sorumlu olan servis řűfűrű ve tam gűn çalıřanlar gibi eriřkinleri içermelidir. Hemřirelerden çok űđretmenler, çocuđunuzda kan řekeri dűřűklűđű belirtirlerini genelde ilk gűzleyecek kiřiler olacaktır. Egzersiz, kan řekeri dűzeylerini deđiřtirebileceđinden beden eđitimi űđretmeni ve koun diyabet hakkında eđitimli olduđundan emin olun. Ziyaret sırasında herkese aynı bilgileri verin;

- Diyabet hastalığının kısa basit açıklaması
- Dűřűk kan řekeri belirtilerinin bir listesi
- Dűřűk kan řekerini dűzeltmek için atılacak adımlar
- Çocuđunuzun yařına gűre deđiřen diđer bilgiler (ara űđűn ve ana űđűn zamanları, besin seçiminde yol gűsterme, űzel uyarılar)

Okul personelinin çocuğunuzun diyabet hastası olduğunu bildiklerinden, ama onu diyabetik diye damgalamadıklarından emin olun. Anayasamıza gűre hiç kimsenin eğitim hakkı engellenemez. Gereklilik olmadıkça diyabet hastası çocuklar yaşıtlarından ayrı tutulmamalıdır.

Çocuđunuzun diyabet hastalığının akranlarınca nasıl kabulleneceği konusunda endişeleriniz olabilir. Diđer ocukların diyabet konusunda edinecekleri fikrin çocuğunuzun tavırlarından kaynaklanacağını aklınızda bulundurun. Eđer ocuđunuz diyabet konusunda rahatça konuşabiliyorsa çođu arkadaşı da rahat olacaktır. Bazı ocuklar diyabet hastası olduklarından dolayı sıkıntılıdırlar. űđretmenler bu durumda kısıtlamaları arttırarak değil destekleyerek çocuğun

sıkıntısını aşmasına yardımcı olmalıdırlar. Eğer bir öğretmen diyabetle başa çıkmada zorluk yaşadığını hissederse o ve diğer okul yöneticileri daha fazla yardım önerebilirler. Siz ve veli destek grubunuz diyabet hastası çocuklarla çalışmada deneyimli okul yetkililerinin isimlerini çıkarabilir. Eğer bir sorun oluşmakta ise ciddi hale gelmesini beklemeden erkenden yardım sağlayın.

Eğer siz, çocuğunuz ve okul yönetimi ev ödevlerinizi yaparsanız çocuğunuz gereksiz bir endişe ya da kısıtlama olmaksızın okulun bütün keyfini sürebilir.

Düşük kan şekeri nasıl açıklanmalı?

Çocuğunuzla vakit geçiren her erişkin düşük kan şekeri veya hipoglisemi konusunda bir şeyler bilmelidir. Eğer çocuğunuza enjekte edilen insülin miktarı çocuğunuzun o gün yediği besine veya yaptığı egzersize göre çok fazla ise düşük kan şekeri çoğunlukla oluşur.

Çoğu zaman çocuklarda düşük kan şekeri düzeyi saptanması titreme, terleme, sinirlilik veya uyuklama gibi ılımlı belirtilere yol açar. Bu tür belirtileri olan çocuk karbonhidrat içeren meyve suyu, süt ya da kuru üzüm gibi bir atıştırmandan sonra kendine gelir.

Daha ciddi bir çok reaksiyonla baş edebilmek için önceden bir plan hazırlarsanız daha iyi olur. Sizi endişelendiren semptomları not edin. Listeyle beraber doktorunuza ya da hemşire eğitmeninize gidin düşünebildiğiniz bütün “eğer” ve “ne yapmalı” ile başlayan sorularınızı sorun. Çocuğunuzun diyetisyeni ile ara öğün seçenekleri üzerine konuşun.

Sağlık bakım ekibine şunları sormak isteyebilirsiniz.

- Eğer çocuğum düşük kan şekeri yüzünden nöbet geçirecek olursa ne yapmalı
- Neden çocuğum kan şekerinin düştüğünü anlamıyor
- Çocuğumun ağır egzersiz sırasında ya da sonrasında kan şekerinin düşmesini nasıl önleyebilirim
- Çocuğum uyurken onun kan şekerinin düşmesine nasıl engel olabilirim
- Reaksiyondan sonra ne yapmam gerekir

Kan şekeri izleminde iyi kayıt tutmak diyabet bakımının nasıl gittiğini öğrenmek için en iyi yoldur. Bu kayıtları çocuğunuzun sağlık bakım ekibiyle tartışarak bu

değerli bilgiyi çocuğunuzun sağlığı için çevirmeye çalışın. Eğer çocuğunuz ağır bir insülin reaksiyonu geçirdiyse çocuk doktorunuzun bunu bildiğine emin olun. Tedavi planını değiştirmeye gerek duyabilirsiniz.

Sevgi Bakımı

Bazen, diyabet bakımının gerektirdikleri siz yeniden normal bir aile yaşamının devamını korumaya çabalarken kontrolü sağlayabilmek sonsuz görünebilir. Adım adım ilerleyin. Ve sağlık ekibinizden, çocuğunuzun okulundan ve sizinle aynı endişeleri paylaşan diğer anne-babalardan destek alın.

Diyabet çocuğunuzun sağlığıyla ilgilidir. Ailenizin mutluluğunu yönetmesine izin vermeyin.

Amerikan Diyabet Birliğ web sitesinden (www.diabetes.org) Yrd. Doç. Dr. Kadir Babaoğlu tarafından çevrilmiştir.

HALLE BERRY, DİYABET ve BAŞKA ŞEYLER



Bu yıl Oscar ödülleri sonuçlarını gazeteler “Siyahi oyuncular damgasını vurdu” başlığı ile duyurdular, çünkü Halle Berry “En İyi Kadın Oyuncu” ödülünü kazanan ilk siyahi oyuncu olurken, Denzel Washington Oscar tarihinde bu ödülü kazanan ikinci siyah olmuştu. Halle Berry, ülkemizde “Kesişen Yollar” ismiyle gösterilen **Monster's Ball** filmindeki rolüyle Oscar’ı kazandı. Film, birisi masum diğeri “kötü” sayılabilecek iki insanın ardı ardına gelen yoğun acı dönemlerinden sonra birbirlerini iyileştirmelerini ve değiştirmelerini anlatıyor. Filmde insanı serseme çeviren miktardaki acı, büyük ölçüde Halle Berry’nin yüzünden ve sesinden seyirciye yansıtılıyor. İnsan, böyle bir rolün üstesinden - Stanislavski’yi izleyerek söylersek - ancak zengin bir “Coşku belleği” ile gelinebileceğini ve bunun gerisinde “lay lay lom” geçmemiş bir yaşam olduğunu düşünüyor. Halle Berry’nin biyografisinden, çocukluğunun melez olmanın getirdiği acılarla geçtiğini, eski erkek arkadaşının fiziksel saldırısı sonucu bir kulağında % 80 işitme kaybı meydana geldiğini, 1996’da üç yıl süren evliliği sona erdiğinde intihar girişiminde bulunduğunu, 1989’da 22 yaşında iken, film setinde komaya girdiğini ve hastanede Tip 1 diyabet tanısı aldığını öğreniyoruz. Filmi biraz da uzun süredir diyabet hastaları ile uğraşan bir hekim olarak seyrediyorum ve diyabetle geçirdiği

13 yılın onun oyunculuğunu etkilediğini düşünüyorum.

O da dünyadaki bir çok çocuk ve genç diyabetli gibi yaşamını insülin enjeksiyonları ile sürdürüyor. Çocuklar ya kendilerini bilmedikleri küçük yaşlarda ya da ergenlik dönemi başlangıcında diyabetle tanışıyorlar. Her iki durumda da önlerinde büyümek için uzun bir süre bulunuyor ve bu süreyi diyabetle birlikte yaşıyorlar. Aslında diyabetle birlikte büyüyorlar; diyabet onların büyümelerini, büyüme de diyabetlerini etkiliyor. Konuştuğum bütün çocuklar bu zorlu süreci diyabetleriyle arkadaş olarak, zaman zaman onu unutarak aştıklarını söylüyorlar. Bazıları diyabetini anlatırken “Sevgili arkadaşım” hitabıyla mektuplar yazıyor, bazıları ise diyabeti “beni hiç terketmeyen en yakın dostum” diye niteliyor. Halle Berry de **“Bazen çalışmanın tam ortasında iken herkesten özür dileyerek insülin yapmaya gidiyorum. Onlar benim bir prima donna olduğumu düşünüyorlar ama ben “yaşam bu” diyorum”** sözleriyle kendi durumunu anlatıyor. Halle Berry, diyabetle ilgili sosyal çalışmalara aktif olarak katılıyor ve dünyadaki bir çok diyabetli çocuk ve genç onun yaşamından güç alıyor. Biz de 18 Mayıs 2002 günü Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi ve www.arkadasimdiyabet.org sitesi tarafından Derbent’de ortaklaşa düzenlenen ve İstanbul, Adapazarı, Bursa ve İzmit’den 350 diyabetli çocuk, genç ve ailenin katıldığı “Bahar Buluşması”na Halle Berry’i tanıtarak başlıyoruz. Amacımız, diyabetlilerin arasındaki arkadaşlık ve dayanışmayı artırmak, deneyimlerini paylaşmalarını, doğadan güç almalarını, eğlenmelerini ve umut tazelemelerini sağlamak. Güne “Diyabet arkadaşlığı forumu” ile başlıyoruz ve şimdi Marmara Tıp Fakültesi’nde diyabet uzmanı olarak çalışan Dr. Oğuzhan Deyneli 14 yaşında iken tanıştığı diyabetin onu diyabetlilere hizmet eden bir hekim olmaya yönlendirdiğini, bilgi ve iyimserliğin en önemli yardımcıları olduğunu anlatıyor. Gebze’de yaşayan 9 yaşındaki Sezer Köseali ise *“Başta 23 Nisan olmak üzere bütün bayramlarda çocuklar için hep güzel sözler söylendiğini, ama kimsenin çocukları samimi olarak düşünmediğini, ülkemizde bir çok diyabetli kardeşinin insülin veya kan şekeri ölçüm çubuğu bulamadığını anlatıyor”*. Hem onun duygularını yansıtmak hem de diyabetli çocukların sorunlarını bir kez daha duyurmak için onların ağzından bir bildiri hazırlayarak toplantıyı bitiriyor ve baharın sevincine katılmak için 250 yıllık çınar ağacının altında toplanıyoruz. Müzik, dans, doğa yürüyüşü, uçurtma ve çeşitli oyunlarla zaman hızla geçiyor. En çok çocukları küçük ve yeni diyabet olanlar birbirleriyle tanışıyor ve 3-4 yaşlarındaki çocuklarına her gün günde 4-5 kez iğne batırmanın zorluklarını konuşuyorlar. Hep birlikte mutlu bir gün geçiriyoruz ama her biri ayrılırken kendi sorunlarını anlatan çağrıyı duyurmamızı istiyor.

Prof. Dr. Şükrü Hatun

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

HEM ANNE, HEM “DİYABETLİ ÇOCUK” ANNESİ OLMAK

1997 yılında "Diyabet ve Hemşirelik" kitabını yazarken, bu problemin yaşantımızın bir parçası olacağından habersizdim. Yaklaşık 6 ay öncesinde, çok az su içen ve çok az idrara çıkan kızım (Hazal), okuldan gelir gelmez "anne çok çişim var" diyerek tuvalete koşmaya ve çok su içmeye başlamıştı. Bir hafta, on gün kadar devam eden bu durum karşısında şüphelenmeye başlamıştık. Bizi endişelendirmeye başlayan bu durumu netleştirmek, biraz da içimizi rahatlatmak için kan ve idrar tetkiklerini yaptırmaya karar verdik. Kızımı ikna etmek birkaç günümüzü almıştı. İşlerimizi daha rahat yapmak için, hastaneye gündüz gitmek yerine akşam gitmeyi tercih ettik. Akşam yemeğinden hemen önce, SDÜ Tıp Fakültesi Araştırma Hastanesi Acil Servisine gittik. Vücuduna müdahale edilmesinden son derece rahatsız olan kızımı rahatlatılabilmek için de öncelikle ben kanımı verdim, sonra o verdi. Kan sonuçları için bir süre bekleyecektik. Ancak, idrar sonuçları çok kısa sürede belli olmuştu. Eşim, şaşkın bir şekilde "idrarda şeker 4 pozitif " dedi. O an, bacaklarımda tutmadığını, her yerimin titrediğini hissediyordum. Yanımda kızım vardı ve ben tepkilerimi kontrol etmek zorundaydım. Ancak, hiçte başarılı bir oyuncu değildim. Hazal, bizim bu şaşkın ve üzüntülü durumumuz karşısında "Anne ne oldu", "anne ne var" ve "niye bu kadar üzüldünüz" soruları arka arkaya gelmeye başladı. Doğrusu, ona o anda ne demem gerekiyordu bilemiyordum. Aklıma ilk gelen, "yavrum, ciddi bir şey yok, idrarında biraz şeker çıkmış" dediğimi hatırlayabiliyorum. O zaman, Hazal'ın, "peki ne olmuş şeker çıktıysa" dediğini çok net olmasa da hatırlıyorum. Ben de, "işte bundan sonra şeker ve şekerli yiyecekleri pek yiyemeyeceksin" dedim. İşte, o zaman söylediklerini ise hiç ama hiç unutmuyacağım; " ne olmuş anneciğim, ben de bundan sonra şeker yemem olur biter, yeterki sen üzülme" demişti. Bunu söyleyen kızım 9 yaşındaydı.

Diyabet 24 saat süresince devam eden bir problem çözme süreci. Bu sürecin içine girdiğinizde, arkadaşınız diyabeti daha yakından tanımaya, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığını ve ona karşı nasıl davranacağını öğrenmeye çalışıyorsunuz. Ancak, hiçbir zaman tam olarak tanıyamıyorsunuz. Herşeyin kitaplarda yazıldığı gibi olmadığını herkesin diyabetinin farklı olduğunu görüyorsunuz. Yeni gelen arkadaş hem kendisini tamamen tanımamıza izin vermiyor hem de ilişki içinde olduğunuz herkesin kendisine iyi davranmasını bekliyor. Biraz bencil ve kaprisli bir arkadaş. Herşeye rağmen yaşanan olumsuzluklar problemler bereberinde umudu da getiriyor. Yeni tıbbi gelişmeleri gördükçe diyabetin kesin çözümünün çok uzak olmadığını düşünüyor ve her gece kızımınla birlikte bunun için dua ediyoruz.

Süreyya Karaöz

**Yüksek Hemşire, Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi,
Isparta**

KÜÇÜK DİYABET KEMANCI

New York Times'in pazar ekinde, bir hastane reklamını görünce takıldım. Fotoğrafta şirin bir çocuk keman çalıyordu. Şeker hastası.

Hayatın, müziğin bütün güzellikleri gözlerine yansımış. Belki de yüzyıllar önceki bir dahinin, Mozart'ın bir parçasını, bugünün dehası Sam çalıyor. Sam, onlar bana çalacağımı söylediler ve hepsi de yardımcı oluyor, diyor. Şeker hastalığı ile birlikte yaşamak. Maddi zaafarla, eksikliklerle dünyayı sevmek.

İnsanoğlunun zekası, yaşama sevinci, beyin gücü, duygu yoğunluğu burada kendini gösteriyor.

Hastalığa teslim olmamak. Sağlığın ve hastalığın olağanlığına öyle bir bakıyor ki çocuk, büyüklere bile bir mesaj gönderiyor sanki.

Nice çocuk, genç şekerle birlikte gündelik yaşamlarını sürdürüyorlar. Sam, çalışmanın, başarmanın, dünyaya mutlu bakabilmenin simgesi. O arkadaşlarını, yaşitlarını bu sevince çağırıyor.

Nietzsche ne yazmıştı; "Beni öldürmeyen yara daha güçlendirir." Bilirim şeker hastalarını duyarlıdır. BAZI hastalıklar var ki, küçük yaştan itibaren peşinizi bırakmaz. Yıllar önce dönemin ünlü doktoru Müfide Küley'e muayeneye gitmiş, midemden şikayet etmişim. Bana verdiği ilaç bir tavsiyeden ibaretti: "Onunla dost olacaksın."

Sağlıkla ve hastalıkla dostluk, ikisi bir arada varolabiliyor.

Dostluğum bozulmadı, zaman zaman beni uyarır, bu dostluğa yakışmaz, der, ama düşmanım da olmaz.

Fotoğrafların okunması sevdiğim uğraşlardandır. Şiir dizesi gibi çağrışımlarımı harekete geçirir.

Bir çocuğun fotoğrafında bütün çocukları görür, onların dünyayı güzelleştirdiğini düşünürüm.

Onun yüzündeki gülücük, inanıyorum ki bir çok şeker hastasının moralini yükseltmiş, şekerlerinin düşmesini sağlamıştır.

Soyut bilgiler, soğuk çağrılar yerine, sıcak bir fotoğraf.

Ne yani diyor, şeker hastası oldunuz diye bütün gün insülinle, tahlillerle mi uğraşacaksınız?

Hayır, yaşayacaksınız, çalışacaksınız, hayatın bütün tadını çıkaracaksınız. Dünya hepimizindir, sadece sağlıklı olanların değil. İNANIYORUM Kİ, Sam kemanını kutusuna koyduğunda şairin şu dizesini okuyordur: "Yeter ki gün eksilmesin pencereden."

Doğan Hızlan

12 Kasım 2000- Pazar - Hürriyet Gazetesi

TİP 1 DİYABETTE BESLENME PROGRAMININ DÜZENLENMESİNDE BİR SEÇENEK OLARAK KARBONHİDRAT HESAPLANMASI

Diyabetli kişilerde etkili kan şekeri kontrolünün sağlanmasında, kişinin kendisinin program düzenlenmesine bizzat etkin katılımı, başarıdaki kritik noktalardan birini oluşturmaktadır. Uzun süreli kontrol ve izlem, insülin şemaları, beslenme programı, fizik aktivite ve kan şekeri izleminin birbirine entegrasyonunu gerektirmektedir. Bu bölüm diyabet takibinde beslenme programının düzenlenmesinde bir seçenek olan karbonhidrat hesaplama yaklaşımının ana prensiplerine yönelik 7 soru ve cevaptan oluşmaktadır.

1. Karbonhidrat hesaplanması yaklaşımının ana prensibi nedir?

Karbonhidratlar bilindiği gibi yemekten sonra beklenen şeker yükselmesini oluşturan ana faktördür. Alınan karbonhidratlar yemekten yaklaşık 2 saat sonra glukozu dönüştürürler ve ilk 15 dakikada kanda belirirler. Yapılan çalışmalar alınan karbonhidratın tipinden çok miktarının şeker yükselmesinden sorumlu olduğunu göstermektedir. Bu yöntemde o öğünde tüketilecek karbonhidrat miktarı kullanılan insülin tedavi programına göre ya sabit olarak belirlenir yada değişken olarak ne şekilde hesaplanacağı ve buna karşılık gelen kısa etkili insülin miktarının belirlenme şekli kişinin kendi veya bakımından sorumlu yakınına öğretilir.

2. Karbonhidrat hesaplanması yeni bir yaklaşım mıdır?

1921 yılında insülinin keşfedilmesinden sonra İngiltere ve Amerika'da bu yaklaşımın kullanıldığını bildiren çalışmalar mevcuttur.

3. Bu yaklaşımın günümüzde tekrar gündeme gelmesinin nedenleri nelerdir?

1996 yılında "Diabetes Care and Education Dietetic Practice Group" diyabetli hastanın beslenme programında 5 yaklaşımın yeniden gündeme gelmesini sağladı. Karbonhidrat hesaplanması bunlardan birini oluşturmaktadır. Diyabet kontrol ve komplikasyonları çalışmasında ise 4 farklı beslenme programı yöntem seçeneği önerilmiş bunların içinde karbonhidrat hesaplanma yönteminin besin seçiminde hastaya esneklik sağlaması bakımından hastalar tarafından tercih edildiği gözlenmiştir. Hastaların bu yöntemi kullanma konusunda istekli olması da günümüzde daha çok kullanılmasının nedenini oluşturmaktadır.

4. Bu yöntemi kullanırken alınan protein ve yağ miktarları önemli midir?

Alınan protein ve yağ kan şekeri düzeyini karbonhidratlar kadar yükseltmez.

Bu nedenle de miktar olarak hesaplanıp yapılacak insülin dozunun belirlenmesinde dikkate alınması gerekmez. Ancak, yağ içeriği fazla olan gıdalar karbonhidrat içeren gıdalardan daha fazla kalori içerirler bu durum kilo alımına neden olur ayrıca ileriye yönelik kalp hastalığı riskini de arttırabilir. Bu nedenle kişilere günlük sağlıklı beslenme koşullarına uygun protein ve yağ miktarları belirtilmeli ve bunun da dikkate alınması gerekmektedir.

5. Karbonhidrat hesaplanması yaklaşımı hangi tip diyabetli hastaların beslenme programında kullanılabilir?

Bu yöntem tip I, tip II ve gestasyonel diyabetli hastaların beslenme programında kullanılabilir.

6. Bu yöntem kullanılan insülin şemasına nasıl ayarlanabilir?

Günde 2'den fazla insülin enjeksiyonu veya insülin pompa tedavisi kullanan hastalara alınması planlanan karbonhidrat miktarının hesaplanması ve buna göre insülin dozunun ayarlanması öğretilir. İki doz insülin tedavisi kullananlarda ise alınacak karbonhidrat miktarı her öğünde sabit olup bunun kişiye öğretilmesi gerekir. Burada çoklu doz veya pompadaki gibi her öğünde değişik miktarlarda karbonhidrat alma şansı yoktur.

7. Bu yöntemin eğitiminde hangi aşamalar izlenmektedir?

Eğitimde basitten karmaşığa doğru giden 3 farklı aşama mevcuttur. Bunlar I, II ve III olarak ayrılmaktadır.

I. Aşama (Başlangıç dönemi): Karbonhidrat hesaplama kavramının benimsenmesi ve sabit karbonhidrat alımını sağlamak.

II. Aşama (Orta düzey): Gıdaların birbiri ile ilişkisi, fizik aktivite ve kan şekeri düzeyine göre yapılacak değişikliklerin benimsenmesi.

III. Aşama (İleri dönem): Çoklu doz insülin ve insülin pompa tedavisi kullanan tip I diyabetli hastalarda kısa etkili insülin/ karbonhidrat oranı hesaplanması ve bu değerlere göre yapılması gereken insülin miktarının hesaplanması.

Doç. Dr. Nurgün Kandemir

Hacettepe Üniversitesi, Pediatrik Endokrinoloji Ünitesi, Ankara

KAN ŞEKERİ ÖLÇÜMLERİ İÇİN YENİ METODLAR

Hepinizin bildiği gibi biz şeker hastaları parmaklarımızdan günde 3-4 kere yaptığımız kan şekeri ölçümleri ile kan şekeri değerlerimizi normal değerlere yakın tutmaya çalışıyoruz. Ancak bu ne yazık ki her zaman mümkün olamıyor.

Uykumuz sırasında, günlük hayatımızda veya bir futbol maçı sırasında kan şekeri değerlerimizin nasıl bir seyir izlediğini tespit edebilecek sürekli kan şekeri takibini yapacak teknoloji son zamanlara kadar mevcut değildi. Ancak "Minimed" isimli şirketin yeni çıkardığı "Continuous Glucose Monitoring System" (Sürekli kan şekeri izleme sistemi) ile bu gerçekleşiyor.

Sistem karın cildine yerleştirilen insülin enjektör iğnesi büyüklüğünde elastik bir algılayıcı sayesinde 48-72 saat boyunca her 5 dakikada bir kan şekerini ölçüyor ve hafızasına kayıt ediyor. Algılayıcının sağlıklı çalışabilmesi için her iki-üç günde bir değiştirilmesi gerekiyor. Yani sistem her gün toplam 288 kez kan şekerinizi ölçüyor. Algılayıcı bir kablo ile ölçümleri yapan 9cm*2cm*2.2 cm boyutlarındaki küçük bir makineye bağlanıyor. Bu makine kemerinize, bayanların sütyen askıları gibi yerlere hayatınızı etkilemeyecek şekilde yerleştirilebiliyor. Bu sistem şeker ölçümü için vücudunuzdaki hücrelerin arasındaki sıvıyı kullanıyor. Bu sıvıdaki şeker miktarı ile kanınızdaki şeker miktarları birbirine eşittir. Bu sistemle günlük hayatınız devam ederken sürekli kan şekeriniz ölçülüyor. Bu sistem ölçtüğü kan şekerini ne yazık ki size hemen göstermiyor. Ölçüm sonuçlarını sadece doktorunuz sisteminizi bilgisayara bağlayarak görebiliyor ve insülin doz ayarlamalarınızı bunlara bakarak daha rahat bir şekilde yapabiliyor.

Bu sistemin kan şekeri ölçümlerini anında gösteren modeli ile ilgili araştırmalar devam etmekte.

Her iki modelinde güvenilirliği ve hastaların kan şekeri kontrolü üzerine olan etkileri ile ilgili çalışmalar halen sürüyor. Daha ayrıntılı bilgiyi www.minimed.com adresinde bulabilirsiniz. Bu cihaz yapay pankreas için çok önemli bir ilerleme. Bir başka sürekli kan şekeri ölçümü için değerlendirilen cihaz ise Gluowatch isminde kola bir saat gibi takılan ve kola temas eden yüzeyine yerleştirilmiş algılayıcı yüzey sayesinde ölçüm yapan bir sistem. Cihaz verdiği elektrik uyarı ile deri altındaki glukozu alarak elektro-kimyasal metodla ölçüm yapıyor. Bu aletin düşük ve yüksek kan şekeri değerleri için olan alarmı kullanıcıyı uyarabiliyor. (www.gluowatch.com)

Bu cihazlar dışında infrared (kızılötesi) ışınları kullanarak parmaktan parmağı delmeden ölçüm yapan cihazlarda bir başka yenilik olabilir. Bu cihazlarla ilgili çalışmalar özellikle Amerikan ordusunun kızılötesi ölçüm metodlarını kullanarak yapılan ölçümlere olan ilgisi nedeniyle hızla gelişmekte. Parmağınızı sokuyorsunuz şekeriniz canınız yanmadan ölçülüyor. Hoş olmaz mı?
<http://www.samsung.com/news/1998/sfc0212.html>

Bu ve benzeri cihazlarla ilgili araştırmalar sonuçlandığında kan şekeri kontrolünü sağlamada büyük kolaylık olacak. Araştırmaların en erken zamanda bitmesi ve normoglisemik günlerde (Kan şekerinizin normal seyrettiği günlerde) buluşmak dileğiyle...

Saygılarımla

Dr. Oğuzhan Deyneli
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi

"İSVEÇ'TEN MEKTUP"

Diyabetle dost olmayı hepimiz öğrenmeli ve onu ciddiye almalıyız. Türkiye son yıllarda diyabet tedavisi ve komplikasyonların önlenmesi adına önemli ilerlemeler kaydetti. Ben İsveç'te yaşayan ama belli bir süre hem diyabetli hem de diyabetim gelişmeden önce Türkiye'de yaşayan biri olarak, Avrupa ile Türkiye arasındaki diyabet alanında en önemli farkın, insanların diyabete ve diyabetliye yaklaşımı sırasında ortaya çıktığını düşünüyoruz. İsveç'te çok daha bilinçli bir toplum ile karşı karşıyasınız. Türkiye'de ise durum çok daha farklı. İşin bir de ekonomik boyutu var. Ben Türkiye'de iken diyabet bayağı masraflı bir yaşam oluyordu. İsveçte kan ölçme cihazı, stripleri, insülinler, idrarda keton ve glikoz ölçüm aletlerinin hepsini devlet ücretsiz olarak diyabetlinin hizmetine sunuyor. Oysa tüm bunlar Türkiye'de bayağı bir maddi külfet gerektiriyordu. İsveç'te diyabet tedavisindeki benim de şu an kullandığım metod, genç diyabetliler için uygulanan günde 5 defa insülin tedavisi. Bu tedavide sabah ve akşam günde iki defa uzun etkili NPH ve üç ana öğünden önce yapılan çok kısa etkili, bunun etkisi 5 dakika içinde başlayıp 3 saatte sona eriyor) insülin tedavisi. Ayrıca bir başka yenilik ise insülinlerin burada 1.5 ml yerine 3 ml olması ve hazır kalemlerin mevcut olması. Yani 3ml kalem bittikten sonra kullanmayıp atıyorsunuz ama belirtmem gereken çok önemli bir gerçek var; Türkiye'deki doktorların burdakilere göre çok çok daha bilgili olduklarıdır. Evet ben buraya gelmeden önce bu gelişmişlik ve tekniğin olduğunu tahmin etmiştim ama bizim doktorların bu kadar iyi olduğunu bilmiyordum. Hepinize mutlu ve sağlıklı günler dilerim. Siz diyabetinize iyi davranırsanız o size asla ihanet etmez.

Sinan Cem
Diyabetli Bir Genç

DİYABETLİ ÇOCUKLARIN SAĞLIĞI İÇİN AİLELERE ON ÖNERİ

1.Çocuğunuza her gün sarılın

Çocuklar yaşamlarının erken döneminden itibaren kişisel değer duygusu ile gelişirler. Onlar bu duyguyu anne ve babalarından alırlar. Çocuklarınızın ne demek istediğine kulak verin. Onlara sevildiklerini ve güvende olduklarını hissettirin . Bireyselliklerini destekleyin; onlara özel olduklarını ve takdir edildiklerini belirten sözler söyleyin. Çocuğunuza her gün sarılın. **Unutmayın ki iyi diyabet kontrolü sevgiyle başlar ve mutluluk kan şekerini düşürür**

2.Çocuğunuzun durumunu onunla birlikte gözden geçirin

Yeni yıla başlarken yaşadıklarınızı ve öğrendiklerinizi çocuğunuzla birlikte değerlendirin. Geçen yıl kaç kez kontrole gittiğinizi, son bir yıldaki kan şekeri kontrol durumunu, kaç kez ve hangi derecede kan şekeri düşüklüğü yaşadığınızı ve bunların nedenlerini, göz ve böbrek kontrollerinin sonuçlarını, günlük yaşamdaki zorlukları, bu yıla ait beklentileri çocuğunuzla birlikte gözden geçiriniz. **Yeni karşılaştığınız sorunları, vardığınız sonuçları ve aldığınız kararları diyabet takip defterinin arkasına yazıp, ilk fırsatta doktorunuzla tartışınız.**

3.Geçen yıldaki kan şekeri kontrol durumunu iyimser bir bakışla yorumlayınız.

Bugüne kadar yapılan çalışmalar diyabetlilerin uzun dönemdeki sağlığını etkileyen en önemli faktörün kan şekeri yüksekliğinin derecesi ve süresi olduğunu göstermiştir. Çocuğunuzun üç aylık kan şekeri ortalamasını gösteren **HbA1C düzeyi % 10 veya üzerinde ise, bunu önemli bir sorun olarak kabul edin** ve en kısa zamanda hekiminizle bir plan yapın.

4.Çocuğunuzun gelişmesine ve davranışlarındaki değişikliklere dikkat gösterin

Çocukların sürekli değişen bir bedenleri ve ruhsal dünyaları vardır. Ergenlik, çocuktaki gelişmenin en hızlı olduğu dönemdir. Ergenlik yıllarının yaşamın en çalkantılı yılları olduğunu unutmayın. Bir çok araştırma, ergenlik döneminde diyabet bakımının aksadığını ve kan şekeri kontrolünün kötüleştiğini göstermektedir. Ergenlik dönemine giren çocuklarda diyabet tedavisinin gözden geçirilmesi gereklidir. **Ergenlik belirtileri başlayan çocuğunuza daha hoşgörülü**

davranın ve en kısa zamanda tedavi planında değişiklik ihtiyacı olup olmadığını hekiminizle tartışın.

5.Egzersizizi çocuğunuzun günlük yaşamının bir parçası haline getiriniz.

Egzersiz herkes için gereklidir, fakat diyabetliler için daha çok gereklidir. Çünkü egzersiz, şekerin daha çok kullanılmasını sağlayarak kan şekerini düşürür, insülin reseptörlerinin sayısını arttırarak insülinin etkisini kolaylaştırır, kötü kolesterolü düşürüp, iyi kolesterolü arttırarak kalp hastalığı riskini azaltır. Düzenli egzersiz ile kan şekeri dengesini korumak kolaylaşır. Bu nedenle **yeni yılda çocuğunuzun seveceği bir spor aktivitesini düzenli olarak yapmasını sağlayanız.**

6.Kan şekeri düşüklüğüne daha çok önem veriniz.

Diyabet tedavisi sırasında kan şekeri düşüklüğü kaçınılmazdır. Hiç kan şekeri düşüklüğü yaşamayan diyabetliler, genellikle kan şekerleri yüksek seyreden diyabetlilerdir. Bununla birlikte son yıllarda sık geçirilen hafif ve orta dereceli kan şekeri düşüklüklerinin ileride kan şekeri düşüklüğünü hissetmemeye neden olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle çocuğunuzu gece güvenli bir kan şekeri değeri (> 120 mg/dl) ile yatırınız ve kan şekeri düşüklüklerini önlemek için yapılması gerekenleri tekrar gözden geçiriniz. **Evinizde glukagon bulunup bulunmadığını sürekli kontrol ediniz.**

7.Çocuğunuzda Diyabet Bakım Bilinci Gelişmesi için çaba gösteriniz

Diyabetle yaşamayı bir arabayla seyahat etmeye benzetirsek ya diyabet arabasında şfr olunması gerekiyor ya da başkasının kullandığı arabada bir yolcu. Biz diyabetli çocukların diyabet direksiyonunun başında olmaları gerektiğini düşünüyoruz. Diyabetlilerin bu şekilde davranmaları ve kendi kendine bakım için gerekli bilgileri öğrenmeleri diyabet bakım bilinci olarak isimlendiriliyor. Çocuğunuzda diyabet bakım bilincinin gelişmesi için, **ilk günden itibaren diyabet tedavisine çocuğunuzun katkıda bulunmasını sağlayan ve yaptığınız her şeyi onunla paylaşarak yapmaya zen gösteriniz.**

8.Çocuğunuzun beslenmesinde kan şekerini daha yavaş yükselten besinlere daha fazla yer veriniz.

Glisemik indeks, besinlerin şekere göre karşılaştırıldığında kan şekerini yükseltme derecesini ifade eder. şekerin glisemik indeksi 100 olarak kabul edilir ve besinler buna göre puan verilir. Düşük puanlı yiyecekler kan şekerini daha yavaş yükseltirler. Diyabetli ocukların düşük glisemik indeksli beslenmesinin kan

şekeri dengesini kolaylaştırdığını gösteren çalışmalar vardır. **Besinlerin glisemik indekslerini öğrenmek için beslenme uzmanınızla görüşünüz.**

9.Çocuğunuzu bu yıl bir eğitim kampına katılmasını sağlayınız Diyabetli çocuklar için düzenlenen kamplar, çocukların deneyimlerini karşılaştırmalarını sağlar ve onların yalnızlık hislerini azaltır, değişik fiziksel ve sosyal aktiviteler ile kendi yeteneklerine güvenlerini artırır, kendi kendine diyabet bakımı konusunda çocukları daha güvenli sorumlu ve becerikli hale getirir, onların kaygılarını azaltır ve gelecek konusunda daha pozitif olmalarını sağlar. **Bu nedenle çocuğunuz 10 yaş ve üzerinde ise bu yıl mutlaka diyabetli çocuklar için düzenlenen kamplardan birisine katılmasını sağlayın.**

10.Diyabet tedavisindeki yenilikleri izleyiniz ve iyimser olunuz. Yaşam devam ediyor ve bilim adamları diyabetli çocukları insülin enjeksiyonlarından kurtaracak tedavi yöntemleri için çalışıyor. Bazen araştırmaların sonuçları abartılı ifadelerle medyada da yer alıyor. Bugünden yarına gerçekleşmeyecek olsa da günümüzde iyimser olmamıza yetecek miktarda ilerleme sağlandığını söyleyebiliriz. Ülkemizde yeni kullanılmaya başlanan çok kısa etkili insülin ve pompa tedavisi gibi yöntemlerin çocuğunuz için gerekli olup olmadığını hekiminizle tartışınız. Diyabet tedavisiyle ilgili deneyimlerinizi ve sorunlarınızı diğer aileler ile paylaşınız. Bulduğunuz yerde diyabetli çocuklar için eğitim ve sosyal aktivite düzenlenmesine katkıda bulununuz. **Hem kendinize hem de çocuğunuza karşı gerçekçi bir iyimserlikle davranınız.**

Prof. Dr. Şükrü Hatun
Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi

DİYABETLİ OLMAK

3 yaşında iken sebepsiz yere kilo vermeye, başım dönmeye, karnım ağrımaya, idrarımı kaçırmaya ve çok su içmeye başlamışım. Yani şeker hastalığının hemen hemen bütün belirtilerini göstermişim. Annem şeker hastalığından şüphelenerek (şeker hastalığını hiç tanımadığı halde) beni doktora götürmüş fakat doktor anneme kızarak "Sen sağlıklı çocuk bulmuşsun, bahane arıyorsun" diyerek azarlamış.

Bir akşam bize gelen misafirlere hazırlanmış olan börek ve yediğimi hiç mi hiç hatırlamadığım baklavayı bir güzel mideme indirmişim. Sonrasını anlatmama gerek olduğunu zannetmiyorum ama kısaca belirtiyim. Durmadan idrara çıkarak ve su içerek (Annem marifetmiş gibi on dakikada su sürahisinin boşaldığını, oturağımın dolduğunu anlatır) sabahı zor etmişim. Sabah saat 04:00'de SEKA'nın doktoru Yıldız teyzeyi uyandırarak durumu anlatmış, Yıldız teyze de laborantı revire çağırarak kan ve idrar şekerime baktırmış. Şekerim 450 çıkmış.

Sonrası hayatımın en güzel günlerinin geçtiği, unutulmaz dostlukların tohumunun atıldığı ve hayatımda tanıdığım (Bunları laf olsun diye söylemiyorum.) en güzel en şeker en tatlı insanlarla 21 sene geçirdiğim ve geçireceğim, her ne kadar kazık kadar adam olsam da Çapa Tıp Fakültesi Endokrinoloji Bölümü' nü ikinci evim olarak kabul ettiğim bir sevgi selinin içine düştüm. Diğer şeker hastası çocuklar gibi çok şanslıyım. Kaderin güzel bir cilvesi, daha ne diyebilirim ki...

Yukarıda belirttiğim gibi ben çok şanslı bir çocuğum. Annemin, babamın ve ablamın kendilerini şeker hastalığı hakkında geliştirmeleri ve diyabet hakkında bütün her şeyi bana bir süzgeçten geçirerek "armut piş ağzıma düş" misali hayatın içindeki bir oyun gibi anlatarak kendimi geliştirmemi, belirli kurallara uymam karşılığında yapamayacağım hiçbir şeyin olmadığını söylemeleri, söyledikleri şeyleri uygularken bir kere bile yanımdan ayrılmamaları sayesinde 23 yılı sağlıklı ve mutlu bir şekilde geride bıraktım.

Çocukluğumdan itibaren her üç ayda bir düzenli olarak Çapa Tıp Fakültesi'nde kontrollerim yapıldı. Her gittiğimde şeker hastalığı hakkında yeni şeyler öğrenirken ailemin ve Çapa Tıp Fakültesi profesör ve hemşirelerinden Hülya Günöz, Rüveyde Bundak, Nurçin Saka, Derya Toparlak, Muazzez Garibağaoğlu, Saliha Yılmaz ve son 6 yılda İzmit'te tanıdığım Prof. Dr. Şükrü Hatun (Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ve Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı), kısaca Şükrü abim sayesinde 23 yılı çok şeker bir şekilde geçirdim.

Bu 23 yılda neler yaptığımı sorarsanız ilk on beş yıl kendimi diyabet hakkında geliştirmekle geçti. Kabul ediyorum biraz uzun bir süre, diğer arkadaşlarımla kıyasladığımda bu on beş yıl hep diyabet hastalığının ilkleri oldu. Bu ilklerden birincisi diyabetin benim arkadaşım olduğu ve onunla bir ömür boyu aynı yastığa baş koyacak olmamdı. O zaman kafama takılan bir soru vardı; bunu evleneceğim insana nasıl söyleyecek oluşum.

Her neyse, ikinci pratiğe geçirdiğim şey ise, hemen hemen her önüme gelen arkadaşşıma şeker hastası olduğumu söylemem oldu. Tahmin ettiğiniz gibi toplumdan hiç yadırgayacak, alay edilecek bir tutumla karşılaşmadım. Şimdi geriye dönüp baktığımda böyle bir şeyle karşılaşsam da pek umursayacağımı zannetmiyorum. Çünkü ailemden aldığım manevi destek ve güven ile diyabet hakkında doktorlarımdan aldığım destekleyici bilgiler, tavırlar böyle bir şeye izin verecek konuma asla beni getirmezd.

Üçüncüsü ise 16 yaşında katıldığım Çapa Tıp Fakültesi'nin düzenlemiş olduğu "Diyabetik Çocuklar Kampı"na katılmış olmam. Bu kampın ilk günü gerçekten sıkıcı geçti. Sıkıcı geçmesinin nedeni kamp ortamı yada doktorların tutumu değil arkadaşlıkların istediğim düzeyde gelişmemiş olması idi. İşin ilginç yanı kampın ikinci günü fark ettim ki oda arkadaşlarımla hepsi birer pırlantaydı. O kadar göz alıcı idi ki kaynak gözlüksüz odaya giremez olmuştum. Hala o dört arkadaşşımla bir araya gelir eski günleri yad ederiz. Ömür boyunca öğrenemeyeceğim şeyleri (arkadaşlıktan tutun diyabet hastalığındaki yasakların istenildiğinde bilimsel olarak nasıl delinebileceğini, esasında şeker hastalığının yasaklarla kurulu bir düzen olmadığını) bu kampta öğrendim. Ve her kampa katıldığımda ilk kampta duyduğum mutluluk ve hazzı hissediyorum. Esas güzel olan şey bu kamplarda grup abisi olmanız ve etrafınızda Alper abi diye koşturan dört çocuğunuzun olması. Onların her şeyi ama her şeyi sizinle paylaşmaları ve benim hissettiğim pozitif duyguları, düşünceleri onlara kanalize edebilmek. Bu gerçekten harika bir şey.

Yukarıda bahsettiğim gibi ben çok şanslı, ama çok şanslı bir ağabeyim.

Alper GÜN

BOMBA GİBİYİM

Jerry, çevresindekilerin çok sevdiği insanlardan biriydi. Keyfi her zaman yerindeydi. Her zaman söylenecek olumlu bir şey bulurdu. Hatta bazen etrafındakileri çıldırtırdı bile. "Bu adam, bu halde bile nasıl iyimser olabiliyor." Birisi nasıl olduğunu sorsa, "bomba gibiyim" diye yanıt verirdi hep... "Bomba gibiyim"

Jerry doğal motivasyoncuuydu... Yanında çalışanlardan biri, o gün kötü bir günündeysen, Jerry yanına koşar, duruma nasıl olumlu bakılacağını anlatırdı. Bu tarzı fena halde düşündürüyordu beni... Birgün Jerry'ye gittim "anlamıyorum" dedim... "Nasıl oluyor da her zaman her konuda olumlu bir insan olabiliyorsun... Nasıl başarıyorsun bunu?..."

Her sabah kalktığımda kendi kendime "Jerry bugün iki seçimin var. Havan ya iyi olacak ya kötü..." derim. Havamın iyi olmasını seçerim. Kötü bir şey olduğunda yine iki seçimim var. Kurban olmak, ya da ders almak. Ben başıma gelen kötü şeylerden ders almayı seçerim. Birisi bana bir şeyden şikayete geldiğinde yine iki seçimim var... Şikayeti kabul etmek ya da ona hayatın olumlu yanlarını göstermek. Ben hayatın olumlu yönlerini seçerim...

"Yok yahu" diye protesto ettim. "Bu kadar kolay yani..." "Evet... Kolay" dedi Jerry... "Hayat seçimlerden ibarettir. Her durumda bir seçim vardır. Sen her durumda nasıl davranacağını seçersin. Sen insanların senin tavrından nasıl etkileneceklerini seçersin. Sen havanın tavrını iyi yada kötü olmasını seçersin... Yani sen, hayatını nasıl yaşayacağını seçersin!.." Jerry'nin sözleri beni oldukça etkiledi. Onu uzun yıllar göremedim. Ama hayatımdaki talihsiz olaylara dövünmek yerine, seçim yapmayı tercih ettiğimde hep onu hatırladım.

Yıllar sonra, Jerry'nin başına çok talihsiz bir şey geldi. Soygun için gelen hırsızlar paniğe kapılıp Jerry'i delik deşik etmişler... Ameliyat 18 saat sürmüş, haftalarca yoğun bakımda kalmış. Taburcu edildiğinde kurşunların bazıları hala vücudundaymış. Ben onu olaydan altı ay sonra gördüm. "Nasılsın?" diye sorduğumda "bomba gibiyim" dedi. "Bomba gibi."

"Olay sırasında neler hissettin Jerry" dedim. "Yerde yatarken iki seçimim vardı" diye düşündüm... ya yaşamayı seçeceksin, ya ölümü... Ben yaşamayı seçtim. "Korkmadın mı, şuurunun kaybetmedin mi?"... Ambulansla gelen sağlık görevlileri harika insanlardı. Bana hep "iyileşeceksin merak etme" dediler.

Ama acil servisin koridorlarında sedyemi hızla sürerken doktorların hemşirelerin yüzündeki ifadeyi görünce ilk defa korktum. Bu gözler bana "adam ölmüş" diyordu. Bir şeyler yapmazsam, biraz sonra ölü bir adam olacaktım gerçekten. "Ne yaptın?" diye merakla sordum. Kocaman bir hemşire yanıma yaklaştı ve bağırarak herhangi bir şeye alerjim olup olmadığını sordu...

"Evet" diye yanıt verdim... "Var ..." doktorlar ve hemşireler merakla sustular... Derin bir nefes alarak kendimi topladım ve bağırdım: "Benim kurşunlara alerjim var!.." Doktorlar ve hemşireler gülmeye başladılar. Tekrar bağırdım... "Ben yaşamayı seçtim. Beni bir canlı gibi ameliyat edin. Otopsi yapar gibi değil..."

Jerry sadece doktorların büyük ustalıkları ile değil, kendi olumlu tavrının büyük katkısı ile yaşadı. Yaşaması bana yeni bir ders oldu. Her gün, **hayatımızı dolu dolu yaşamayı seçme şansımız ve hakkımız olduğunu ondan** öğrendim... Ver her şeyin kendi seçiminize bağlı olduğunu ondan öğrendim... Ve her şeyin kendi seçiminize bağlı olduğunu...

Şimdi iki seçiminiz var;

1. Unutup gitmek
2. Dostlarınızla paylaşmak...

Ben ikincisini seçtim, sizlerin de ikincisini seçeceğini umut ediyorum.
Sevgiyle

Alper GÜN

DIYABETLİ BİR ERİŞKİNDEN DIYABETLİ ÇOCUKLARA ve GENÇLERE SEVGİLER

Sevgili çocuklar ve gençler; adım Gazanfer Aksakoğlu. Erkek, neredeyse 51 yaşında, hekim, öğretim üyesi ve sizin gibi diyabetliyim. Eşim 50 yaşında ve kimya mühendisi. İki kızım var, 25 ve 23 yaşlarında. İki de yüksek öğrenimlerini tamamladılar, ama evlenip de bana torun sevme keyfini vermiyorlar bir türlü. Ben de torun eksikliğini eşimin üçüncü kızı, 4 yaşındaki Bıdık ile gidermeye çalışıyorum. Bıdık küçük, beyaz, Samoyed-Rus Finosu kırması, şirin mi şirin bir köpek. Benim yaşamımda gördüğüm -tüm insanları da sayarsanız- en zarif ve zeki yaratık. Aramız çok iyi, ama doğal olarak yakın ilgi ve bakım gerektirdiğinden bakımı biraz zahmetli. Örneğin günde üç kez, en az onbeşer dakika dolaştırılması gerekiyor. Yemeğinin hazırlanması, dişlerinin fırçalanması, veterinerine götürölüp dişkı kontrolü ve aşıların yapılması, gök gürlendiğinde yatağınıza tırmanıp koynunuza sokulmasına izin verilmesi... daha bir sürü özen gerektiriyor. Biz diyabetikler gibi değil mi; sürekli özen ve dikkat. Bu yoğun çabanın karşılığını da alıyor elbet: Sağlıklı ve mutlu bir yaşam.

Tip I diyabetim 36 yaşındayken başladı. Kontrol edilemeyince hemen insuline geçildi. Çocukluğumdan beri çok ve sık yemeyi sevmem, ama bir tepsi böreği "devirecek" denli sevdiğim yemekler var. Az ve sık yemeyi öğrendim. Bir "dilimcik" börekle yetinmek başlangıçta güç geldi, sonra alıştım. Ama işin bence kötü yanı, "ille de yemeyi" öğrendim. Yani acıkmadan, sevmeden, salt gerektiği için günde altı kez yemeyi. On yedi yıldır bana en güç gelen bu oldu. Sigarayı düzenli bir tempoyla azalttım, sonra bıraktım. İçkiyi, tadını yani çok severim; onu da çok az ve seyrek içmeyi öğrendim. Komplikasyon oluşmadan. Söz aramızda arkadaşlarımdan çok daha iyi ağırlık, kan yağları, koroner, böbrek, kalp... bulgularıyla yaşamımı sürdürüyorum. Yalnız arkadaşlarımdan da değil sanırım. Ören yerlerine geziye götürdüğüm öğrencilerim tepelere tırmanırken arkamdan "hocam, ne olur yavaş" diye seslendiklerine göre, gençlerden de iyi sayılırım.

Hastalandıktan sonra yaşamımda değişiklik olmadı denebilir. İkinci yılda eşimin yurtdışı görevi çıktı, onun "seni yalnız bırakamam" demesine karşın ben direttim; onun haklarına engel olamayacağımı, ayrıca çocuklarımızın (Lüksemburg'da) birkaç dil öğrenmeleri fırsatını geri çeviremeyeceğimizi anlattım. Yedi yıl gitmeli-gelmeli yaşadık. Oradaki evimizi merkez yapıp, tatillerde Fransa, İngiltere, İtalya başta, tüm Avrupa'yı gezdik. Arabayı benim kullandığımı söylemeye gerek yok!

İş yolculuklarımı onları ziyaretle birleştirip daha rahat ve zevkli yaptım; Helsinki, Stockholm, Granada, Budapeşte..; gerekli her yere gittim. Kalem enjektörün yararını bu gezilerde daha iyi anladım.

Profesyonel yaşamım da etkilenmedi hastalığımdan. Diyabet tanısından beş yıl sonra halk sağlığı profesörü oldum. Üniversite hastanesinin başhekimliğini yaptım. Günde ortalama beş kilometre yürüyerek hem yeni binaların tamamlanmasını ve kullanıma girmesini sağladım, hem de hafta sonları ve gece-gündüz tüm servisleri dolaşıp denetleyebildim. Sayısız ders verdim, kurs açtım, öğretim üyeleri yetiştirdim, üç kitap yazdım. Dünya Sağlık Örgütü danışmanlığını sürdürüp, Cenevre'deki toplantıları yönettim. Pek de tembellik etmiş sayılmam, değil mi? Kısacası, aktif ve yararlı bir yaşam sürmeye çalıştım. Önümde çalışma hakkım olan 16 yılım daha var. Zorunlu emeklilik yaşıma dek. Onları da aynı biçimde değerlendirme kararındayım.

Zaman zaman ben de "hasta" sözcüğünü kullanıyorum. Ama benim bir ders konum var. Değişik üniversitelerde çağrılı olarak sunduğum, başlığı: "Sağlık kavramı". Orada şunu vurgulamaya çalışıyorum; sağlık, yaşam demektir. Yaşam, hasta-sağlam diye ayrılamaz. Cebinde insulin kalemi ile üç saat aralıksız sunum yapan ben hasta mıyım, sağlam mı? Ya diş çürüğü olanlar? Ya da gözlük takanlar? Kanseri tanısı alıp, ameliyat olduktan sonra herkes gibi yaşamlarını sürdürenler? Tümümüzün ya geçici, ya da sürekli bir sürü sıkıntısı var. Öyleyse insanları hasta-sağlam diye ayıramayız, olsa olsa sağlığı iyi durumda-kötü durumda diye ayırabiliriz. İyi durumdayken öyle olmasını desteklemek için çaba harcarız, kötü durumdayken de daha iyiye dönüşmeleri için uğraşırız. Bilmem yanılıyor muyum? Bilmem bana katılır mısınız?

Umarım başınızı (ve gözlerinizi) ağrıtmadım. Tümünüze sağlıklı ve mutlu günler dilerim. Bana ulaşmak isterseniz, adresim aşağıda.
Sonsuz sevgilerimle.

Prof. Dr. Gazanfer Aksakoğlu
Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD Başkanı

İLK ŞEKER HASTAM

İlk nöbetlerimden biriydi, havalar bu kadar soğuk değildi. Hastanemize ilkokul çağında bir kız çocuğunun geleceğini haber aldığımızda daha akşam olmamıştı. Annesi kızının iki haftadır çok su içtiğini, ve çok yemek yediğini görünce kızının kan şekerini ölçmüş ve yüksek çıkmış, bunun üzerine şeker hastalığından şüphelenip doktora gitmişler. Hastanede bir süre yatması gerektiği söylenmiş.

Daha önce hastaneye hiç yatmamış, altı yaşında bir kız çocuğu. İsmi Melis'ti, siyah saçları ve renkli tokaları vardı. Geldiğinde korkuyordu ve sürekli ağlıyordu. Durumunu öğrenmek için saatte bir baktığımız kan şekerleri daha önce aşıları dışında hiçbir iğne yapılmamış bir çocuk için oldukça acı vericiydi. Ayrıca, tedavisi için damarlarından serum vermemiz gerekiyordu ve yattığı ilk gece çok yakından izlenmesi gerekiyordu. O gece odasına her girdiğimizde uykudan uyanıyor ve henüz bitmiş olan ağlaması tekrar başlıyordu. Henüz nerede yaşadığını, hangi okula gittiğini, hangi yemekleri daha çok sevdiğini konuşamadığımız Melis, o geceyi uykusuz geçirdi. Sabaha doğru annesinin kucağında sızdığında, oldukça yorgun görünüyordu.

O gece benim için de oldukça zor geçmişti, çünkü şeker hastalığı hakkında bilgim olmasına rağmen şekerli çocuklarla nasıl anlaşacağım ve onlarla nasıl konuşacağım hakkında çok fazla fikrim yoktu. Melis, soğuk algınlıklarını ve bir de beş yaşında geçirdiği su çiçeğini saymazsak ilk kez hasta oluyordu ve benim de ilk şeker hastamdı. Neyse ki o ilk günden sonra çok rahatsızlık yaşamadı.

Ertesi gün, Melis'in durumu daha iyiydi. Saatlik kan şekeri bakmamız gerekmiyordu ve damar yolundan serum vermeyi de kestik. Bu işe biz de Melis kadar memnun olmuştuk. Gerçi o gün yine çok fazla gülmedi ama en azından ağlamıyordu. O gün için kilosuna uygun bir diyet hazırlayıp verdiğimde, bir kibrit kutusunu ne büyüklükte tarif edeceğimin ne kadar önemli olduğunu da keşfetmeye başlamıştım. Tabi şeker hastalığının kan şekerleri ve diyet dışında da kocaman bir evren olduğunu Melis'le birlikte yaşayarak görecektim. Biraz biraz konuşmaya başladığımızda Melis'in artık eskisi kadar korkmadığını fark ettik. Oldukça kısa süre içinde kimin daha güçlü olduğunu göstermişti. Doğrusu korkacak biri varsa o Melis değil, hastalığıydı. Çünkü, Melis şeker hastalığıyla başetmeye karar vermişti. Zaten ikinci günden itibaren kan şekerlerini annesiyle beraber ölçmeye ve insülinlerini kendileri yapmaya başladılar.

Yattıktan sonraki günlerde Melis pastel ve sulu boyalarla resimler yapmaya



başladı. Yaptığı resimleri ilk başta bizlere pek göstermeye yanaşmasa da odaya ilk girdiğimizde görebildiğimiz kadarıyla gayet güzel resimlerdi bunlar. Her resminde bulutları ve uçurtmaları tepelere kondurmaya çalışan bir çocuğun klinikte ne kadar az kalırsa o kadar iyi olacağını düşündüren resimlerdi.

Melis'in hızına yetişmek güç olmasına rağmen bunun için çalışmak oldukça zevkliydi. Neyi nasıl yapması gerektiğini çabuk öğrendiği için sık soru soruyor ve net cevaplar bekliyordu. Ben ise onun sorularının hepsine yetişemediğimi itiraf etmeliyim. Fakat sonunda çıkma zamanı geldiğinde kendi kendine (tabi anne ve babasıyla birlikte) bakmasını gayet iyi bilen bir şeker çocuk vardı.

Artık Melis gibi siyah saçlı ve renkli tokaları olan kız çocukları, şeker hastası olurlarsa ne yapmam gerektiğini daha iyi biliyorum. Bunların çoğunu bana Melis öğrettiği için, O'na teşekkür borçluyum.

Dr. Erdem Gönüllü

Kocaeli Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

ARKADAŞIM DİYABET

Bu mektupta senin ne kadar çok bilim adamı ve sağlık personelini ilgilendirdiğini, seninle ilgili ne kadar çok araştırma yapıldığını anlatmaya çalışacağım. A.B.D.'nin Philadelphia kentinde, 22-26 Haziran tarihleri arasında yapılan ADA (American Diabetes Association) toplantısından izlenimlerimi aktaracağım.

Yüzelliden fazla ülkeden binlerce diyabet uzmanının katılımıyla ve onlarca konferans salonunda gerçekleştirilen bilimsel toplantılar, yakında çığır açacak tedavi yöntemlerinin uygulamaya gireceğinin habercisiydi. Bunlardan birisi esnek diyabet tedavisi diye tanımlayabileceğimiz hastanın yaşam tarzına uyularak hazırlanan bir tedavi yöntemiydi. Bu yöntem, ülkemizde kısmen kullanılmakla birlikte, genellikle hastanın tedavi programına uyması beklenmektedir. Halbuki ideal olarak, tedavinin hastanın yaşam biçimi ve günlük programına göre uygulanabilmesi gerekir.

Son zamanlarda hızlı etkili insülin analoglarının çok kısa etki süresi nedeniyle diyabet tedavisinde bir esneklik sağlandığını söyleyebiliriz. Ayrıca bazal insülin gereksinimini karşılayan bir insülin türü de A.B.D.'de kullanıma girmiştir. Önümüzdeki aylarda veya yıllarda bu ilacın Türkiye'de de kullanım alanı bulacağından eminiz.

Nazal insülinin (burundan spray yöntemi ile) kullanılması A.B.D.'de giderek yaygınlaşan bir tedavi yöntemidir. Bu konudaki gelişmeler devam etmekte, ülkemizde de kullanıma girmesi beklenmektedir.

Pankreas nakli ile ilgili çalışmalar devam etmektedir. Bu yöntemle bir yıldan uzun süre insülinden bağımsız olarak yaşamlarını sürdüren az sayıda hasta olduğu bildirilmektedir. Pankreas adacık hücrelerinin transplantasyonu ile ilgili en önemli sorun, bağışıklık sisteminin yabancı hücreleri reddetmesidir. Bu sorunu aşmak için önemli mesafeler katedilmiş ve vericinin kök hcreti denilen ilkel hücrelerinin alıcıya önceden verilmesi ile bir çeşit immün tolerans (bağışıklık sisteminin alıştırılması) gündeme gelmiş. Bu yöntemle nakledilen hücrelerin alıcı tarafından daha rahat kabul edilebileceği ne sürülmüştür.

Gen tedavisi ile ilgili son derece yüz güldürücü gelişmeler vardır. Hayvan deneylerinde barsak hücrelerinin hasarlı pankreas hücrelerinin işlevini üstlenerek insülin salgılaması sağlanmış, bu yöntemin gelecekte insana da uygulanabileceği öngörülmüştür. Bu başarının barsak hücrelerinde gerçekleşmesi özellikle önemlidir;

çünkü herhangi bir cerrahi işlem gerekmeksizin bir endoskop ile ağızdan ulaşılması veya belki de bir hap yutularak bu tedavinin sağlanması mümkün olabilecektir. İnsülin pompası uygulaması devam etmektedir. Bu konudaki çalışmaların son durağının yapay pankreas olması beklenmektedir. Böyle bir aygıtın vücuda yerleştirilebilmesi için yeterince küçültülebildiği ve teknolojinin tamamlanmak üzere olduğu bildirilmektedir. Aslında bu cihazın bütün öğeleri geliştirilmiş durumdadır. Kan şekerini bir damla kanla ölçen glukometreler ve istenen programda insülin enjekte eden pompalar halen kullanılmaktadır. Bu iki sistemi gelişmiş bir bilgisayar programı ile birleştirmek hayali yapay pankreasın temelini oluşturmaktadır.

Sevgili Arkadaşım Diyabet;

Bu gelişmelerin hepsinin hemen yarın olması hepimizin dileği. Ancak benim bu gelişmelerin çok yakında gerçekleşeceğine dair beklentim, yanında çok güçlü bir motivasyonu da getiriyor. Yeni tedavi yöntemleri uygulamaya girinceye kadar, bütün diyabetli çocuklar, onların ebeveynleri ve bakımından sorumlu tüm sağlık ekibinin çok önemli bir görevi var.

ARKADAŞIM DİYABETLE ÇOK İYİ GEÇİNMEİYİM Kİ ONU BIRAKIRKEN DARGIN AYRILMAYALIM !

Prof. Dr. Ömer Tarım

Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Endokrinolojisi Bilim Dalı

HIZLI ETKİLİ İNSÜLİN KULLANAN BİR DİYABETLİDEN ÖNERİLER

Bu sayfayı keşfeden tüm ilgililere merhaba. İnternet ortamında dolaşan ve ilgi alanları birbirinden farklı, dünyanın her kesiminden türkçe dilini konuşan insanların bu sayfaya erişmiş olması hem çok güzel, hem de teknik alandaki gelişmelerin bizi nasıl birleştirdiğinin bir kanıtı.

1993 senesinden bu yana Tip 1 diyabetli olarak hayatımı sürdürüyorum. 32 yaşındayım ve 7 yaşında bir kızım var. Avrupa'nın sağlık sistemini iyi oturtmuş bir ülkesinde, Hollanda'nın Amsterdam şehrinde yaşıyorum. Amsterdam Belediyesi'nin Türklere yönelik diyabet bilgilendirme projesinde çalışıyorum.

Bizim ortak konumuz diyabet. Ben diyabet ile ilgili bir yenilikten bahsetmek istiyorum; hızlı etkili insülin (Lispro veya İnsülin aspart) kullanıcısı olarak, ilgi duyanlara kendi tecrübelerimi aktarmak istiyorum;

1997 senesinde doktorum hızlı etkili insülin denememi önerdi. Başlangıçta sadece yüksek şekerlerimi düşürebilmek için, yani arada "imdadıma çare" olarak kullanmaya başladım. O dönemlerde hızlı etkili insülinin gerçek hayatta kullanımı hakkında pek deneyimli kimse yoktu henüz. Doktorumun "Intensive İnsulin Terapisi" adı altında sunduğu bu önerinin amacı şeker düzenlemesini normale en yakın düzeyde tutabilmek böylelikle ilerde oluşabilecek komplikasyonları önleyebilmektir. Ancak hızlı etkili insülin kullanmak tek başına yeterli değil. Vücudumuzun yemekler dışında ihtiyaç duyduğu insülini diyabetliler uzun etkili insülin (NPH) kullanarak karşılarlar. Yemekler vasıtasıyla aldığımız karbonhidratları karşılayacak insülin olarak da hızlı etkili insülin seçebiliriz.

Hızlı Etkili İnsülin

Diğer insülinlerden farkı:

- Her öğünden önce yeterli miktarda insülin almak gerekir. Bu da en az 3 veya 4 kez enjeksiyon yapmak demektir.
- Yemekler sofraya konulduğunda, siz yemeğe başlamadan hemen önce enjeksiyonunuzu yapmanız gerekir. Hatta bazı durumlarda yemekten sonra enjeksiyon bile tavsiye edilmektedir.

- Günde bir kez, genellikle yatmadan önce veya sabah, bazal uzun etkili insülin (NPH) enjeksiyonu yapmanız gerekir. Bu vücudun gereksinim duyduğu temel insülin ihtiyacını karşılar.

Avantajları:

- Diyabetinizi hayatınıza uyarlamanız daha kolay olacak. Yemek saatlerinizi siz düzenleyecek belli saatlere bağımlı kalmıyacaksınız.
- Biraz fazla mı açıldınız? İnsülin dozunu ayarlayarak daha fazla karbonhidrat almanız mümkün veya azaltarak biraz daha az yemek.
- Ara öğünler ortadan kalkacak çünkü, hızlı etkili insülin enjekte edildikten hemen sonra devreye girecek 40-60 dakika sonra pik etkisini gösterecek ve 4 saat sonra etkisini kaybedecektir.

Dezavantajları:

- 2 kez yerine günde 3-4 kez enjeksiyon yapmak gerekecek.
- Hızlı etkili insüline ilk geçişte şekerinizi günlük daha sık ve düzenli ölçmeniz gerekecek.
- Şekerin düzenli ve normale yakın olması düşük şeker (hypo) şansını arttıracaktır.

Ben günlük hayatımda çok düzenli bir kişi değilim. Düzenli ve sık yemenin, sağlıklı yaşam için ne kadar gerekli olduğunu bilmeme karşın pratikte zorlandığımı söylemeliyim. Hızlı etkili insülin benim kendi hayatıma çekidüzen vermem için kurtarıcı aracım oldu. Hayatımı diyabete değil, diyabetimi hayatıma uydurmayı öğrendim.

Hızlı etkili insülinin hayatımda iyi yönde yaptığı değişiklikler yanında bir de beraberinde getirdiği sorumlulukları var. Hepimiz özgürlüğün ne kadar cezbedici bir kavram olduğunu biliyoruz. İnsanoğlu olarak sınırlarımızı belirlememiz her alanda güç olmuştur. Bize, "istediğin kadar, ne saat istersen ye" dediklerinde biz de çoğunlukla bunu sonuna kadar kullanırız. Diyabetli olarak bu noktada durup düşünmemiz gerekiyor. Hızlı etkili insülin gerçekten pratik yaşamda rahatlık sağlıyor, ancak sağlıklı bir yaşam için gerekli düzeni unutmadan, bilinçli yaşamaya devam etmek kaydıyla... Tabii ki bu sadece yemek alışkanlıklarımız için gerekli değil, hayatın içinde her alanda gerekli.

Hızlı etkili insülin kullanacak kişinin kendisine sorması gereken önemli bir soru var; “Diyabet ve insülin kullanımı konusunda ne kadar bilgi ve tecrübeye sahibim?” Insülin kullanmak bilgi gerektiriyor. Kendi vücudunu tanımak, günlük hayatını, yemek alışkanlıklarını düzenlemek, aksilikler karşısında önlemini almayı bilmek başta geliyor. Kısaca “diyabet eğitimi” gerekli. Son senelerde piyasaya çıkan diyabet dergileri, düzenlenen çocuk, genç ve yetişkin kampları, hastahane ve kliniklerde aldığımız bilgiler, evimizden dünyaya açılan kapı “internet” bizi tarihte görülmemiş bir bilgi cevheri ile donattı. Bunlardan yararlanmak bize kalmış...

Doktor, diyabet hemşiresi ve diyetisyeninize danışarak hızlı etkili insüline geçiş yapabilirsiniz. Ayrıca birbirimizin tecrübelerinden yararlanabiliriz. Kısacası hızlı etkili insülin benim yaşam kalitemi arttırdı. Kendine güvenen deneyimli diyabetlilere tavsiye ederim. Sormak istediğiniz herhangi bir konuda bana yazabilirsiniz. Bol ışıklı ve sevgi dolu günler dilerim.

Deniz Keklik - Amsterdam

BEN BİR ŞEKER ÇOCUĞUM...

Ben yalnız bir şeker çocuğum. Size çok uzak değil aslında yanı başınızdayım. Ama sizler beni pek tanıyorsunuz. Benimle tanışmanız için önce sizin yaşam alanınıza girmem gerekiyor. Yok uzaylı falan değilim. Yanlış anlamayın ama, beni görmeniz için sizin ya da çok sevdiğiniz birisinin benim boyutumaya geçmesi gerekiyor. Çünkü, beni yani şeker çocuğu ancak böyle farkedebiliyorsunuz! Oysa ki ben sizden biriyim!

Evet, ben aslında sizden biriyim, ama biraz da sizden değilim. Çünkü, ben biraz sizden değiştim. Maske çizgi filmdeki gibi arada bir değişiyorum. Bakınca aynen size benziyorum. Ama iş yemek saatlerine gelince şekil değiştiriyorum. Benim değişimim öyle maskenin yüzünün yeşil olmasına benzemiyor. Çünkü, ben bir şeker çocuk olmama karşın istediğim kadar şeker yiyemiyorum! Yalnız şeker mi? Eee ne olmuş diyenleri duyar gibiyim. 15 yaşındaki kız kardeşim hep rejim yapar ve asla ağzına çikolata bile koymaz. 45 yaşındaki teyzemin migreni var, bir çeşit baş ağrısı ama çok şiddetli ve uzun süren bir ağrısı var. O da çikolata yemez, çünkü o büyülü tat ağrısının başlamasına ve artmasına neden oluyormuş. Ya nineme ne demeli, ona da bir haller oldu son günlerde! Daha uzun yaşamak için diyet yapıyormuş... Ben de bir tek ben istediklerimi yiyemiyorum sanıyordum. Neden mi? Çünkü, çevremdeki pek çok kişide olmayan bir hastalığım var. Ve bu onların hiç bilmediği ve yabancı oldukları bir konu. Bazıları bir şeyler biliyor ama yalan yanlış. O yüzden beni maske gibi algılıyorlar. Çünkü, ben onlara göre değiştim.

Farklı olduğum için önceleri beni merak ediyorlar. Ben de bunu fırsat bilip bazen hastalığımı o kadar çok onlara anlatıyorum ki benden sıkılıyorlar. Bazen de ne kadar bilgili olduğumu göstermek için yapıyorum bunu, doktorum gibi konuşuyorum. Beni anlamıyorlar; ya sıkılıyorlar ya da kafaları karışıyor. Yanımdan uzaklaşıyorlar. Oysa beni bir tanısalar çok sevecekler. Çünkü, ben şeker çocuğum hastalığım olsun ya da olmasın. Pek çok iyi yapabildiğim şey var. Kaç kişi böyle bir mektup yazabilir. Duygularını böyle aktarabilir. Şimdi tüm şeker çocuklara sesleniyorum. Lütfen yazın bana. Bileyim diğer şeker çocuklar ne yapar ne hisseder.

İnsanlardan farklı olduğumu düşünüyorum çoğu zaman. Çünkü, sanki tek hasta benmişim gibi geliyor bana. Sanki hastalığım olmasa ben ne yapacağım ne konuşacağım bilmiyorum. Tamam bu hastalık benim bir yaşam tarzımı belirliyor ama ona yön verecek kişi benim. Çünkü, dümeni sıkıca ben tutuyorum. Ne olmuş hastaysam. Diğer çocuklardan değişik olmam benim seçimim değil, suçumsa hiç değil. Bir sabah uyandım kendimi şeker çocuk olarak buldum. Bu

durum hem benim istediğim bir şey değildi. Bir armağan hiç değildi. Bir sürpriz belki. Ama nasıl bir sürpriz?

Bu konuda henüz karar veremedim. İyi bir sürpriz mi yoksa kötü mü? Kafanızı karıştırdım değil mi? Eskisine göre çok düzenli bir hayatım var. Artık vücudumun dedektifiyim. Onda meydana gelen değişikliklere eskisine oranla daha duyarlıyım. Yeterli ve düzenli yiyorum, spor yapıyorum, uykuma dikkat edip, günün moda şarkısında dediği gibi depresyondan uzak durup ve az üzülüyorum. Buradan bakınca bu iyi bir sürpriz. Ama hep korktuğum iğnelerimi zamanında yapmam ve işe yarayıp yaramadığını kontrol etmem gerekiyor. Canım yanıyor ve bazen bunu unuttuğum zaman vücudum sinyaller gönderiyor. Annem ve babam beni sürekli kontrol ediyor. İstediğim pek çok şeyi yapamıyorum. Geçen gün arkadaşımında kalmak istedim annem karşı çıktı ya bir şey olursa diye! Kardeşim istediği her şeyi yiyebiliyor bunu yanımda yapınca ona sinir oluyorum. Kıskançlığımdan yiyecek aşırıyorum. Sonra dengeyi tutturmak için koşuyorum. Çok koşunca da işler karışıyor. Ne yapacağımı bilemiyorum. Buradan bakınca bu kötü bir sürpriz. Çünkü, şekerin tarifinde tüm bunların yer aldığını pek sanmıyorum. Ben gerçekten şeker çocuk muyum? Yoksa rüya mı görüyorum?

Bu bir düş olsa ben hemen Ay'a giderdim. Çünkü hep o büyülü küçük uydunun bir vanilyalı top şeker ya da kocaman bir dondurma olduğunu hayal ettim. Anneannem, Ay hep peynirden derdi. Ben inatla Ay' ın şeker olduğunu söyledim. Anneannem ısrar ederdi Ay peynirden yapılmış ve içinde Peynir Prens oturur derdi. Ve her yıl büyüklerini üzmeyen çocuklara hediyeler getirir derdi. Bence Ay şekerden yapılmış. İçinde Peynir Prens değil, Şeker Prenses oturuyor ve biz şeker çocuklara her yıl 14 KASIM'da hediyeler getiriyor. İlk hediyeği insülini keşfeden Doktor Frederick Banting getirdi. O olmasaydı bugün ben şeker çocuk olarak aranızda olamazdım. Çünkü onun bulduğu insülin iğnesi ile, biraz tembelleşmiş olan pankreasım yerinde çalışıyor. Ve ben insülin düzeyimi ayarlayarak dünyadaki en büyük krallığa yani vücuduma hayat veriyorum. Pek çok hasta bu şansa sahip değil. Çünkü şeker çocuklar ve hastalıkları tanımıyor. O nedenle 14 KASIM'ı bir anahtar gibi kullanıp tüm dünyaya haykıralım; BİZ ŞEKER ÇOCUKLAR ARTIK YALNIZ OLMAK İSTEMİYORUZ. HATIRLANMAK İÇİN DE ŞEKER PRENSESİN GELİŞİ OLAN 14 KASIMI BEKLEMEK İSTEMİYORUZ.

Hayatta var olduğumuzu ve herkes kadar uyumlu olduğumuzu biliyoruz. Herkesin olduğu gibi bizim de sorunlarımız var. Ve sorunlar paylaşıldığında çözüme kavuşabilir. O halde hastalığınıza ilişkin neler hissettiğinizi yazarak başlayabilirsiniz. Sizin duygularınız başkalarının hissettiklerinin dili olabilir. Ve onlara yazmak için güç verebilir. O nedenle bize hastalığın sizde neler hissettirdiğini yazın. Hep beraber paylaşalım. Tüm şeker çocuklar hepimizi şeker tadında öpüyor ve yazılarınızı bekliyorum.

A. Şebnem Soysal

Psikolog, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD

ŞEKER HASTALARI

Artık devir değişti sananlar
Şeker hastasına bakanlar
İğneden bıkanlar
İnsülini çöpe atanlar
Bir gün gelip geçecek
Bu çileler bitecek
Şeker tarihe karışacak
Çocuklar tatlıya boğulacak
İşte yeni bir ışık
İşte yeni bir bebek
Daha gün geçmeden şeker çıktı kanında
Şeker deyip geçme
Sağlığını bozma
Bir gün gelip geçecek
Hastalıklar bitecek
Yeni bir devir kuruldu
Yeni bir ışık parladı
Yeni bir çağ açıldı
Şeker tarihe karıştı.

Tanju Baykır
14 Yaşında Diyabetli
Yalova

ŞEKER ÇOCUKLAR

14-21 Temmuz 2001 tarihleri arasında İznik'te gerçekleştirilen diyabetle güzel yaşam yaz kampı 54 diyabetik çocuğa tatlılıklar yaşattığı gibi diyabet tedavi ekibine de sayısız güzellikler yaşattı. Bu süre içerisinde diyabet ile yeni tanışanlar başta olmak üzere tüm çocuklar diyabetin gerçekten çok önemli olduğunu ancak hayata ait herşey olmadığını anladılar. Daha önce anlayanlar ise bunu içlerine daha çok sindirdiler. Bazı diyabetli çocuklar diyabetlerine şaşılacak derecede sahip çıkmışlardı.

Diyabetle güzel yaşam yaz kampının başında verilen cümle tamamlama testlerinden alınan birtakım cümleler birebir değiştirilmeden aşağıda sunulmaktadır:

- Bazen düşünüyorum da DİYABETLİ OLMAK DA ÇOK GÜZEL BİRŞEY.
- En çok hoşlandığım şey; DİYABETLİYİM.
- Bazen düşünüyorum da DÜNYAYA BİR DAHA GELSEM YİNE DİYABET OLMAYI İSTİYORUM.
- En çok hoşlandığım şey;
- Bazen düşünüyorum da İYİ Kİ DİYABET OLDUM.



DİYABETLİYİM.

Bu duyguları hissetmek güzel ancak diyabeti bu yönden algılayan çocuk sayısı çok az idi. Daha çok kargaşa, kuşku ve merak hakimdi çocuklarda. Yine çocukların doldurduğu cümle tamamlama testlerinden aşağıda örnekler sunulmaktadır.

- Unutamadığım üzücü olay HASTA OLDUĞUM GÜNDÜR.
- Ne yazık ki ben O KADAR İYİ DEĞİLİM.
- Olmasını istediğim üç dileğim; İYİLEŞMEK, İSTEDİĞİMİ YEMEK, İSTEDİĞİMİ YAPMAK.
- Elimden gelse DİYABETİMİ ÇÖPE ATARIM.
- Elimden gelse DİYABETE ÇÖZÜM BULACAĞIM.

Bu düşünce ve duyguları öğrendikçe daha yapılması gereken çok şeyin olduğunu görüyoruz. Sadece çocuk doktoru ve hemşerilerine iş düşmemekte, aynı

zamanda ruh sağlığı ile ilgilenen ocuk psikiyatristleri ve psikologlarına ciddi oranda iř dūřmaktadır. Őeker ocuklara çok daha fazla Őey ğretilmeli, diğer çocuklardan farklı olmadıklarını anlatmalıyız onlara.

Diyabetin kontrolü çok yönlüdür. Tabii ki en önemli ihtiyaç insülin, egzersiz ve diyettir. Ancak çok ciddi tıbbi bir tedaviye rağmen kan Şekeri düzeltilemeyen, sürekli dalgalanmalar gösteren olgular da mevcuttur. Stres, kaygı, üzüntü gibi ruhsal yaşantıyı zorlayan durumlar Şeker düzeyinin düzenini bozabilir. Bu nedenle çocuğun ruhsal durumu göz önüne alınarak hareket edilmeli ve ruhsal destek sağlanmalı.

Diyabet ile güzel yaşam yaz kampı sadece diyabet nedir, insülin nasıl yapılır, ne işe yarar, diyet nasıl düzenleniri öğretmekle kalmayıp, aynı zamanda bu çocukların diğer insanlardan farklı olmadıklarını, diyabeti olan başka çocukların da olduğunu, bu Şekilde de mutlu olunabileceğini öğrendiler. Birbirlerinden zorluklarla baş etme yollarını öğrendiler. Benlik saygıları, kendinlerine olan güvenleri, bağımsızlıkları arttı. Bu ocuklar bizlere de bir çok Şey ğretti. Tıbbi olarak belki diyabeti ayrıntılı olarak biliyorduk ancak diyabetli birisiyle yaşam tecrübemiz yoktu. Bize düzeni, kuralı, kontrolü öğrettiler. Çok küçük çocukların bile sorumluluk sahibi olabileceğini gösterdiler. Bize sevmeyi sevmeyi, hüznü sevinci, mutluluğu gururu yaşattılar.

Aileler, diyabet tanısı konduktan sonra çocukları ile birlikte çok karışık bir süreç yaşamaktadır. Şok dönemi, reaksiyon dönemi, onarım dönemi, oryantasyon dönemi gibi dönemler yaşamaktadırlar. Bu dönemleri geçirmek her ailenin hakkı ancak çocuklarının sağlığı açısından diyabeti bir an önce kabullenmeleri ve bu hastalık hakkında ayrıntılı olarak bilgilenmeleri çok önemlidir. Bir ocuk cümle tamamlama testinde; "ANNEM HALA DİYABETİMİ KABULLENMİYOR, NİYE OLDU DİYOR, BEN DE BUNUN ARTIK ÖNEMLİ OLMADIğINI DÜŞÜNÜYORUM." Şeklinde duygularını ifade etmiş. Kampta benzer zorlukları yaşayan başka çocuklar da vardı. Hastalıklarının yanına anne-baba üzüntüsünün eklenmesi yüklerini arttırmaktadır. Bu nedenle annelere ve babalara da destek olunup çocuklarını desteklemeleri sağlanmalıdır.

Diyabet tedavi ekibinin temel amacı diyabetle yaşamın zor olmasına karşı yine de mutlu bir yaşam olabileceğini ocuk ve aileye gösterebilmektir.

Bu güzel, anlamlı ve öğretici günleri yaşamamı sağlayan Prof. Dr. Ayşen Coşkun, Prof. Dr. Belma Ağaoğlu, Prof. Dr. Şükrü Hatun ve 54 Şeker ocuğa çok teşekkür ediyorum.

Dr. Nursu akın Memik

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi ocuk Psikiyatrisi AD

ARKADAŞIM İPEK

Önceki gün nasıl geçmiş olursa olsun hepimiz sabahların getirdiği tazeliğe inanarak sürdürürüz yaşamımızı. Gün boyu ya tanıdık yüzlerin cömertliğine ya da yeni yüzlerden yansıyan ışığa tutunuruz. Hoca olmak, eğer bir yaşam şansıysa bunun en önemli kısmını öğrencilerinizden yansıyan ışığın sizi ısıtması oluşturur. Girdiğiniz her ders yaşamınızın bir parçasıdır , çünkü siz "50 dakikalık performansınıza" yaşamınızı yansıtırsınız. Öğrencileriniz arka arkaya gelen derslerden ve örneğin sınıflarının giderek liseye benzediğinden sıkılırsalar da siz sanki onlar yalnızca sizi dinlemeye gelmişler gibi tazeliğe konuşmaya başlarsınız: "Bu boğucu medya çağında evrenin en sessiz, en verimli, en sade yapısı insan organizmasıdır. Çünkü, her saniye milyarlarca hücre arasında henüz yüzeyini aydınlatılabildiğimiz yoğun ama sessiz bir iletişim gerçekleşir. *Bu iletişim sayesinde örneğin tıka-basa yeseniz bile kan şekeriniz pek yükselmez veya çok uzun süre aç kalsanız da vücudunuz bir yerlerden bulduğu glükozu beyine gönderip yaşamın sürmesini sağlar. Ama bir gün gelir, görünürde hiçbir neden yokken yaşamı hep sevinçle geçmiş gül yüzlü bir çocuğun pankreası yeterince insülin yapmaz olur. İşte o zaman sessizce çalışan organizmada adı diyabet (şeker hastalığı) olan büyük bir gürültü kopar...*". Amacınız yalnızca diyabet hastalığını anlatmak değildir, bu nedenle hastalıklarını anlattığınız "gül yüzlü çocuklar"ın yaşamını; "Keşke ben bir su olsaydım" diyen Kıbrıslı Güray'ı, "Doktorum bana sarılınca kan şekerim düşüyor" diyen Azerbaycanlı Nigar'ı ve "Diyabetlilerin hastalıkları onlar için arkadaşdır" diyen İzmit'li Orhun'u da anlatırsınız onlara. Dersinizi her yıl orada olmayı ipele çektiğiniz Diyabet Kampını anlatarak bitirirsiniz. Öğrencilerinizin yüzlerine "onlara ulaşmış" olduğunuzun izlerini görme umudu ile bakarsınız ve biraz yavaş adımlarla kapıya yönelirsiniz. İçlerinden bir kaçı size doğru gelir ve "Hocam bu yıl ki diyabet kampına biz de katılmak istiyoruz" sözlerini duyarsınız. O zaman kendinizden onlara bir şeyler geçtiğiniz anlarsınız ve yüzünüz aydınlanır.

O öğrencilerden birisi de **İpek**'tir ve siz onun gülen yüzü ve gözlerinden yansıyan güçlü ışığın gerisinde hem iyi işleyen bir akıl ama esas önemlisi özverili bir yürek olduğunu İzmit kampında diyabetli çocuklarla kurduğu ilişkilerin derinliğinde görürsünüz. Bilirsiniz ki İpek, sınıf arkadaşı Alper'le birlikte Işıkol, Çağla, Dilara, Duygu, Dilek, Murat, Duygu, Metin ve ismini hatırlayamadığım 40 kadar diyabetli çocuğun hem en yakın arkadaşı olmuştur hem de çalışkanlığıyla kampın başarısında büyük pay sahibi olarak hocasının "yüzünü ağartmıştır". Onun da kampta herkes gibi bir hafta süreyle sevgi eğitiminden geçtiğini ve hekimlik yaşamı boyunca orada yaşadıklarının etkisinin süreceğini düşünerek sevinirsiniz. Yine bilirsiniz ki, hocalarla öğrenciler arasında kökleri ilkokul çağlarına uzanan bir romans vardır ve öğrenciler

hocaları yaşına gelse de özü öğrenme ve sevgi olan bu romans bitmez. İnsan biraz da yaşam boyu içinde taşıdığı, uzakta da olsa güç aldığı büyükleri ile yolculuğunu sürdürebilir. Dilerim her şeyin değeri yerine fiyatının önemsendiği bu soğuk çağda onun yolculuğuna ben de eşlik ederim.

İpek, iki yıl önce sevgiden gözleri yaşararak ayrıldığı diyabetli çocuklarla ara sıra buluşuyor ve onlarla arkadaşlık etmeyi sürdürüyor. Çocukların arkadaşı İpek, benim de arkadaşımıdır ve ben onun bazı günler odama gelip "Hocam nasılsınız" diyen sesini ve içindeki güzelliği yansıtan gül yüzünü hep özleyeceğim.

Yolun açık olsun İpek.

Prof. Dr. Şükrü Hatun

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

“İLK AŞK”



Bu benim ilk kampımdı. Hiç unutulmayan ilk aşklar gibi bu kampın da benim yaşamımda hep ayrı bir yeri olacak... Kampa ilk kez katılan diğer çocuklar gibi benim için de bilinmezliğin yanı sıra değerli hocam Prof. Dr. Şükrü Hatun'un yanımızda olamayışı nedeniyle hüzünlü hatta korku dolu bir başlangıçtı. Bir değil 44 diyabetli çocuğun sorumluluğuyla omuzlarımda kocaman bir yük ile çıkmıştım yolculuğa. Ancak otobüse biner binmez o güler yüzlü veya çekingen tebessümlü minik kuşlar alıp uzaklara götürdü omuzlarımdaki yükü, yüreğimdeki korkuyu. İki saatlik bu yolculuk sonrası İznik DSİ tesislerindeki kampımıza vardığımızda sanki yaşamda farklı bir yolculukla farklı bir mekana gelmiş gibiydik. Kars, Nevşehir, Ankara, İstanbul ve İzmit'ten gençler ve çocuklar. Bazıları geçen kamplarda dostluğu yakalamış, bazıları henüz ilk kez karşılaşıyor birbirleriyle. Ancak, hepsinin ortak bir arkadaşı var onları yakınlaştıran, birleştiren; diyabet! Artık yalnız olmadıklarını biliyorlar.

Bir iki gün içinde 44 çocuklu kocaman bir aileymişiz gibi geliyor bana; ablaları, abileri ve küçük kardeşleriyle. Sorunlarıyla, sevinçleriyle çok geniş, büyük, gerçek bir aile. Geçen haftaki yaşamımızdan tamamen sıyrılmış, sadece oraya aitmişiz gibi buluyoruz kendimizi. Sanki başka bir ailemiz, bir hafta önce farklı bir yaşamımız yokmuş gibi. Yeni ailemizin içinde 44 farklı renkte çocuğun annesi

veya ablası gibi yeni hayatımız! İlk gün odalara yerleşme telaşı ve sağlık kontrolleri ile geçiyor bir çırpıda, oysa hepsinin akli havuzda. Ertesi sabah eğitim saati geçmek bilmiyor onlara, hani dersler bitmişti diyorlar içlerinden. Derken cumburlop havuza. Onlar neşe içinde havuza atlarken, kan şekerleri de vuruyor dibe. Bu kadar fizik aktiviteye dayanamıyor şekerler. Hipoglisemiler ve ardından gelsin meyve suları. Azalan insülin ihtiyacı ve tüketilen meyve suları ilk kampımda şaşkına çeviriyor beni. Ama sadece ben şaşkınlık yaşamıyorum bu kampta. Gecenin sürprizi hepsini şaşırtıyor bir anda. Senem Ablalarının ve Çağrı Abilerinin doğum günü. Üzerinde mumlarla gerçek pastalar (evet gerçek mi bunlar diye soruyor içlerinden birkaçı, plastik sanmışlar). Bazıları çekingen ama tadına vararak yiyorlar pastalarını göl kıyısında, arkasından dans ve görüyorlar ki yükselmiyor şekerleri, onlar da yiyebilirlermiş ara sıra tatlı bir pastayı. Birkaç gün sonra ara öğünde dondurma yiyorlar burunları içine girmişcesine. Olgunlukları ve içtenlikleri dışında hiçbir farkları kalmıyor yaşitlarından. Bazen hata da yapıyorlar elbette yanlış insülin yapmak gibi. Ama hiç korkmuyorlar, yanlarında doktor abi ve ablaları, hemşire ablaları, diyabetli abla ve abileri var nasılsa! Beraberce izliyoruz ve düzeltiyoruz sorunları. Böylece herkes öğreniyor hataları düzeltmeyi.

Resimler çizip, öyküler yazıp döküyorlar eteklerinde ne varsa. İçlerinde kalmıyor üzüntüleri, birbirleriyle paylaşınca azalıyor korkuları.

İznic gölünün üzerinde sıcak, yoğun bir sevgi bulutu giderek büyüyor. Göldeki minik yılanlar bile ara sıra başlarını çıkarıp şaşkın şaşkın bakıyor bu kocaman buluta. Balıklar, sanki değmek istercesine bu buluta, zıplıyor gölün üzerinde. Kızıl bir güneş batıyor göle ve ardından dolunay yükseliyor gökyüzüne. Hiç bu kadar çok yıldız görmemiştim, hele ki dolunayda. Herkes içinden bir dilek tutuyor yıldızlara bakarak. Benim yıldızlardan dileğim, 2000'li yılların bu şeker çocuklara insülinlerini geri getirmesi...

Sevgiler.

Dr. Filiz Mine Çizmeci

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Endokrinolojisi Bilim Dalı

ÇOK HOŞ BİR TECRÜBE

Diyabet Kampında, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi asistanı olarak bulunmam gerektiği söylendiğinde çok heveslenmişim. Çocuklar ve Kamp kulağa çok hoş geliyordu. Kamp için hazırlanmaya başladım. İlk yapmam gerekenin Tip 1 diyabeti öğrenmek olduğuna karar verdim. Bu çocukların duygularını anlayıp onlara yardımcı olabilmem ve yaşadıkları zorlukları paylaşabilmem için hastalıklarını iyice öğrenmem gerekiyordu. Diyabetle ilgili Şükrü Hocam'ın ve psikiyatri ile ilgili Ayşen Hocam'ın verdiği kitapları bir güzel okudum. Yapacağım işleri planladım, gerekli malzemelerimi tamamladım ve işte hazırdım. Heyecanla çocuklarla kucaklaştım ve yola çıktık. İlk mola ara öğünler, otobüste içilen meyve suları derken kampa vardık ve başladık çocuklarla yaşamaya. Önceleri onları tanımaya ve işimi yapmaya öylesine hevesliydim ki, durup duygularımı tanımlamaya zaman bulamıyordum. Derken birden bire 44 çocuğumun olduğunu fark ettim. Hepsinin her sorunu beni ilgilendirmeye başlamıştı. Mahir'in yemeğini kendi başına yememesi, Serap'ın ve Elif'in annesini özlemesi, Hazal'ın güneşten yanan yüzü, Rukiye'nin yüzmeyi bilmemesi, Tolgan'ın yeni tanıştığı hastalığına ilk tepkileri, çocukların aileleri ile olan sorunları ve kamp aşkları derken bir hafta boyunca çocuklarla tek yürek olmuştum. Kamptaki tüm görevli arkadaşlarım da benim gibi hissediyordu. Diyetisyenlerimiz çocuklara güneş yağı sürerken, Fatih Hocamız çocuklara yüzme öğretiyor, Filiz ablaları ağlayan çocukların duygularını paylaşıyordu. Daha önce hiçbir yerde böylesine samimi bir paylaşım tanık olmamıştım. İnsan olmanın ne hoş bir erdem olduğunu böylesine hissetmemiştim. Meslek hayatının henüz başında biri olarak kazandığım bu deneyim yıllara bedeldi diye düşünüyorum. Kitaplarda yazılanla hayatın içinde yaşayarak öğrenmek çok farklıydı. Hekimin karşısındaki ile sempati yapmadan bir profesyonel olarak görüşme yapmasının ne zor olduğunu ve insanın ağlamamak için nasıl zorlandığını yaşadım ve itiraf etmem gerekirse başaramadığım anlar da oldu. Haksız da sayılmazdım doğrusu. Gece gündüz birlikte olduğum çocuklarla klinik görüşme yapmak hastanede onlarla görüşmeye benzemiyordu. Kendinizi bu çocukların duygularından arındırmak mümkün değildi. 1.5 aylık diyabetli ve 13 yıllık diyabetli çocuğun hastalıklarına tepkileri ve farklı yaş gruplarında hastalığın algılanması da oldukça farklıydı. Çok erken yaşta zorluklar ile karşılaşan ve sonunda kendi kendilerinin doktoru olan bu çocukların en çarpıcı yanı ise yaşlılarından daha olgun oluşlarıydı. Rekreasyon ekibinin güçlü destekleri ile bile onları eğlendirmenin zor oluşu, kolay beğenmemeleri, daha seçici olmaları da onların çarpıcı özelliklerindendi. Kampın ikinci günü Çağrı ile aynı gün doğmuş olmak çok hoş bir rastlantıydı. 44 güzel kalpli çocuk tarafından öpülmek insanın hayatında nadir yaşayacağı eşsiz anlardandı. Hayatımdaki en güzel

doğum günümdü.

Son gün hep zor olur derlerdi, ama yaşamadan anlaşılamıyormuş meğerse. O çekingen Mahir'imizin ayrılırken döktüğü göz yaşlarını ömrüm boyunca unutmam. Kamptan evimize döndük ama ben halen daha gerçeklere dönemedim, sanki bir yarım kampta kaldı. Her fırsatta Filiz'le görüşmem, Ebru, Umut ve Serkant'ın ziyaretleri bu durumu daha da zorlaştırıyor.

Hevesle gittim, orada iken amma da yorucu bir işmiş dediğim anlar oldu. Şimdi ise özlemle geçmiş bir haftayı anıyorum.

İyi ki beni görevlendirmişiniz değerli hocalarım.

Tüm sıcacık kalplere teşekkürler.

Dr. Senem Başgül

K.Ü.T.F. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Hastalıkları A.B.D.

ŞIRNAKLI AGİT, DİYABET VE BAŞKA ŞEYLER...



Şırnaklı Agit, ilk bakışta Olağanüstü Hal Valiliği Bildirilerinde sık tekrarlanan isimleri çağrıştırsa da aslında 16 yaşında şeker hastası bir çocuğun ismi. Ben onunla 17-24 Ağustos 2002 tarihlerinde Türkiye Diyabet Vakfınca Hazar gölü DSİ tesislerinde düzenlenen "Güneydoğu Diyabetli Çocuklar Kampı" nda tanıştım. Agit, kampa katılan 60 çocuktan birisiydi; az konuşuyordu ama, yaşamında ilk kez adı kamp olan bir yerde kendi yaşlılarıyla eğlenmenin, hastalığını ve sorunlarını paylaşmanın sevincini yüzünde görmek mümkündü. İki yıl önce Güneydoğu Diyabet Destek Projesine başlarken Prof. Dr. Temel Yılmaz ile kurduğumuz düş gerçek olmuş, Agit'le birlikte Adıyaman, Gaziantep, Kars, Kahramanmaraş, Tunceli, Şırnak, Diyarbakır, Mardin, Şanlıurfa, Elazığ, Malatya, Sivas illerinden 60 şeker hastası çocuğu bir hafta sürecek kampta bir araya getirmiştik. Bölgede daha önce yaptığımız toplantılarda diyabetli çocukların başta insülin olmak üzere diyabet tedavisi için gerekli malzemelere ulaşmakta güçlük çektiğini, hastaların çoğunun kan şekeri bakılmadan tedavilerini sürdürdüklerini ve diyabet tedavisi konusundaki eğitimlerinin yok denecek kadar az olduğunu gözlemiştik. İşe, sağlık güvencesi olmayan çocuklara insülin yardımı yapan birimler kurarak başladık ve bu sayede 100 kadar çocuğa düzenli ücretsiz insülin

sağladık. Şimdi ise 10 doktor, 2 hemşire, 2 beslenme uzmanından oluşan bir ekiple onları eğitmek için bir aradaydık. Güneydoğu Anadolu Bölgesinde ilk kez böyle bir kamp yapılıyordu ve 6 yıldır kamp yapan bir ekip olsak da heyecan içindeydik. Amacımız, diyabetle birlikte yaşamayı ve onunla baş etmeyi, kan şekerlerini izlemeyi ve iyileştirmeyi, kendi kendine tedaviyi, çeşitli durumlarda insülin dozlarını ayarlayabilmeyi, sosyal yaşamda kendine güvenli ve katılımcı olmayı öğretmekti. Bu amaçla gün içinde teorik ve beceri eğitimi olmak üzere iki tür eğitim yaptık ama esas eğitimin salonun dışında, çocukların birbirleri ve büyükleri ile ilişkileri içinde gerçekleştiğini gördük. Biz sadece onların beceri eksiklerini gidermeye, uygun etkileşim ortamları yaratmaya ve ortak neşe üretimini kışkırtmaya çalıştık. İlk günlerin heyecanı geçince ve çocukları yakından tanıyınca ise çoğunun zorlu yaşam koşulları içinde hastalıkları ile baş etmeye çalıştıklarını gördük.

Yaşam zor, kamp güzel...

Agit, Şırnak'ta bir kaportacının yanında çalışıyordu ve şimdilik diyabetle ilgili ihtiyaçlarını bu sayede karşılayabiliyordu. Agit'in arkadaşı 18 yaşındaki Metin Afşin ise onun kadar şanslı değildi. Metin, Kulp İlçesinin bir köyünden ve 12 yıldır diyabetle birlikte yaşıyor. Metin şimdi yaşadığı ve pek sevmediği Diyarbakır'a bilinen nedenlerle köyü boşaltıldığı için gelmiş. Köydeki yaşamından özlemle söz ediyor ve "Köyümde çok mutluydum; koyunları otlatır, kırlarda dolaşırdım ve köydeyken kan şekerlerim iyi giderdi. Şimdi Diyarbakır'dayım ve kendimi çok zorda hissediyorum" diyor. Metin 18 yaşında olmasına rağmen 10 yaşındaki bir çocuğun boyuna sahip ve diyabet gözlerinde önemli derecede hasara neden olmuş. Malatyalı Rukiye 10 yaşında ama okula gidememiş; niçin sorusuna "Okul evimizden uzakta, babam yürüyerek gitmeme izin vermiyor, servis için de paramız yok" cevabını veriyor. Çoğunun ailesinde başta yoksulluk olmak üzere çocuk kalplerinin taşıyamayacağı kadar ağır sorunlar var. Belki bu nedenle kampın ilk günü yapılan psikolojik değerlendirmede çoğunun "depresyon puanı" yüksek çıkıyor. Elazığ'lı Nuran "Evimiz yakında iflas edecek" derken, erişkin bir insanın çaresizliği ile konuşuyor. Buna karşın Adıyaman'dan katılan Hacer Atabaş gibi diyabet tedavisini kendisi halleden, internet kullanabilen çocuklar da var. Kahramanmaraş'lı Hurigül Hançer'in 19 yıllık yaşamının 15 yılı diyabetle geçmiş ama o yine de diyabeti "insanın başına gelebilecek en iyi hastalık olarak" tanımlıyor. Kamp ekibindeki herkesin dikkatini çocukların hiç şımarıklık yapmaması, öğrenme istekleri ve ortak yaşam kurallarına uyma eğilimleri çekiyor. Elazığ'lı Meryem, Diyarbakır'lı Serap, Gaziantep'li Zuhal, Kahramanmaraş'lı Kamil, Kars'lı Sezgin, Gaziantep'li işitme ve konuşma engelli

Duygu, Tunceli'li Serhat ve bütün çocuklar, onlar için harcanan emeği kamp boyunca giderek artan mutluluğa dönüştürdüler. Bir süre sonra zor yaşam koşullarının ağırlığını üzerlerinden atıp, yüzdüler, resim çizdiler, Harput'u ve Keban barajını gezdiler, küçük oyunlar sahneye koydular, halat çekerken, çuvallar içinde yürümeye çalışırken sevinç çılgınlıkları ile Hazar Gölünü şenlendirdiler. Bazıları kampdaki mutluluklarını "Şükrü abi, keşke hayat bayram olsa şarkısındaki gibi hayat hep kamp gibi olsa" sözleriyle dile getirdiler. Kampın sonunda zor yaşam koşullarına geri döneceklerdi ama biz bir haftada paylaştıkları bilgi, sevgi ve arkadaşlığın onları yaşam karşısında daha güçlü kılacağını düşünüyoruz.

Kampımızı ziyaret eden ve Güneydoğu Diyabet Destek Projesini başında beri heyecanla destekleyen Diyarbakır Tabip Odası eski başkanı Dr. Mahmut Ortakaya ise, bu bölgede yapılan "Diyabetli Çocuklar Kampı" nın topluma somut bir hizmet olduğunu ama esas önemlisi, herkesin bölgenin sorunlarıyla uğraşmayı takıntı haline getirdiği bir dönemde insanların sorunlarıyla uğraşmanın barışa katkıda bulunacağını belirterek, Türkiye Diyabet Vakfı'nın çalışmalarına farklı bir anlam yüklüyor. Biz de kampın sonunda hem çocukların sevgisine layık olmak hem de bu sözlerdeki anlama katkıda bulunmak üzere her yıl kamp düzenleme sözü veriyoruz.

Prof. Dr. Şükrü Hatun
Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

ARKADAŞIM DİYABET I. BAHAR BULUŞMASI 18 MAYIS 2002 GÜNÜ DERBENT/KOCAELİ'DE YAPILDI



Diyabetli çocuk ve gençler ile ailelerinin arasındaki arkadaşlık ve dayanışmayı artırmak, deneyimlerini paylaşmalarını, doğadan güç almalarını, eğlenmelerini ve umut tazelemelerini sağlamak amacıyla Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Endokrinoloji ve Diyabet Bilim Dalı ile www.arkadasimdiyabet.org sitesinin ortaklaşa düzenlediği I. Bahar Buluşması 18 Mayıs 2002 tarihinde Kocaeli Üniversitesi Derbent Uygulama Oteli bahçesinde yapıldı. Bahar buluşmasına İstanbul, Bursa, Adapazarı ve İzmit'den 350 diyabetli çocuk, genç, aileler ve diyabetle uğraşan sağlık personeli katıldı. Etkinliğin sabahki bölümü Prof .Dr. Şükrü Hatun'un açılış konuşması ile başladı. Daha sonra Doç. Dr. Abdullah Bereket, 8 yaşındaki diyabetli çocuk Sezer Köseali, Dr. Oğuzhan Denyeli, Diyabetle Güzel Yaşam Derneği Başkanı Canan Talu, Prof. Dr. Emin Sami Arısoy, salondaki en eski diyabetlilerden Fahriye Hoşver ve Sevgi Tamçakır'ın konuşmaları ile devam edildi. Marmara Tıp Fakültesi'nde diyabet uzmanı olarak çalışan Dr. Oğuzhan Deyneli, 14 yaşında iken tanıştığı



diyabetin onu diyabetlilere hizmet eden bir hekim olmaya yönlendirdiğini, bilgi ve iyimserliğin en önemli yardımcıları olduğunu anlattı. Gebze'de yaşayan 9 yaşındaki Sezer Köseali ise, başta 23 Nisan olmak üzere bütün bayramlarda çocuklar için hep güzel sözler söylendiğini, ama kimsenin çocukları samimi olarak düşünmediğini, ülkemizde bir çok diyabetli kardeşinin insülin veya kan şekeri ölçüm çubuğu bulamadığına değindi. Toplantı sonunda tam metnini aşağıda sunduğumuz "Diyabetli Çocuklar İçin Duyarlılık Çağrısı" isimli metnin kamuoyuna sunulmasına karar verildi. Öğle yemeğinden sonra herkes otelin bahçesindeki 300 yıllık çınar ağacının altında toplandı. Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Rekreasyon bölümü öğrencilerin katkılarıyla diyabetli çocuklar çeşitli oyunlar oynadılar, uçurtma uçurdular ve bir grup da 1 saatlik "trekking" yaptı. Başta küçük diyabetliler olmak üzere bir çok aile arasında kalıcı yakınlıklar kuruldu. I. Bahar buluşması ara öğün arkasından sona erdi ve katılan herkes bu tür etkinliklerin daha sık yapılması dileğini ilettiler. Bu etkinlik Novo Nordisk, Lilly ve Roche Diagnostic firmalarının desteği ile gerçekleştirildi. Hem bu etkinliğe katılanlara, hem de destekleyen firmalara teşekkür ediyor, bütün diyabetlilerin yaşamlarını bahar sevinciyle sürdürmelerini diliyorum.

***Prof. Dr. Şükrü Hatun Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
Endokrinoloji ve Diyabet Bilim Dalı***

GAZİANTEP'TEN BİR DİYABETLİ ÖYKÜSÜ

3 çocuklu bir ailenin ortanca çocuğuyum. Babam, Kahraman Öz Saraç 1976 yılında İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ni bitirmiş. 1954 doğumlu olan babam şu anda eczacılık mesleğine devam ediyor. Annem, Aysel Öz Saraç Gaziantep Kız Lisesi mezunu şu anda ev hanımı. Abim, İlker Öz Saraç Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi 5.sınıfta öğrenimine devam ediyor. Küçük kardeşim, Ömer Öz Saraç Gaziantep Özel Emine Nakipoğlu Koleji'nde 7. sınıfta.

25 Ocak 1982'de Gaziantep'te doğdum. Abimle çok kavga etmem dışında çok güzel bir çocukluk hayatım oldu. Bir elim yağda, bir elim baldaydı. 6 yaşına geldiğimde Gaziantep Özel Zübeyde Hanım Anaokulu'na başladım. Anaokulu boyunca öğretmenlerim tarafından çok fazla ilgi gördüm. Bu yüzden anaokulu yıllarımın benim için ayrı bir önemi vardır. Anaokulunu bitirdikten sonra Gaziantep Mehmetçik İlkokulu'na başladım. 5.sınıfın sonunda Anadolu Lisesi sınavına girdim. Bu sınavda Türkiye 324.ncüsü oldum. İl onuncusu olarak Gaziantep Anadolu Lisesi'ne girmeye hak kazandım. Benim için bu okulda kendim hakkında keşfettiğim en önemli konu müzik oldu. Müzik derslerinde mandolin çalmaya başladım. Müzik öğretmenim benim müzik konusunda yetenekli olduğumu söylüyordu. 18 Mart Çanakkale Zaferi anısı için okulumuzun düzenlediği töreninin müzik korosuna mandolin çalmak için seçildim.

Orta birinci sınıfın ikinci dönemi ortalarında gribe yakalandım. Gribin arkasından devamlı su içme gibi şikayetlerim başlayınca babam hemen kan şekereime baktırdı ve 250mg/dl çıktı. Bunun üzerine derhal babamla İstanbul'a geldik. Orada DETAM'a gittik ve Çapa Tıp Fakültesi'nde hastaneye yattım. Burada Temel Yılmaz, İlhan Satman ve Nevin Dinççağ'ın gözetiminde bir ay süreyle kaldım. Yaşım küçük olduğundan olsa gerek her şey bana bir oyun gibi geliyordu o sıralar. Tabii ki bunda doktorlarımın da büyük etkisi oldu. Annem ve babamın çok üzüldüklerini biliyordum ama Onlar bunu bana göstermemek ve beni mutlu edebilmek için ellerinden gelen bütün çabalarını gösterdiler. Bir ay sonunda hastaneden çıktım. O zaman balayı devrindeydim ve hastanedeki son 5 günden beri insülin kullanmıyordum. Gaziantep'e gelince okula devam etmeye başladım. Arkadaşlarım da bana diyabetim konusunda gerçekten çok yardımcı oldular. Yazın sonuna doğru tekrar insülin ihtiyacım ortaya çıktı ve insülin kullanmaya tekrar başladım.

Orta 2 'nin başlarında bana bir bilgisayar alındı. Ailem bilgisayarı derslerimde

kullanacağını sanıyordu. Ama diğer bütün bilgisayarları olan çocuklar gibi bende bilgisayarını oyun oynamak için istemiştim. Orta 2'nin neredeyse tamamını bilgisayar oyunları ile geçirdim. Orta 3'e başladığımda Fen Lisesi ismiyle sık sık karşılaşmaya başladım. Daha önce abim Fen Lisesine hazırlanmıştı ama Fen Lisesindeki öğretmenlerin siyasetle fazla ilgilenmelerinden dolayı Fen Lisesine gitmemişti. Ben de abim gibi Fen Lisesi sınavı için dersaneye gitmeye başladım. Ama "Nasıl olsa Fen Lisesine gitmeyeceğim." diye hiç çalışmıyor, bütün vaktimi bilgisayar oynayarak geçiriyordum. Sınava iki hafta kala annem Fen Lisesinin çok değiştiğini ve eğer Fen Lisesine gidersem sonraki eğitim, öğretim hayatım için çok iyi olacağını söyledi ve beni Fen Lisesine gitmem konusunda ikna etti. Okuldan 3 günlük izin aldım. Bu üç gün boyunca çok iyi bir çalışma programı takip ettim ve Fen Lisesi sınavına girdim. Sınav sonuçları açıklandığında birçok öğretmenim çok şaşırmıştı çünkü Gaziantep Fen Lisesi'ni kazanmıştım. Öğretmenlerimin şaşırmasının nedeni sınıftaki durumumun çok kötü gözükmesiydi. Çünkü Orta 2'de başlayan düşüşüm devam etmişti ve vahim bir durumdaydım.

Bütün yaz benim için çok heyecanlı bir bekleyişle geçti. Çünkü Fen Lisesi için birçok şey duyuyordum. Çoğu kişi oraya gidince çok çalışmam gerektiğini söylüyordu ama bu benim işime gelmiyordu. Okulların açılma günü gelmişti. Çok heyecanlıydım ve korkuyordum çünkü Fen Lisesi yatılıydı. Yatılı hayat hakkında hiçbir şey bilmiyordum. Okula gidip tüm eşyalarımı yerleştirdik. Okulda kaldığım ilk gece çok güzeldi. Basket maçları yaptım ve masa tenisi oynadım. Orta 3'de masa tenisinde okul takımına girmiştim ve fena da oynamıyordum. Orta 2'de de bir basket kulübünün takımına girmiştim. Ama kulübün işlemlerde yaptığı bir hata yüzünden turnuvalara katılamamıştık. İlk gece okuldaki büyüklerle basket maçı yaptık. Maçtan sonra basket takımında olan büyükler beni Fen Lisesi takımına katılmam için seçmelere çağırdılar. Bende birkaç gün sonra basket takımı seçmelerine gittim. Ne yazık ki beden eğitimi öğretmeni daha önce bir maça çıkmadım diye beni takıma almadı. Oysa benden daha kötü oynadığını kendileri kabul eden kişileri bile basket takımına aldı. Bu olay beni aşırı derecede sinirlendi. Belki de bu yüzden okula karşı bir soğukluk duymaya başladım. Okulda ne olduğunu dahi bilmediğim etüdlere ilk defa girdiğimde büyük bir şokla karşılaştım. Çünkü sınıfa girdiğimde bütün sınıf arkadaşlarımın önünde üniversite hazırlık kitapları duruyordu. Daha önce hiç görmediğim bu kitapların iyi veya kötü olduğunu tartışanlar bile vardı. O gün fen lisesinin çok çalışılması gereken bir yer olduğunu anladım. Şimdi beni o günden sonra çok çalışmışım sanacaksınız ama hiçbir zaman arkadaşlarımı ders çalışma konusunda yakalayamadım. Ayrıca amcaoğlum da benimle aynı sınıftaydı. Gerçekten çok

zeki olan amcaoğlumla (Anadolu lisesi sınavlarında Türkiye'de ilk ona girdi ve il ikincisi oldu.) ders konusundaki görüşlerimiz aynıydı."Birçok kişi gereğinden çok fazla ve boşa çalışıyor. Önemli olan ne zaman ve nereye çalışacağını bilmek."Üç yıl boyunca kuzenimle bu görüşümüz doğrultusunda ders çalıştık. Birçok zaman sınıf arkadaşlarımız bize hayretle; "Nasıl oluyorda bu kadar az çalışıp; bu kadar yüksek not alıyorsunuz?" diye sorarlardı.

Fen Lisesinde diyabetle yaşamak gerçekten zor bir işti. Çünkü yemekler çoğu zaman yiyemeyeceğim şeylerdi. Bu yüzden devamlı evden gelirken bir de yemek çantasıyla geliyordum. Bu konuda diyabetim bana zorluklar çıkarsa da, benim işime de yaradığı oluyordu. Belki kötü bir davranış ama etüdlerin bitiminden 15 dakika önce insülin yapacağım diye erkenden çıkıyor ve bunaltıcı ders çalışma ortamından kaçırıyordum. Aksi halde Fen Lisesinde okuyamaz ve kesin kafayı yerdim.

Lise 2, benim için hayatımın dönüm noktası oldu. Çünkü bir gün etüdde bir müzik grubunun (tabii ki Metallica) kasetini dinliyor ve yorum yapıyorduk. Bir anda kuzenim "Bizde bir müzik grubu kuralım" dedi. Ben bu fikre çok sıcak baktım ve diğer arkadaşlara ısrar ettim. Ben zaten Orta 3'de gitar dersi almıştım ve biraz gitar çalışıyordum. Sonuçta bir grup kurmaya karar verdik. Ben solo gitar, kuzenim ritim gitar çalacaktı. İki arkadaşta davul ve bas gitar çalacaktı. Ama bu iki arkadaş daha sonra vazgeçtiler. Bu duruma çok üzülmüştük. Neyseki bir gün Hasan adlı arkadaşın daha önceden davul çaldığını öğrendim. Onu beraber grup kurmak konusunda ikna ettim. Böylece üç kişi olduk ve grup olarak müzik yapmaya başladık. Sonraları, kuzenim bas gitar çalmaya ve vokal yapmaya başladı. Yeni bir ritim gitarist bulduk. Lise 2 boyunca çok yoğun bir şekilde müzikle uğraştık. Sonunda, o yıl mayıs ayında okulun spor salonunda bir konser verdik. Konser gerçekten çok güzeldi, birçok kişi hayretlerini gizleyemeyip "Helal size!" dediler. Çünkü, Gaziantep Fen Lisesi tarihinde ilk defa öğrenciler bir müzik grubu kuruyor ve konser veriyordu.

Lise 3 benim için çok kritik bir yıldır. Çünkü, üniversite sınavına girecektim ve bu sınav için iyi hazırlanmam gerekiyordu. Ayrıca grupça İstanbul'a gitmek ve orada bir kaset çıkarmak istiyorduk. Bu yüzden iyi çalışmam gerekiyordu. Ben de kendime iyi bir program hazırladım. Dersaneye de gidiyordum. Lise 2'de dersaneye gitmeye başlamıştım ama müzikle dersi bir arada devam ettiremeyince dersaneyi bıraktıktan bir ay sonra bırakmıştım. Lise 3 boyunca düzenli bir çalışma programı izledim. Bu arada okul basket takımına girdim. Basket turnuvasında bir üst tura çıktık. Beden öğretmeni daha önce beni takıma almadığı

için pişman olduğunu yemek masasında (yemekler kendisindendi) itiraf etti.

Arkadaşlarımız devamlı bir konser daha verin diyorlardı. Bizde dayanamadık ve bir konser daha vermeye karar verdik. Hem derslerime çalışıyor hem de gitar çalıyordum. Sınava iki ay kala konser tarihi belirlendi. Yalnız bu sefer konser ücretli olacaktı, çünkü konseri özel bir salonda verecektik. Konser ücretli olmasına rağmen iyi bir katılım oldu ve 100 kişilik bir seyirci grubu konsere geldi. Bu arada ikinci gitarist değişmiş daha iyi bir gitarist almıştık. Böylece grup daha da güçlenmişti. Konser günü muhteşemdi. Çok iyi bir konser verdik ve Gaziantep'te ismimiz iyice duyuldu. Grubun ismi olan "the Kash" i duymayan yoktu.

Konserin havasından kurtulmak benim için çok zor oldu. Konseri unuttuktan sonra derslerime daha yoğun olarak çalışmaya başladım. Nihayet sınav günü geldi. Ben sınav konusunda çok rahattım, çünkü deneme sınavlarında hedefim olan İstanbul'daki birçok üniversiteyi tutturacak puanlar alıyordum. İyi bir sınav geçirdim. Sınavdan çıktıktan sonra sırayla arkadaşlarımı aradım. Tabii ki önce kuzenimi aradım O'nun da sınavı iyi geçmişti. Kuzenimden sonra davulcumuzu ve diğer sınıf arkadaşlarımı aradım. Sınavları çok kötüydü. Çoğu ağlamaklı konuşuyordu ve çok kötü bir durumdaydılar. Sınavdan bir hafta sonra yazlığa gittik. Orada sınav sonuçlarını bekliyordum. Sınav sonuçlarının açıklanacağı gün, kuzenimle aynı sitede yazlığımız olduğundan sınav sonuçlarını Onlar'ın evinde bekliyorduk. Acaba dereceleri kim yapmış diye televizyona bakıyorduk. Bir anda televizyon yayını bozuldu. Sonra beni bir aile dostumuz aradı."Seçkin tebrik ederiz; Fethi Toker televizyonda Türkiye ikincisi olduğunu söyledi." dedi. Ben bir anda şok oldum. Herhalde şaka yapıyor derken birden bir sürü telefon çağrısı almaya başladım. Gazeteler ve televizyon kanalları arıyordu, hepsi de benimle görüşmek istiyorlardı. Bir tane televizyon kanalıyla görüştükten sonra başka hiçbir televizyon kanalıyla görüşmedim. Bu herhalde karakterimden kaynaklanıyor, biraz çekingenim ve böyle şeylerden çok sıkılıyorum. Bu arada kuzenimde iyi bir puan almış ve Türkiye 186.sı olmuştu. Ben hem puanda Türkiye ikincisiydim; ortaöğretim başarı puanı işin içine girince Türkiye 51.liğine düşüyordum. Çünkü lise ortalamam 4.91 idi.Bu benim 40 puan üzerinden 38 puan almama sebep oluyordu.

Artık hayatımda yeni bir sayfa açıldığını biliyordum çünkü üniversiteli oluyordum. Üniversiteleri gezmek için abimle çıktığımız turdan sonra Bilkent'i seçmeye karar verdim. Bu konuda grup arkadaşlarımın bana kırıldıklarını bilsem de bunu bana pek hissettirmiyorlar. Benim Bilkent'i tercihimden sonra kaset çıkarma

konusundaki hayallerimiz değişmişti. Çünkü, ben elektrik elektronik mühendisliğini seçmeye karar verdikten sonra bu dalda en iyisi Bilkent olduğu için Ankara'yı seçmiştim. Kuzenim endüstri mühendisliğini seçti. O da endüstri mühendisliğinde Boğaziçi en iyisi olduğu için İstanbul'a gitti. Davulcumuz Hasan, İstanbul'da birleşemeyeceğimizi anlayınca kendisi için en iyisi olan 9 Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni seçti. Eğer İstanbul'a gitseydim Hasan'da İstanbul'da bir üniversiteye gidecekti. Ama benim Ankara tercihimden sonra O da kendisi için en iyi olanı seçti. Bu yüzden üniversite tercihim konusunda çok hassasım. Çünkü grup elemanlarının ayrı şehirlere gidip dağılmasının sorumlusu bir bakıma benim. Bu konuda bazen düşünüyorum. Acaba doğru mu yaptım, yoksa müziği seçip de İstanbul'a mı gitseydim?

Nihayet üniversite hayatı başladı. Biraz rahatıma düşkün olduğum için ilk yıl özellikle hazırlık atlama sınavına girmedim. Yurt hayatına alışık olduğum için yurt konusunda fazla zorluk çekmedim. Ama müzik olarak çok eksik bir ortam içerisindeyim. Müzik konusunda beni doyuran tek şey Gaziantep'e her gidişimimde grupça çalışmamız. Tabii ki ayda bir de üçümüz buluşuyoruz. Yer ve mekan değişse de değişmeyen tek şey dostluğumuz. Bundan yaklaşık olarak iki yıl sonra tüm dünyada "The KASH" i duymayan kalmayacağından eminiz. Yazları diyabet kamplarına katılamamın en önemli sebebi müzik. Çünkü, zaten çok az görüştüğüm arkadaşlarımla gerçek anlamda sadece yazları müzikle uğraşabiliyoruz. Bu yazda ilk defa üçümüz yurt dışına gitmeyi planlıyoruz. Böylece müziğimiz konusunda büyük bir adım daha atmış olacağız.

Seçkin Öz Saraç

Bilkent Üniversitesi Elektrik/Elektronik Mühendisliği

DIYABETİK TATLANDIRICILARLA İLGİLİ ASILSIZ HABERLER: “Basın ve internette diyabetle ilgili haberlere nasıl yaklaşmalıyız?”

Gün geçmiyor ki gazetelerde, televizyonlarda ve şimdilerde internette diyabetle ilgili bir haber olmasın. Bu haberlerin bir kısmı iyi hazırlanmış ve doğru bilgi içeren haberler olmakla birlikte ne yazık ki bazıları yeterince araştırılmadan yazılmış, yanlış veya eksik bilgiler veren ya da sansasyon yaratmaya yönelik abartılı haberlerdir. Hastalarımızı bu tür haberleri mutlaka doktorları ile konuşup değerlendirmeleri ve sağlık ekibinin bilgisi dışında ilaçlarını kesmemeleri veya bilmedikleri birtakım su, ot, bitkisel ilaç vb almamaları konusunda uyararak da diyabet gibi kronik hastalıklarda insanlar umut olabilecek herşeye inanma eğiliminde oluyorlar.

Geçtiğimiz günlerde bir TV kanalında ve internet ortamında diyabetlilerin ilgisini çeken iki ayrı “haber” vardı. “Haber” kelimesini tırnak içinde yazmamın sebebi bunların gerçek birer haber değil artık “maalesef” alıştığımız türden “Asparagas” yani gerçek dışı bilgiler olması idi. Bu iki asparagas ile ilgili olarak geçtiğimiz haftalarda o kadar çok telefon ve e-mail aldım ki artık bunlara tek tek cevap yerine bu konuda kamuoyunu yaygın bir şekilde aydınlatma gereğinin ortaya çıktığını düşündüm.

Bunlardan ilkinde bir TV kanalında Marmara bölgemizdeki bir suyun içildiğinde kan şekerini düşürdüğünden sözedilmişti. Bunun üzerine diyabetli yurttaşlarımız sözkonusu suyun kaynağına adeta akın etmişlerdi. Ben haberi izlememişim, ancak oraya giden hastaların güç durumda kalıp beni aramaları ile haberdar oldum. Suyu içip kan şekerinin düşmesini bekleyen hastalar arasında benim de Marmara Üniversitesi Çocuk Endokrinoloji kliniğinde izlediğim birkaç hastam vardı. Telefonun ucundaki endişeli anne-babalar mahcup bir ifade ile çocuklarına suyu içirdikleri halde kan şekerlerinin düşmek şöyle dursun yükseldiği ve o gün insülin tedavilerini almadıklarından bazılarının keton çıkarmaya (şeker komasına gidiş) başladıklarını söyleyip ne yapmaları gerektiğini soruyorlardı. Bu hastaların bozulmuş olan metabolik dengesini yeniden kurmak için ek insülin enjeksiyonları ve bir hastada da hastaneye yatış gerekli hale gelmişti. Allahtan aileler çok geç olmadan aramışlardı, yoksa bu durumun sonuçları çok daha ağır olabilirdi. Ama nereden bakarsanız bakın sorumsuzca yapılmış bir haber pek çok insana zaman kaybı, gereksiz hastaneye yatış ve diğer pek çok sorunu beraberinde getirmişti.

Buna benzer bir başka örnek ise geçtiğimiz günlerde internet ortamında yaşandı.

“Mutlaka ama mutlaka okuyun” başlığı ile gelen bir e-mailde önce dokunaklı bir hikaye anlatılıyor, arkasından da aspartam ve benzeri tatlandırıcılarla ilgili olarak hastalarda korku uyandıracak asılsız şeyler dramatik bir üslup ile anlatılıyordu... Kimin anlattığı belli olmayan bu hikayede yazar, kızkardeşinin mide spazmları, ile başlayıp giderek yürüyememe ve yatalak hale geldiğini ve multipl skleroz (bir tür nörolojik hastalık) tanısını aldığını ancak diyet meşrubat içmeyi bıraktıktan sonra yürümeye başladığını belirtiyor. Sonra “Dünya Çevre Konferansı” isimli bir toplantıdan ve Dr. Espisto ve Dr. Roberts isimli şahısların bu konu ile ilgili verdiği konferanslardan bahsediliyor. Bu hikaye bağlamında genel olarak Aspartam ve benzeri tatlandırıcı maddelerin zararlı olduğu savı ileri sürülüyor. Ancak aşağıda sunacağım nedenlerle yazının “ baştan sona” düzmece olduğu anlaşılıyor.

1. Anlatılan şeylerin hiçbiri bilimsel araştırma sonuçlarına dayanmıyor, hepsi kişisel gözlem olarak naklediliyor, sözkonusu gözlemlerin hangi bilimsel dergilerde yayınlandığı belirtilmiyor. Yazıda belirtilen Çevre Konferansı toplantısının yeri ve zamanı belli değil.

2. Anlatılan ve ileri sürülen iddia ve teoriler mesleği tıp olmayan insanlara bilimsel gözükse bile tıp mensubu herhangi bir kimse bu teorilerdeki çelişkileri farkedebiliyor. (Örneğin; aspartamın kan şekerinin kontrolden çıkmasına yol açması gibi)

3. Satır aralarında yeni bir bitkisel tatlandırıcı ismi verilerek bunun reklamı yapılıyor. Zaten burada asıl niyet de anlaşılıyor. İşin ilginç yanı yazarlar bu ve benzeri ilaç ve gıdaların denetimlerini yapan “Amerikan Gıda ve İlaç Kurumu (FDA) nu hem eleştiriyorlar hem de kendi bitkisel ürünlerini anlatırken FDA tarafından onaylanmış olduğunu hatırlatmaktan geri durmuyorlar.

4. Aynı e-mail internette zaman zaman farklı imzalar ile çıkıyor. Hastalarımıza şunu özellikle belirtmek istiyorum: Bir gıda veya ilacın FDA ve benzeri kurumlardan onay alabilmesi için hayvan deneylerinden insanlarda uzun süreli kullanıma kadar yıllarca süren çok kapsamlı araştırma ve uygulamalar yapılmaktadır. Bütün bu uygulamalar sonucu güvenli olduğu anlaşıldıktan sonra sözkonusu ilaç veya gıda katkı maddesine ruhsat verilmekte ve yaygın olarak kullanılmaktadır. Aynı durum Aspartam ve diğer tatlandırıcılar için de sözkonusudur. Amerikan Bilim ve Sağlık Konseyi (ACHS) ya göre Aspartam dünyanın en çok test edilen maddeleri arasında yer alıyor. Amerikan Diyabet Birliği, Uluslar arası Çocuk ve Ergen Diyabet Birliği, gibi dünyadaki pek çok saygın bilimsel kuruluş, üniversiteler ve Tıp dergilerindeki araştırmalar tatlandırıcıların güvenli olduğunu ortaya

koyuyor. Yeter ki her tür gıda ve ilaçta olduğu gibi aşırıya kaçılmasın ve belirtilen miktarlarda kullanılsın. Kaldı ki tatlandırıcılar doz-güvenlik marjı en yüksek maddeler arasında bulunmaktadır.

Tatlandırıcıların diyabetli hastaların hele de diyabetli çocukların yaşam kalitesi açısından ne kadar önemli olduğunu düşünürsek bu ve benzeri haberlerin hasta ve ailelerinde yarattığı gereksiz panik ve endişeyi daha iyi anlayabiliriz. Peki bu tür asılsız bilgilerden nasıl korunacağız. Amerikan Bilim ve Sağlık Konseyi e- mail ile gelen sağlık uyarılarının dikkate alınmamasını öneriyor. Buna katılmamak mümkün değil. Medyadaki haberlerde de haberi mutlaka sağlık ekibinizle değerlendirmenizi öneririm.

Doç. Dr. Abdullah Bereket
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Endokrinoloji Bilim Dalı Başkanı

YÜZLERİMİZDEKİ GÜLÜMSEME

Elazığ DSİ Tesisleri'ne vardığımızda neredeyse hepimizin gözlerinde aynı sorular, yüzünde aynı duygular vardı. Kamp nasıl geçecek? Acaba ben bir yardımda bulunabilecek miyim? Bana verilen görevlerin altından kalkabilecek miyim?... Biz - İstanbul ve İzmit'ten gelenler - en son gelenlerdendik ve merak dolu gözlerle karşılandık. Odama yerleşip, oda arkadaşlarımı tanıyınca tüm endişelerim, kafamdaki sorular uçup gitti. Kamptaki insanların sıcaklığı, mutluluğu , umudu beni de sardı ve bu kampın çok güzel geçeceği duygusu kapladı içimi.

Her gün kahvaltı sonrası ve öğleden sonraları eğitim yapılıyordu. Bu kamp benim katıldığım 6. kamptı ve eğitim açısından bana ve kamptaki 60 kardeşime en yararlı olan kamp da bu oldu bence. Her gün sıcakta, eğitim için yaklaşık 10 dakikalık bir yolu yürümek bile yormamaya başladı birkaç gün sonra. Herkes hazır bulunuyordu eğitimlerde. Çünkü, bir şeyler öğrenmeyi gerçekten istiyorlardı. Onların sevinci, parmak kaldırırken , söz isterkenki heyecanları tüm kampı sarıyordu. Yemekler de ayrı bir heyecan, ayrı bir zevk , ayrı bir eğitimdi. Diyetisyen Emel Ablamızın her gün yaptığı mini yarışma(bugün yemekte ne var? Kalsiyum? Protein? Karbonhidrat? Yağ?...) yemekte de eğitimin devam ettiğinin hatta hayatın en önemli unsurlarından birinin eğitim olduğunun göstergesiydi. Akşam yemeğinden sonra yapılan eğlenceler ise günün en neşeli, en renkli anlarıydı. Herkesin bir katkısı oluyordu gece eğlencelerinde. Eh bu kadar eğlence sonunda da birçok kişi hipoya giriyordu; ama artık herkes öğrenmişti ne yapacağını, neyi yiyeceğini, nerde nasıl davranacağını. Bu eğlencelerin sonunda, her gece ağızımız kulaklarımızda ayrılıyorduk diskodan. Ahh bir de şu son gün olmasa. Son gece ve sabahı hüzün doluydu. Gece sertifikalarımız, turnuva birincilerinin ödülleri dağıtıldı, dans edildi ve sonunda ortaya kocaman bir pasta getirildi. Hepimizin doğumgünü bir arada kutlandı. Herkese birer mum dağıtıldı, mumlar yakıldı ve herkes elindeki mumu bir dilek tutup pastaya dikti. Birçoğumuz aynı dileği tuttuk sanırım. Yeniden bu kampa katılabilme isteği vardı kalbimizde.

Ve ayrılık anı geldi 24 Ağustos sabahı. Odamdaki Nuray, Menekşe ve Nurdan'a birer kolye ve bileklik hediye ettim. Onlar da bunu ömür boyu saklayacaklarını, ve benim iyiliklerimi ödeyemeyeceklerini söylediler. İşte o anı unutmamam. Ayrıca Metin'in yüzünü bir peçeteye gizleyip ağlaması, Kamil'in " Abi ben

duygusalımdır, dayanamayacağım" demesi, Akın'ın minibüsün arkasında gözyaşlarını silmesi, Nuray'ın bana sarıldığında hıçkırarak ağlaması , "Halo dayı" şarkısı, Erdem'in şapkası gözümün önünden silinmeyen hatıralardan. Ama ne olursa olsun kamp boyunca 60 kişinin de gözlerinden yayılan ışığı , yüzlerindeki gülümsemeyi hayatım boyunca geçirdiğim en özel bir haftanın en güzel anları olarak saklayacağım.

Umarım bu kampta benim de çevremdekilere bir faydam olabilmıştır ve inşallah önümüzdeki senelerde de kampa katılırım ve benim için çok özel ve değerli olan arkadaşlarımla yeniden karşılaşırım.

YÜZÜMÜZDEKİ GÜLÜMSEMENİN EKSİLMEMESİ DİLEĞİYLE....

Işıkol Yıldırım

**“Bardağın bir dolu bir de boş tarafı vardır.
Önemli olan dolu tarafını görebilmek.”
Çağrı Çakıcı ile Röportaj**

Çağrı Çakıcı genç bir diyabetli ve şu anda hukuk fakültesi öğrencisi. Aktif, umut dolu ve kıpır kıpır bir genç olan Çağrı; bize diyabetle birlikte yaşamının ve diyabetin ne demek olduğunu anlattı. Öncelikle bize kendini kısaca tanıtabilir misin?

24 Haziran 1980 İzmit doğumluyum. 20 yaşındayım ve 11 yıllık diyabetliyim. Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi 2. sınıf öğrencisiyim. İki kardeşiz; ablam var bir tane. Annem ev hanımı, babam ise avukat. Baban avukat ve sen de hukuk öğrenimi görüyorsun. Baba mesleğini mi devam ettirmeyi düşünüyorsun? Aslında babamın avukat olmam için pek baskısı olmadı; ille de avukat ol demedi. Fakat ben kimseye bağlı olmak istemediğimden, serbest çalışmak istediğim için bu mesleği tercih ettim.

Diyabetinden bahsedelim biraz da. Diyabetli olduğunuzu nasıl öğrendin?

Diyabetim 1989'da ortaya çıktı. Aşırı tatlı ihtiyacı duyuyordum ve devamlı tatlı yemek istiyordum. çok yemek yediğim halde aşırı kilo kaybediyordum. Tatlıyı çok yediğim gecelerden bir tanesinde tuvaletimi altına kaçırdım. Gece kalktım ve hemen annemi uyandırdım. Annem de şekerim olmasından şüphelenerek, ertesi gün beni hastaneye götürüp tahlil yaptırdı ve böylece de diyabetli olduğum ortaya çıktı.

Diyabetlilerin çok düzenli ve dikkatli yaşamaları gerekiyor. Sen diyabetli olduğunuzu öğrendikten sonra diyabetinle birlikte yaşamakta zorlandığınız noktalar oldu mu?

Diyabetin ne demek olduğunu o zamanlar yaşım küçük olduğundan bilmiyordum. Beni tam olarak bilinçlendirmemişlerdi; ailem biliyordu daha çok. Yani geçici ya da kalıcı olup olmadığını bilmiyordum. İğne olmaya başlamıştım ve bu bana oldukça tuhaf gelmişti. Yediğim şeylerden yememeye ya da az yemeye başlamıştım. Hiçbir zaman şekerli yiyecekler yiyemiyordum ve neden olduğunu da o zamanlar yaşım küçük olduğundan anlayamıyordum. Yediklerim azalmıştı, aslında tam anlamıyla bir diyetle başlamıştım. Fakat; dediğim gibi ne olduğunun farkında değildim.

O dönemde böyle düzenli ve disiplinli yaşamak zor gelmiş miydi?

Aslında diyabetimin ergenlik döneminden önce çıkması benim için bir avantaj oldu. Çünkü, çocukken yapılan daha sonra alışkanlık haline alıyor. Özellikle 8-9 yaşlarından sonra diyabetinizle ilgili olarak yaptıklarınız daha bilinçli olarak hafızanıza kazınıyor. Öncesini pek fazlada hatırlamıyorsunuz zaten. Bu yaşlardan sonra da diyabetle yaşamaya diyabeti anlayarak başladığım için böyle düzenli ve disiplinli bir hayata kolaylıkla alıştığımı söyleyebilirim.

Sosyal yaşantıda arkadaşlarının sana yaklaşımı nasıl oldu?

Diyabetim ilk ortaya çıktığı zaman ilkokuldaydım ve neyin, ne olduğunu ben de bilmediğim için sorulan sorulara cevap veremiyordum. Diyabetin ne olduğu hakkında hiçbir bilgim yoktu. Fakat ortaokul, lise ve şu anda da üniversitede olsun, diyabetli olduğumu herhangi bir şekilde saklamadım. Arkadaşlarıma çoğu zaman bilgi verdim. Bana olabilecek her türlü şeye karşı samimi olduğum birkaç arkadaşım böyle durumlarda neler yapılıcağını biliyorlar. Hatta benim için çantalarında meyve suyu ve şeker dahi getirenler oluyor. Arkadaşlarıma da her zaman diyabetin ne olduğunu anlatıyorum ve hiçbir zamanda diyabetli olduğumu saklamaya gerek duymuyorum.

Üniversite öğrencisisin; genç insanlarda diyabet hakkında oluşmuş bir bilinç var mı sence?

Genç kuşak, orta yaş ve üstüne oranla diyabet hakkında daha çok bilgiye sahipler. Diğer insanların yaklaşımından daha doğal yaklaşıyorlar. Çünkü, orta yaş ve ileriki yaşlarda olan insanlarda küçük yaşta diyabetin olmayacağı kanaati var. Olduğunu duyunca da çok şaşırıyorlar; fakat normal arkadaş grubumdaki yaşantımı gördüklerinde onlardan hiçbir farkım olmadığını anlayınca daha olumlu yaklaşıyorlar.

Diyabetli olduğunu öğrenince ailenin sana karşı tutumu nasıl oldu?

Diyabeti nasıl karşıladılar? Ailem gerçekten çok üzüldü, çünkü hiç beklemedikleri bir şeydi bu. Ailede hiç kimsede, ne anne ne de baba tarafımda, diyabet yoktu. Bu nedenle de şok oldular ve çok üzüldüler. Ama onlar da zamanla alıştılar. Zaten son yıllarda daha da rahatladılar. Çünkü, ben artık bilinçlendim ve kendi kendimi kontrole başladım. Onlar, benim biraz daha bilinçlendiğim farkına vararak; beni tek başıma yaşayabilme şansımın fazla olduğunu bildikleri için daha

bireysel ve serbest bırakabiliyorlar. Böylelikle çok daha rahat olabiliyorum.

İki kardeş olduğunuzu söylemiştin. Kardeşinde diyabet ya da belirtileri var mı?

Ablamda diyabet yok. Hatta bu yüzden ailenin tüm bireyelerine bakılarak, ileride diyabet riski olup olmadığı da araştırıldı, herhangi bir risk taşımadıkları ortaya çıktı.

Diyabet hakkında bilgilenmeye nerede ve nasıl başladın?

Öncelikle ailemden bilgilenmeye başladım. Özellikle annem bu konuyla çok ilgilendi, diyabet hakkında kitaplar okudu. Daha sonra da kendi öğrendiklerini öncelikle bana aktardı. Her seferinde benim de öğrenmem için yardım etti. Bundan sonra öğrenmeye kamplarla devam ettim. Yani teoride öğrendiklerimi derneğimizin düzenlemiş olduğu kamplarda pratiğe geçirdim diyebilirim. Daha öncesinde öğrendiklerim; duyduğum ya da pratiğe geçiremediğim bilgilerdi. Örneğin; kampa gittiğim zaman iğne yapmasını öğrendim. Daha önce kendi iğnemi yapmıyordum.

Kampa ilk defa ne zaman katıldın?

1993'te derneğimizin de ilk defa düzenlemiş olduğu kampa katıldım. O zaman zorla, ağlaya ağlaya gitmiştim. Gitmek istememiştim, çünkü ailemden ayrılmak istemiyordum, nasıl bir ortama gireceğimi bilmiyordum, nasıl insanlarla karşılaşacağımı bilmediğim bir yerdi. Ama kampa gittikten sonra çok mutlu oldum. Çok farklı bir ortamla ve farklı olaylarla karşılaştım. İkinci sene ise ben istekliydim ve ailemde isteyerek gönderdi beni kampa. İlerleyen senelerde, 3.-4. seneden sonra ailem: "Artık aynı yere, aynı insanların bulunduğu yere gitme." demeye başladıklarında, bu kez de ben ağlayarak "gideceğim" demeye başlamıştım. Çünkü kampın tadı çok farklı ve ayrı bir yeri var. Kendi çevremdeki arkadaşlarıma da kampı ve kamptaki anılarımı anlattığımda hepsi gelmek istiyorlar: "Nasıl katılabiliriz?" diye soruyorlar. Ben de imkansız, ya tıp fakültesi öğrencisi olacaksınız ya da diyabetli olacaksınız, diyorum. çok severek dinliyorlar ve imreniyorlar; "Keşke biz de gelebilsek!" diyorlar. Ama bu bizim şansımız, ayrıcalığımız.

Sence bu kampların en büyük yararı nedir? Sanıyorum ki bilgilendirme konusunda çok büyük bir faydası oluyor..

Evet, bilgilendirme konusunda bire bir derslerle çok büyük bir artı kazanıyorsunuz. Orada siz kendi kendinizi idare ediyorsunuz, yanınızda aileniz yok. Bir nevi artık tek başınıza kalıp, nerede ne yapabileceğinizi öğreniyorsunuz. Bu sadece kamp içinde değil; kamptan sonraki normal yaşamda da aileniz olmadığında ne yapabileceğinize dair sizi bilgilendiriyorlar. Kendi kendinizi nasıl idare edebileceğinizi, nasıl ayakta kalacağınızı öğreniyorsunuz. Aslında bu yürümeyi öğrenmek gibi bir şey. İlk başta öğretirler, fakat daha sonra yürümeye siz devam edersiniz. Bu da böyle bir şey; hayatla bire bir kaldığınızda zorluk çekmemeniz için gerekli olan tüm bilgiler veriliyor. Gerçekten de çok başarılı bir şekilde veriliyor çünkü ben bu sayede kamplardan çok şey öğrendim. Şu an kendi kendimi idare edebiliyorsam, bunun büyük bölümünü kamplardan aldığım bilgi ve eğitime borçluyum.

Kamplara artık grup ağabeyi olarak katılıyorsun sanırım..

Evet, son üç yıldır grup ağabeyi olarak gidiyorum. Daha önce ben de çocuk olarak katılıyordum. Ama hepsinin tadı ayrı, yani çocuk olarak katıldığım kampların tadı çok ayrıydı. Gençlik döneminde, ağabeylikten önceki dönemde, katıldığım kampların tadı da çok farklıydı. Sonuçta hepsinin kendine özgü güzel yanları var. Bunları görebilmek ve yakalamak önemli olan... Bir de sıkılmıyorsunuz ya da ben sıkılmıyorum demeliyim belki de... İşte sekiz yıl oldu ve ben hala gidiyorum bu kampa; en önemlisi de ilk kamplardaki heyecan ve enerjiyi halen hissedebiliyorum. Bu kampların diğer bir yönü; idari kadrosundan tutun da tüm diyabetli arkadaşlarımıza kadar herkesle bir bütünlük içerisinde tam bir aile oluşturulmasıdır. Çünkü, her sene bir araya gelip, birbirinizle oluyorsunuz ve özlem gideriyorsunuz. Gerçi şu an görüşme imkanlarımız oldukça fazla. Fakat yine de kamptaki tat çok daha farklı oluyor.

Bize, bu sene gerçekleştirilen kamptan sözedebilir misin?

Bu seneki kampta 15 tane ağabey ve abla vardı. Bunların içinden 5 tanesi diyabetliydi; bizden yetişen insanlardı. Daha önceki yıllarda hepsi tıp fakültesinde okuyan öğrenciler oluyordu. Son senelerde bizim de büyümemizle, yetişmemizle, bize güvenilmesiyle birlikte ağabey ve abla olarak katılma şansını yakaladık. Böylelikle, ağabey olarak katılmanın yanında başarılı olduğumuzu da gösterdik. Bize olan inanç arttıkça sayımızda da artış oldu. İlk başta üç kişiydik, bu sene beş kişi olduk. Seneye daha da artabilir diyabetten yetişenler ve ayrıca çok yararlı olabilirler.

Çocuk ve Adolesan Diyabetikler Derneği'nin ilk kampı 1993'te gerçekleştirilmişti ve sen de bu ilk kamptan beri her yıl düzenlenen bu kamplara katılıyorsun. Senin için en güzel kamp hangisiydi? Böyle bir ayrım yapman mümkün mü?

Daha önce de belirttiğim gibi hepsinin tadı çok ayrı. Yaşadıklarımızın hepsi ayrı olaylar ama şöyle diyebilirim; birbirinden ne kadar ayrı tutsam da ilk ağabeyliğim çok farklıydı, ilk kez ağabey olmanın heyecanı vardı. İlk ağabey olduğum 1998'deki kadro çok oturmuştu. Kadronun çoğunluğu bir önceki seneden ağabey-abla olarak katılmış insanlardı. Oturmuş bir kadro olduğu için daha iyi organize olduk. Yani, ağabey ve ablalar arasında mükemmel bir uyum oluşmuştu. Zaten her sene bu oluyor, insanlar birbirleriyle kaynaşıyorlar. İkinci günden sonra o kamp havası yakalanıyor ve değişmiyor. Ama 1998'deki kampta bir önceki yılın etkisiyle bu kaynaşma çok daha hızlı olmuştu. Sonuç olarak, hepsinin havası aynı, hiç bir fark yok.

Boş zamanlarında neler yapıyorsun? Özel ilgi alanların var mı?

Futbol oynamayı çok seviyorum ve fırsat buldukça oynuyorum. Bunun dışında bilgisayarla ilgileniyorum, sinemaya sık sık gidiyorum, gezmeyi çok seviyorum. Nadiren de olsa kitap okuyorum. Nadiren diyorum, çünkü her gün okula İzmit'ten gelip gittiğim için pek fazla vaktim olmuyor.

Boş zamanlarında hobi olarak yaptığın bir şeyler var mı? Sanatsal uğraşılardan oldu mu hiç?

Maalesef yok, zaten resme karşı kabiliyetsizim ve müzikle aram pek iyi değil. Sadece arasıra şiir yazıyorum.

Kamplarda oldukça güzel ve ilginç anlar yaşıyorsunuz. Bu anılardan en ilginç olanını anlatabilir misin?

Hepsi birbirinden ilginç fakat unutamadığım birkaç olay var. Onları anlatmak istiyorum. Birincisi, ilk kamp günü o zamanlar tanımadığım Saliha Ablamızın iğnemi yapacağı söylenmişti. Daha ilk gün midem bozulmuştu ve Saliha Abla'nın üzerini batırmıştım.

1998'deki ilk ağabeyliğimde ise çocuklarımızın bir tanesinin akşam ketonu bakılacaktı. Gece 3:00'te onu kaldırdım ve tuvalete götürdüm. Ketonu ölçebilmek

için idrarını dolduracağı bardağı uzattım. Bardağı doldurduğu zaman Taşkın'a durmasını söyledim. Takın, uykulu bir vaziyette gözlerini açtı ve bana dönerek: "Neden durayım?" dedi. Tabii bu arada geriye kalan tuvaletini de başımdan aşağıya yaptı ve daha sonra dönerek gitti. Ben ise tuvalette öylece dona kaldım. Sonrasında hemen duşa girdim ve gecenin üçünde buz gibi suyla duş aldım. Arkadaşımdan havlu istedim, o da gayet sakin bir şekilde geldi ve idrarın dolu olduğu bardağı alarak ketonu ölçtü ve de gitti. Yaklaşık on dakika sonra havlum gelebildi. İşte bu olayı da hiçbir zaman unutamam. Bir de 5 senemi geçirdiğim bir odam var. O odamı, beraber kaldığımız arkadaşlarımı ve ağabeylerimi unutmam mümkün değil. 5 Ağabey değiştirdik, biz de 4 kişiydik. Ben, Tolga, Maksut ve Mevlüt'ten oluşan 4 kişilik grubumuz hiç dağıtılmadı. Kardeş gibi büyüdük, hala da görüşüyoruz. Kamplarda çoğumuz ağabey olarak bulunuyoruz. En önemlisi de ayrılmaz bir bütün gibi olduk, birbirimizi arayıp sormadan duramıyoruz.

Diyabetli olmanın sana kazandırdığı şeyler oldu mu?

Diyabetin bana en büyük kazancı; sosyal yönden açılmamı sağlamış olmasıdır. Mesela; kamplarda diskoda uyuduğum günler oluyordu. Hatta bir köşede, bacaklarımı uzatmış uyurken fotoğraflarım bile çekildi. Dediğim gibi sosyal yönden çok açıldım. Yani artık size bir güven olduktan ve sorumluluk yüklendikten sonra insanlardan çekinmemeye, bazı şeyleri yaparken hiçbir çekince duymamaya başlıyorsunuz. Aslında kendinize olan güveni kazandıktan sonra tüm bunların hepsi arkasından geliyor. Önemli olan nokta da bu...

Peki, senden küçük diyabetli arkadaşlarına, yaşlılarına söylemek istediğin ya da tavsiye etmek istediğin şeyler var mı?

Diyabetin aslında iki yönü; yani bardağın bir dolu birde boş tarafı var. Ama her zaman dolu tarafını görmelerini isterim. Diyabet hoş olmayan bir rahatsızlık olsa da; vücuda zarar veriyor olsa da, bunu kendilerini iyi bir şekilde kontrol altına alarak en az seviyeye indirmeleri mümkün. Hatta kendine iyi bakan diyabetlilerin normal insanların yaşam sürelerinden daha uzun yaşayabildikleri bir gerçek. Daha uzun ve çok daha sağlıklı yaşıyorlar. Tabii ki bunları yaptıktan sonra diyabetten korkmalarına gerek yok. Bundan sonra yapmaları gereken diyabetin güzel yanlarını; yani bardağın dolu tarafını tamamen görebilmek. Ayrıca kamplara katılmalarını tavsiye ediyorum çünkü onlara çok faydalı olacağına inanıyorum. Değişik arkadaşlıklar farklı ilişkiler yaşıyorsunuz, daha sonra da kopamıyorsunuz. Kamp bitiyor ve bir türlü ayrılamıyoruz, bir kamp da kendimiz yapalım istiyoruz. Bazen arkadaşlarımızla konuştuğumuzda: 'Keşke bir kış kampı yapılırsa ve biz yine beraber olabilsek!' gibi dileklerimiz oluyor. Umarım bunlar da bir gün gerçekleşir. Birgün diyabetin tedavisi çıkar belki. Şu anda çalışmalar bildiğim kadarıyla devam ediyor. Diyabetin tedavisi bulunsa bile zannetmiyorum ki biz birbirimizden kopalım. Yine birbirimizi bulup; kamplar tatiller yaparız. Ama şimdi böyle yaşamaya zorunlu olduğumuz için onun en iyi yönlerini, en iyi şekilde değerlendirmek zorundayız. Bu da her olaydaki iyi yanı görmekle mümkün olabilir. Tamam diyabetliyim; insülin almak zorundayım, diyet yapıyorum ama belki Türkiye'deki binlerce, milyonlarca insanın gidemeyeceği bir kampa gidiyorum. Bu kampta çok şey kazandım ve çok daha sağlıklı yaşıyorum. Mesela; ben diyabete yakalanmadan önce peynir-zeytin yemezdim. Şimdi de vazgeçemiyorum. Artık tadı daha çok hoşuma gidiyor. Sonuçta her türlü ürünün diyeti de çıkmaya başladı. Yeni çıkan ürünlerin %90'ı diyet olarak, diyabetik olarak çıkıyor. Yani herşeyden kararında yediğiniz zaman bir sorun yaratmıyor.

“ARKADAŞIMIZLA İYİ GEÇİNELİM” Dr. Oğuzhan Deyneli ile Röportaj

Diyabetli olduğunuzu ne zaman öğrenmişsiniz, siz ve aileniz bu durumu nasıl karşıladınız?

İlk diyabetli olduğumda 15 yaşımıdaydım. İki ay içerisinde belirgin kilo kaybettim, bulantılarım oldu, iştahım kötüleşti. Zayıfladım, güçsüzleştim. Dayım doktoru O beni bir doktor arkadaşına götürdü. Kan şekeri ölçüldü. Şekerim 560'tı ve o sırada bakılan diğer testler de anormal bulununca hastaneye yatırıldım ve hemen insülin tedavisine başladılar. O ana kadar hiç böyle bir şeyden haberdar olmadığım için çok şaşırımdı; ama öte yandan kendimi çok kötü hissediyordum. Tedavi sonrası kötü hislerim ortadan kalktı. Fakat; bana sürekli insülin kullanmam gerektiği söylenmişti. Bu benim için normal bir şey değildi, bunu algılayamadım, anlayışla karşılayamadım. Önceden böyle bir şeye ihtiyacım yokken şimdi her gün vücuduma iğne yapacaktım. Günde 2 kere insülin olmam gerekiyordu ve o zamanlar enjeksiyonlar şimdiki gibi pratik değildi. Çok daha eski model glukometreler vardı, çubukları temin etmek de çok zordu, hem pahalıydı hem de bulunmuyordu. Daha sonra günde 2 kez olan insülinim 4 kereye çıktı. Her koşulda enjeksiyon tedavisine geçmem gerektiği beni çok endişelendirdi. 15 gün Haseki Hastanesi'nde, 15 gün de Cerrahpaşa'da yattım. İnsülin dozlarını ayarlamak için yatırımlardı beni. O zamanlar öyle yapıyordu, şimdi artık öyle yapmıyoruz. Eğer hastanın çok önemli bir koma hali yoksa hastanede yatmasına gerek kalmıyor. Genellikle hastalarımızın insülin dozlarını ayaktan kontrollerle yapıyoruz. Bir tek evde şeker ölçüm cihazı temin etmelerini istiyoruz. Bu çok daha pratik bir yol ve kişinin ruhsal sağlığı açısından çok daha olumlu.

Daha sonra insülin tedavisiyle işler yoluna girdi, kilom yerine geldi. Çünkü, ben tedavi öncesi 40 kiloydum. Boyum 1.70 olmasına rağmen oldukça zayıftım. O dönemde yaşadığım en büyük sıkıntı insülin yapmak zorunda olmamdı. Çünkü, nasıl yapacağımı bilmiyordum. Bunu nasıl yapacağımı bilmemek beni sıkıntıya soktu, en çok yaşadığım panik bu sebeptendi. Cerrahpaşa Hastanesi'nde doktor olan ama başka bir rahatsızlığı nedeniyle hastanede yatan yatak komşum bana nasıl iğne yapacağımı gösterdi. Bu sorun da böylece ortadan kalktı. Ailem de çok aşırı derecede üzerime düşüyordu bu da benim için çok büyük bir sıkıntıydı. Çünkü, üzerinizde hep bir çift göz var ve bu da sizi rahatsız ediyor, doğal olarak. Onların tepkisi de işlerin rayında gittiğini görünce ortadan kalktı. Sonuçta ailelerin de bu ilk zamanlardaki tepkileri normal.

Ne yazık ki ilk anda büyük bir panik yaşamamıza, doktorlarımın bana insülini nasıl yapacağımı göstermemeleri ve hastalığı anlatmamaları sebep oldu. Şu an benim özellikle diyabetle yeni tanışanlara vurguladığım şey hastalığın ne olduğu, çıkabilecek problemlerin ne olacağı, keza biraz evvel yaşadığımız hipoglisemi de bunlardan birtanesi. Bunları anlatmak... Şeker hastalığı tanısı konduğu zaman insanların yaşadıkları panik, paniğin sebebi de belirsizlik. Bu belirsizliği ortadan kaldırmak lazım. Bunun için yapılacak tek şey de gerekli bilgileri vermek, bu işin tedavisinin nasıl olduğunu, çıkabilecek problemi anlatmak. Problemi anlatmazsanız, kişi o problemle karşılaştığında problemin üstesinden nasıl geleceğini bilemeyecektir. Benim de şu an doktor olarak yaptığım bu ve ciddi bir sorunla da karşılaşmadım bugüne kadar. Her sorunun çözümünü anlatırsanız veya hastaların tek başlarına başa çıkamayacakları bir problemde yardımcı olacak telefon numaralarını verirseniz işler rayına girecektir.

Diyabetinizi kabullenme sürecinde neler yaşadınız ve diyabetli olduğunuzu nasıl kabullendiniz?

İnsülin tedavisini almaya başladıktan sonra bir takım sorunlar yaşadım. İlk başta neden bu hastalık benim başıma geldi diye kendi kendime sormaya başladım. Fakat; sonra zaman içinde bu hastalığı kabullendim. Tabii bu çok kısa bir sürede olmuyor ne yazık ki. Günde 4 kez insülin yapmaya başladıktan sonra diyabeti kabullendim. Bir sene gibi bir süreç geçti yani. Özellikle hipoglisemiye girdiğim anlarda alevlenmeler oldu kabullenme sürecinde. Ama sonuçta şuna karar verdim: Diyabet bir arkadaş. Mecburen tanıştırılmış bir arkadaş ve bu arkadaşlığı her zaman iyi idare etmek gerekiyor. İdare edemediğinizde problemler yaşadığınızı görüyorsunuz. O zamandan sonra arkadaşım ile iyi geçinmeye karar verdim. Çünkü, ne yaparsanız karşılığını görüyorsunuz. Bizim üzerimize düşen görev de, yapmamız gerekenleri yapmak. Ara sıra mutlaka aksaklıklar olacak ama aksaklıkların üzerinden geçmeden geriye doğru bir değerlendirme yapmamız gerekiyor. Kabullenme süreci bir sene dedim ama bu dönem halen devam ediyor. Problemler yaşadıkça geriye doğru düşünmeye devam ediyorsunuz. Diyabeti ilk öğrendiğim zamanla şimdiki diyabetli yaşamım arasında şöyle bir fark var. En azından şimdi birtakım olayları neden yaşadığımı biliyorum. Örneğin; biraz evvel hipoglisemiye girmemin sebebini biliyorum, ara öğündeki bir problem. Zamanla bilgi yerleşiyor, bilgi yerleştikçe bu bilgileri gözardı etmek de büyük bir tehlike bunu da yapmamak lazım.

Doktor olmaya karar vermenizde diyabetinizin etkisi var mı?

Evet tabii ki etkisi var. Bana diyabet tanısı konulduğu, hastaneye yatırıldığım dönemde ve sonrasında doktorlukla ilgili bir ilgi uyandı bende. Oysaki daha önceden üniversite tercihlerim arasında tıp fakültesi yoktu, genellikle bilgisayar mühendisi ya da elektronik mühendisi olmak istiyordum. O dönemde hastaneye yatışım ve gidiş gelişler sırasında doktor olmak istedim ve yabancı dilim de iyi olmadığı için yabancı dille eğitim veren bir okul tercih etmeye karar verdim. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesini kazandım. Arzu ettiğim şeye ulaşmış oldum böylece. Sonrasında hedeflediğim şeylerden biri iyi bir doktor olmaktı. İkinci hedefim ise endokrin yani hormon hastalığı ile ilgili bölümde şeker hastalığı dalında uzmanlaşabilmek, iyi bir uzman olabilmek, hastaları anlayıp onların tedavilerinde yardımcı olabilecek bir hekim olabilmektir. İkinci hedefime de ulaşmak arzusu içerisindeyim. Çünkü, halen Marmara Üniversitesi'nde Endokrin bölümünde ihtisas yapıyorum. Önümüzdeki sene sınava girip uzman olacağım, uzunca bir süredir çalışıyorum bunun için. Uzman olmama da az bir dönem kaldı.

Diyabetli olmanız hastalarınızla iletişiminizi kolaylaştırıyor mu?

Bana baş vuran hastalarımınla biraz daha yakın iletişim kurabiliyorum. Bu, diğer arkadaşlarım daha az iletişim kuruyor anlamına gelmiyor, ama onlara daha yakın olduğumu hissediyorum. Tabii bunun değerlendirmesini yapacak kişi ben değilim, bunu hastalarımıza sormak gerekiyor. Fakat onlardan da edindiğim tepki bu.

Diyabeti onlara nasıl anlatıyorsunuz?

İlk önce tıbbi olarak diyabet neden kaynaklanıyor onlara bunu anlatıyorum. Diyabetle nasıl yaşanması, neler yapılması gerekiyor, yapılanlar sırasında ne gibi problemlerle karşılaşacaklarını açıklıyorum. Her geldiklerinde de problemlerle karşılaşmış ve karşılaşmadıklarını gözden geçiriyorum. Benim diyabetli olmamın getirdiği bir avantaj şu: Onların yaşadığından da tecrübe sahibi oluyorum, kendi yaşadıklarımı da onlara tecrübe olarak sunmaya çalışıyorum. Bu onların beni anlamasını benim de onları anlamamda kolaylık sağlıyor. Fakat tabii bizim sağlık konusunda o kadar yükümüz var ki, bazen istediğiniz kadar zaman ayıramadığınız da oluyor ne yazık ki. Hastalar bize kontrole geldikleri zaman onların şeker sonuçlarını görüyoruz; ama karşılıklı bir diyalog oluşturacak kadar geniş bir zamanımız olmuyor. Bunun eksikliğini zaman zaman duyuyorum.

Kan şekerinizi nasıl dengede tutuyorsunuz?

Bir çeşit matematik hesabıyla. Karbonhidrat içeriğine göre ne yiyeceğimi ayarlıyorum. Bir dilim börek yediğinizde onun içindeki karbonhidrat 10 gr ise ve bu da bir dilim ekmeğe denk geliyorsa bir dilim hakkımı düşüyorum. 2 dilim ekmek hakkım varsa eğer onu meyve ya da çorba olarak yiyorum. Bu şekilde yemekleri değiştirerek besleniyorum. Günlük hayatın içerisine diyetimizi, beslenme tarzımızı, tedavimizi sağlıklı her insanın yaşam biçimine adapte etmemiz gerekir. Zaten hangi hastalık olursa olsun yapılması gereken o. Öyle olduğu zaman insanlar zaten ruhen de fiziksel olarak da sağlıklı olurlar. Bunu yaptıktan sonra zaten bir problem kalmaz. Ama tabii günlük yaşam içerisinde de zaman zaman farklı durumlarla da karşılaşabiliyoruz. Değişik durumlarla, değişik tedaviler gerektirecek durumlarla başa çıkabilecek düşünce tarzını edinmek önemli olan. Bu bir matematik hesabı aslında. Değişik durumlarda hangi tedavi şekli daha uygun onu öğrenmek gerekli. Günü nasıl yaşayacağınızı düşünerek hareket etmek şart. Her halükarda gün planlanan şekilde hiçbir zaman gitmiyor ama bir plan olursa, elinizde o planda değişiklikler yapmak çok daha kolay olur.

Diyabetli olmasaydınız hayatınızda nasıl bir değişiklik olurdu?

Diyabetli olmasaydım belki tıpla tanışamazdım. O zaman elektronik ya da bilgisayar mühendisliği bölümünde çalışıyor olabilirdim. Ama, hayata bakış açım farklı olmazdı. Belki bu kadar sağlıklı ilgili problemlerin bilincinde olamazdım. Hayatımın akışında bir değişiklik olacağını sanmam çünkü diyabet beni hiçbir şey de hiçbir zaman engellemedi. Hiçbir zaman da keşke diyabetli olmasaydım demedim. Çünkü, keşke insanın ancak kendisinin yaptıktan sonra pişman olacağı bir durum. Diyabetle yaşamda en önemlisi iyi bir planlama. En zorlu mesleklerden biri doktorluk ve 36 saat ayakta kaldığım dönemler oldu. Fakat; iyi bir planlamayla üstesinden geliyorsunuz.

Sizce Türkiye’de diyabetlilerin yaşadığı en büyük sorunun ne?

Türkiye’de diyabetlilerin yaşadığı en büyük sorun, kan şekerini takip edecek çubukların ve bazı sağlık güvencesi olmayan diyabetlilere insülin temininde yaşanan zorluklar. Bunlar hem hekimlerin, hem mali durumu iyi olan diyabetlilerin, hem ilaç firmalarının ve Sağlık Bakanlığının desteğiyle çözülecek sorunlar. Ama yapılması gereken şey bir araya gelmek. Bunun için bence gerekli zeminler yavaş yavaş oluşuyor. Örneğin internet insanları biraraya getirmekte çok büyük bir kolaylık. Hızlı bir şekilde iletişim kurabileceğimiz bir çağdayız ve bence

mutlaka bir araya gelmemiz gerekiyor. Bu problemlerin üstesinden gelmekteki en iyi yol biraraya gelmek. Bir diyabet dergisinin varlığı da bu açıdan çok önemli ve çok iyi bir hizmet yapıyor. Bana şeker hastalığı tanısı konulduğu zaman şimdiki gibi bir diyabet dergisi yoktu, İngiliz Diyabet Cemiyetinin "Balance "diye bir dergisi vardı. Onu isteyip getirtmiştim. O zaman onun parasını ödeyecek paramda yoktu. Ben Türkiye'den bir diyabet hastasıym diye yazmıştım onlar da göndermişlerdi. Bir çok şey öğrendim o dergilerden. Bir kere şunu öğrendim: Dünyadaki tek şeker hastası ben değildim. Paylaşmayı öğrendim, insanların başka sorunları olduğunu öğrendim. Ve tabii tek şeker hastasının ben olmadığını öğrenmek de beni çok rahatlattı.

Diyabet tedavileriyle ilgili neler söyleyeceksiniz?

Şu anda uygulanan tedavileri benim hastalığımın başladığı dönemle karşılaştırırsak bir mucize. Şu anki tedavilerle hastalığı kontrol altında tutmak mümkün. İlerleyen dönemde sürekli kan şekerini takip eden cihazlar da kullanıma girdikten sonra daha pratik olacak ve tahmin ediyorum gelecekte yapay pankreasın oluşturulması imkanı olacak. Adacık nakli de gerçekleştirilebilirse bu işin kalıcı tedavisinin sağlanması için bir kür oluşturabilecek. Ama hepsinin araştırılmaya ihtiyacı var. Diyabetin kalıcı bir tedavisi bulunana kadar şeker hastaları olarak üzerimize düşen görev hastalığın tedavisi bulunana kadar sağlığımızı korumak.

Diyabetlilere bir mesajınız var mı?

Diyabet günlük hayatımızı engelleyen bir durum değil, istediğimiz her şeyi yapabiliriz. Arkadaşımızla iyi geçinmeliyiz. Çok uzun olmayacak bir dönem sonra bunun kalıcı bir tedavisi bulunacak.

“DİYABET BENİM İKİZ KARDEŞİM Ebru Ercanlı ile Röportaj

Yağmurlu ve soğuk bir Pazar günü öğleden sonrasında Ortaköy’de buluştuk Ebru ile... Meydanın tam ortasında, çeşmenin yanında... Lodosun etkisiyle duvarları döven dalgalar ve insanın suratını kamçılayan yağmur yüzünden ortalıklarda pek kimse yoktu. Yani laf aramızda pek Ortaköy günü değildi... Ama randevulaşırken, havanın güzel olmasına kanmış sonra da randevu yerini değiştirmemiştik.

Daha önce Ebru’yu hiç görmemiştim. Fakat; onu tanıyanlar “21 yaşında, kelimenin tam anlamıyla cıvıl cıvıl bir genç kız” demişlerdi. Yanılmamışlar... Yerinde duramayan, kıpır kıpır hareketli, gözbebekleriyle gülen bir genç kız vardı karşımda.

Hemen bir Cafe’ye girip konuşmaya başladık. Ebru kim? Ne zaman, nerede doğmuş? Diyabet olduğunu nasıl öğrenmiş? Öğrendikten sonra neler yaşamış gibi klasik sorularımı sıraladım.

1982 yılında İzmit’de doğmuş Ebru. Demir çelik sektöründe çalışan kalite kontrol müdürü bir baba ile Seka’da teknik ressam olan bir annenin ikinci çocuğu olarak dünyaya gelmiş. Ebru doğduğunda ağabeyi 5 yaşındaymış. Seka’nın kreşinde tanımış ilk kez arkadaşlığı, dostluğu... Ardından ilkokula başlamış. Diyabetiyle de bu yıllarda tanışmış. İlkokul ikinci sınıfa başladığı yıl diyabet olduğunu öğrenmiş. Yaz tatili dönüşünde şikayetleri başlamış. Klasik belirtiler... Kaşıntılar, çok su içme, sık idrara çıkma, çok yemek yeme, buna rağmen zayıflama... Küçükliğünde iştahsız bir çocuk olduğu için annesi sevinmiş önceleri “Kızım artık çok yemek yiyor.” diye. Sonra fark etmiş çok yemek yediği halde bir türlü kilo alamadığını hatta zayıfladığını. Ama, diyabet hakkında bir fikri olmadığı için de, diyabetten şüphelenmek aklına gelmemiş. Fakat; yine de bir doktora götürmüştü. İdrar kaçırdığı için de, bunu araştırmak için test yapmışlar ve idrar yolları enfeksiyonu teşhisi konmuş Ebru’ya. Enfeksiyonu kurutmak için antibiyotikler vermişler. Bir süre bu ilaçları kullanmış Ebru, ancak şikayetlerinde bir gerileme olmamış. Bunun üzerine annesi, evde topladığı idrarı bu kez Seka’nın revirinde görevli olan hemşireye götürmüştü. Hemşire lökosit ve albumin bakarken bir de glikoz ve ketona da bakmayı akıl etmiş. Böylece tesadüfen öğrenilmiş Ebru’nun diyabet olduğu...

“Diyabetim Stres Yüzünden Ortaya Çıktı”

“Ani yaşadığım bir şok yüzünden diyabetim ortaya çıktı.” diyor Ebru. Çünkü, çok sevdiği bir arkadaşı, gözünün önünde ikinci kattan düşmüş, hem de Ebru’nun ayakları dibine... “Bu olaydan etkilendim, çok üzüldüm... Daha sonra başkaları da bu stresin diyabetimi ortaya çıkarabileceğini söyledi” diyor.

Bunun üzerine Okmeydanı SSK Hastanesi’ne sevk edilmiş Ebru. Burada 2 hafta kaldıktan sonra, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi’ne, DETAM’a gitmiş. Kan şekeri düzene sokulup kendini toparlayana kadar dört ay kalmış burada. Şöyle anlatıyor Çapa’daki günlerini Ebru:

“Çok güzel günlerim oldu Çapa’da. Diyabet teşhisi konulduğunda hiçbir şey bilmiyordum bu hastalık hakkında. Zaten az biliniyordu. Son yıllarda Diyabet Vakfı’nın da çabalarıyla artık daha fazla insan diyabetin ne olduğunu öğrendi. O zamanlar diyabet kimsenin aklına gelmiyordu. Ne ailemde kimsenin aklına geldi, ne de beni ilk defa muayene eden doktorların aklına geldi. İlk öğrendiğinizde biraz şok geçiriyorsunuz. Zaten çocuksunuz. Ne denilirse onu yapıyorsunuz. Ama ondan sonra alıştım. O zamanlar, Kubilay ağabey (Prof. Dr. Kubilay Karşıdağ) vardı. Karşısına alıp bana diyabeti anlattı. Temel ağabey (Prof. Dr. Temel Yılmaz) kucağına alır derslere götürürdü. Kürsüye çıkarırdı beni pijamalarımınla. Ben orada otururdum. Temel ağabey, diyabeti ders olarak anlatırdı tıp öğrencilerine. Ben de o arada öğrendim hastalığımın ne olduğunu. Hastanede yatarken, belli bir süre sonra kendime iğne yapmaya alıştım. İzinli olarak eve dönüyordum arada. Öğrendikten sonra da zorluk çekmedim hiç.”

“Her şey Bir Anda Oldu”

Diyabet olduğunu öğrendiğinde her şeyin apar topar olduğunu ve duygusal olarak pek bir şey hissetmediğini söylüyor Ebru... “Hastanede de hemşireler, doktorlar sizi el üstünde tutuyor. Sonra onlar gidince canınız sıkılıyor. Herkes gibi yemek yemek istiyorsunuz, ama yiyemiyorsunuz. O zamanlarda domates salatalık önermişlerdi bana tok tutar diye, salatalık kemiriyordum. Arkadaşlarım vardı onlarla oyun oynuyorduk. Geceleri de öyle atlatıyorduk.” diyor. Hastaneden çıkıp okula başladığı ilk gün öğretmenin tepkisini hiç unutamadığını söylüyor Ebru:

“Öğretmenime diyabetli olduğumu söylediğimde çok ağlamıştı. Hatta benim gözlerimi kapatıp ağlamıştı ben üzölmeyeyim diye. Sonra beraber öğrendik diyabeti. Bildiklerimi öğretmenime anlattım. Arkadaşlarıma anlattım. Arkadaşlarım uyumsuzluk yaşamadılar. Çünkü, oturup anlattığınızda sorun olmuyor. Onlar da nasıl bir hastalık olduğunu anlıyorlar. Daha sonra yemeklerimizi öğretmenimle birlikte hazırlamaya başladık. Çünkü, öğle yemeklerimizi sınıfla birlikte yiyorduk.

Benim yemeklerimle öğretmenim ilgilendi.”

Öğretmeninin ağlamasını önce çok yadırgamış Ebru:

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

O Bir Sağlıkçı

Ebru, üniversite öğrencisi. Marmara Üniversitesi Zeynep Kamil Sağlık Meslek Yüksekokulu Ebelik ve Hemşirelik Bölümü 2. Sınıfına gidiyor. Sağlıkçı olmayı, hastaneye yattığı ilk günlerde aklına koymuş. Kendisiyle ilgilenen doktorlardan ve hemşirelerden çok etkilendiği ve o yıllarda “Diyabetin tedavisini büyüyünce ben bulacağım.” diye ortalarda dolaştığını gülerek anlatıyor. Daha sonraki yıllarda tercihleri biraz değişmiş ve pilot olmak istemiş. Ancak, bunun iyi bir fikir olmadığını düşünerek yine sağlıkla ilgili bir şeyler yapmaya karar vermiş ve Ebelik Hemşirelik bölümüne girmiş. Severe okuduğunu söylüyor ama onun niyeti pek ebe ya da hemşire olmak değil. İlaç sektörüne girip ilaç mümessili olmak. Böylece; ardına daha güçlü bir destek alarak, diyabetle ilgili çalışmalar yapmayı planlıyor.

Eğitimi ve mesleki kariyeriyle ilgili planları bununla da bitmiyor. Mezun olduktan sonra mutlaka bir üniversite daha bitirmek istiyor. Bunun ne olacağını da seçmiş: Halkla İlişkiler...

Yüzücü ve Basketbolcu

Ebru, fazlasıyla enerjik bir kız. Bugüne kadar enerjisinin fazlasını çeşitli spor dallarıyla ilgilenerken değerlendirmiş. Diyabeti ortaya çıktığı ilk yıldan itibaren 7 yıl boyunca yüzmüş. İzmit Yapı Spor Klübü'yle birlikte müsabakalara katılmış, bireysel ve takım olarak madalyalar kazanmış. Klüp kapandıktan sonra ağabeyi de basketbolcu olduğu için basketbola merak sarmış. Basketbola başlaması o kadar kolay olmamış:

“Yüzme klübü kapandıktan sonra kendimi boşlukta hissettim. Çünkü, o güne kadar günde üç saat antreman yapıyorsunuz. Alışmışsınız. Birdenbire hayatımda büyük bir boşluk oldu. Basketbol oynamak istedim ama anneler ağır bir spor olduğu için yapmamı pek istemediler. Ağabeyimle birlikte ikna ettik. Önce

antremanlara gitmeye başladım. Sonra takıma girdim. 3 yıl oynadım. Sonra yine bir talihsizlik sonucu klüp kapandı ve benim basketbol hayatım da böylece noktalandı.”

Şimdilerde dans dersleri alıyor Ebru. Marmara Üniversitesi'nin kareografik dans derslerine devam ediyor. Ve takıma seçilmeye çalışıyor.

Spor ya da dans.... Bir şeylerle uğraşmanın kendisine çok iyi geldiğini söylüyor...
“Bu tür faaliyetler hayatımı düzenlememe yardımcı oluyor. Biliyorsunuz, her şey programlı olmak zorunda bizim hayatımızda, dans ya da spor da buna yardımcı oluyor. Bir de boş duramıyorum ben...”

Peki diyabeti nasıl bir hastalık olarak yorumluyordu Ebru... Bu soruya hemen
“Diyabeti bir hastalık olarak görmüyorum ben.” diye yanıtlıyor Ebru ve diyabetin 8 yaşında tanıştığı ikiz kardeşi olduğunu söylüyor:

“Diyabete hastalık olarak bakmıyorum. O benim 8 yaşında ortaya çıkan ikiz kardeşim. 8 yaşına kadar onun varlığından habersizdim. Sonra öğrendim ki, benim bir de ikiz kardeşim varmış. Önce biraz şaşırdım, sonra çok sevdim onu. Kimseden saklayamıyorsunuz ikiz kardeşinizi, bir yerlerden fırlıyor çünkü. Zaten saklamayı da düşünmedim hiçbir zaman. Gereksiz bir davranış olurdu. Eninde sonunda siz onunla barışık yaşamak zorundasınız. Ama, hiçbir zaman da ortalıklarda ‘ben diyabetliyim’ diye dolaşmıyorum. Yeri geldiğinde ikiz kardeşimden söz ediyorum. Diyabeti, nasıl yaşamam gerektiğini anlatıyorum. Arkadaşlıklarına başlarken de, ‘ikiz kardeşim hep benim yanımda, onu istemiyorsanız benimle arkadaşlık kurmayın’ diyorum. Çünkü, bazı insanlar diyabetimi duygusal anlamda kullanacağımızı düşünerek tepki veriyor. Çok fazla naz yapar, her şeyinde diyabetini öne sürer diye tereddüt ediyorlar. Oysa ben diyabetimi kullanma taraftarı olmadım hiçbir zaman için. Şanslıyım ki, bugüne kadar hiçbir arkadaşım da “diyabetin var, benden uzak dur” demedi. Hatta hepsi de enjeksiyon yapmayı bilir.”

Peki hiç mi naz yapmamıştı Ebru? Annesine bile yani... “Hayır” diyor Ebru ve ekliyor:

“Sadece küçükken, meyve suları bu kadar yaygın değilken, ‘meyve suyu istiyorum’ diye ağlarmışım. Daha sonra naz yaptığımı hatırlamıyorum. Hatta hastanede anneme enjeksiyon yapmayı öğreteceklerdi. Baktım annemin gözleri doluyor. Tabi ben şimdi anne olmadığım için bilmiyorum ama herhalde bir annenin çocuğuna enjeksiyon yapması kolay bir şey değildir. Hemşirelere şöyle dediğimi hatırlıyorum ‘annemi ağlatmayın, bana verin ben yapacağım iğnemi’... Bana yaptırmışlardı o zaman. Daha sonra da anneme dönüp, ‘ben uyurken

yaparsın iğnemi, nasıl olsa sen daha kolay uyanıyorsun' demiştim..."

Diyabetle ilgili hep güzel şeyler hatırladığını söylüyor Ebru... En güzel anılarını da kamplar da yaşamış. Kamplarda her seferinde yeni kardeşler, yeni ağabey ve ablalarla tanıştığını söylüyor. Kampların becerilerini ortaya çıkardığını ve yaşamını kendi kontrolü altına almada yardımcı olduğunun altını çiziyor: "Bu sayede evimden ve ailemden uzakta yaşayabiliyorum, okula gidebiliyorum. Annemin gözü arkasında değil. Böyle olmasaydı, eğitim için bile olsa belki annem, gözünden ve kontrolünden uzakta olmamı pek istemezdi. Oysa ben kamplar sayesinde kendi yaşamının kontrolünü çok uzun zaman önce elde etmişim."

Geleceğe umutla bakıyor Ebru. Kendine faydalı olmak istiyor. Diğer diyabetlilere de tabii ki... "14 seneden beri öğrendiğim şeyleri yeni diyabetlilere anlatmak istiyorum." diyor. Ve ekliyor "Çünkü, bence şimdiki diyabetliler çok daha şanslı. Enjeksiyon aletleri olsun, diyet yiyecekler olsun. Bunları bulabilme olanakları eskiye göre daha yüksek. Bulamayanlar da var tabii. Daha insülini bulamayan arkadaşlarımız var. Onlarla ilgili çalışma yapmak istemiyorum. İnsülin bankaları oluşturulması için çalışmak istiyorum...."

Soğuktan titreyerek konuştuk Ebru'yla... Yağmurdan ıslanarak fotoğraflarımızı çektik. Çok eğlendik ve çok şanslıydık ki hastalanmadık. Soğuğa ve yağmura rağmen güzel bir söyleşi ve Ebru'nun sıcacık gülüşüyle ısıttığı pırıl pırıl fotoğraflar çıktı ortaya. Siz de aynı fikirde değil misiniz?

*Bu röportaj Diyabetle Yaşam Dergisi'nden alınmıştır.

SAĞLIK BAKANINA AÇIK MEKTUP

Sağlık (7 Aralık 2002): Gazetelerde sizle ilgili haberler, daha da çok “özürlü yurttaşların” Yeşil Kart kapsamına alınması konusundaki girişiminiz üzerine bu mektubu yazmak istedim. Amacım; “Sağlıkta rüya projeler” başlığı ile haberleştirilen “Sağlıkta dönüşüm” programınızı eleştirmek değil; sadece çocuk hekimi kimliğimle sizden bazı istirhamlarda bulunmak istiyorum. Bir süre önce birlikte katıldığımız Türk Tabipleri Birliği Kongresi’ndeki konuşmanızda *“Erzurum’da lösemili çocukları izlerken çoğu zaman hekimlikle birlikte sosyal hizmet uzmanlığı yapmak zorunda kalıyordum”* sözlerinize duygudaş olmuş ve çevremdekilere sağlık bakanının çocuk hekimi olmasını önemseydiğimi söylemiştim. Bana göre çocuk hekimliğine esas niteliğini veren çocuklardır; çocuklarla birlikte yaşamak, onlara bakmak insanı değiştirir; farkında olunmayan bir sevgi eğitimi sağlar sürekli. Sizin nasıl davranacağınızı bilmiyorum ama bir çok ülkede çocuk hekimleri, daha insancıl ve toplumsal sorunlara daha duyarlı hekim grubu olarak katılırlar yaşama.

Size yazma nedenime gelince; bir çocuk hekimi sağlık bakanı olarak sizden şeker hastası çocukların yeterli tedavi görmesi için bazı girişimlerde bulunmanızı istiyorum.

Yakından bildiğiniz gibi şeker hastası olan çocukların insülin tedavilerinin ayarlanması ve sağlıklarının korunması için kan şekerlerinin günde 3-4 kez ölçülmesi gerekiyor. Bir çok ülkede devlet insülin kullanan diyabet hastalarının başta insülin ve kan şekeri ölçüm çubukları olmak üzere bütün ihtiyaçlarını ücretsiz karşılıyor. Buna karşın ülkemizde Emekli Sandığı ve Bağ-Kur kapsamındaki diyabetli çocuklara günde 1 adet kan şekeri ölçüm çubuğu, SSK kapsamındakilere ise günde 3 adet ölçüm çubuğu sağlanıyor. Sağlık güvencesi olmayan diyabetli çocuklar ise kan şekerlerini düzenli ölçemedikleri ve dolayısıyla durumlarının farkında olamadıkları için sık sık diyabet koması ile hastaneye yatıyor. Sosyal güvenlik kurumları diyabetlilere yeterli tedavi desteği sağlamadığı gibi, 18 yaşını dolduran diyabetlilerin kan şekeri ölçüm çubuklarının bedelini ödemiyor.

Sayın Bakan,

Şeker hastası çocukların hekimleri olarak onlara daha iyi tıbbi bakım sağlanması için yıllarca çaba gösteriyoruz ama başta Maliye Bakanlığı bürokratları olmak üzere devlet yetkililerinin “kalplerini yumuşatmayı” şimdiye kadar

başaramadık. Bu amaçla şeker hastası çocukların aileleri de bir çok dava açtılar ve son olarak Ankara'da diyabetli bir çocuk babası 2001 Yılı Bütçe Uygulama Talimatı'nın ilgili hükmü aleyhine açtığı davayı 9 Ekim 2002 tarihinde kazandı. Bizler ve şeker hastası çocuklar bu şekilde çabalarken 1.08.2002 tarihli ve 24833 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan yönetmelikle şeker hastası Milletvekilleri ve yakınlarınının şeker ölçüm çubuklarına ait giderlerin hiçbir kısıtlama olmadan ödeneceğini öğrendik. Daha önce de örneklerini gördüğümüz ve kamu vicdanını sızlatan bu uygulamanın bu kez olumlu bir işlev görerek tüm şeker hastalarına benzer haklar verilmesine vesile olmasını diliyoruz.

Sayın Bakan

Ülkemizde 10.000 dolayında şeker hastası çocuk var ve onlar hepimize *"diyabet ömür boyu sürmektedir. Bizler 18 yaşını bitirince iyileşmiyoruz ama, Sosyal Güvenlik Kuruluşları diyabet tedavisi için gerekli malzemeleri sağlamayı bırakıyor. İsteğimiz ihtiyacı olan bütün insülin kullanan diyabetlilere yeterli insülin, insülin enjektörü ve şeker takibi için gerekli malzemenin sağlanmasıdır. Bu isteğimizin Bütün çocukların tıbbi bakım hizmetlerinden yararlanma hakkında yoksun bırakılmamasını güvence altına alan "Çocuk Hakları Sözleşmesi" nin de bir gereği olduğunu düşünüyoruz"* cümleleriyle sesleniyorlar. Sizden bir çocuk hekimi olarak isteğim, bu sese kulak vermeniz ve sosyal güvncesi olmayan şeker hastası çocukların Yeşil Kart kapsamına alınması, çocukların şeker ölçüm çubuğu giderlerinin Yeşil kart tarafından ödenmesi, Emekli Sandığı ve Bağ-Kur kapsamındakilere ayda 100 adet şeker ölçüm çubuğu sağlanması ve son olarak insülin kullanan şeker hastalarının 18 yaşından sonra da aynı haklardan yararlanmaya devam etmesi konularında acil girişimlerde bulunmanız.

Saygılarımla

Prof. Dr. Şükrü Hatun

Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi

Çocuk Sağlığı ve Hastalıklar Anabilim Dalı

SAĞLIK BAKANININ CEVABI

T.C
SAĞLIK BAKANLIĞI
ÖZEL

Sayın Prof. Dr. Şükrü Hatun
Kocaeli Üniversitesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi

Sayın Hatun,

10.12.2002 tarihli bazı gazetelerde yer alan diyabetli çocukların tedavilerindeki sıkıntılardan bahseden açık mektubunuzu okudum.

Ülkemizde 10 bin dolayında diyabetli çocuk hastanın bulunduğunu ve tedavilerinde kullanılan kan şekeri ölçüm çubuğunu sosyal güvenlik kuruluşlarınca yeterli ölçüde karşılanmadığını bilmekteyim. Ayrıca bu hastaların 18 yaş sonrası tedavilerinde kullanılan tıbbi sarf malzemeleri karşılanmamaktadır. Hekimlik yaptığım süre içinde ödeme güçlüğü çeken hastaların tedavilerini yarıda bırakma riski ile bir çok kez karşı karşıya kaldım. Bu durum hem hekim hem hasta hem de hasta yakını için çok zordur. “Sağlıkta Dönüşüm” projesi çerçevesinde sağlıkta yaşanan tüm sorunların giderilmesi çabası içerisindeyim.

Anayasamızın 56.maddesi sağlık hizmetlerini tek elden yürütme yetkilisini sağlık Bakanlığını vermiştir. Bütün sosyal güvenlik kuruluşlarını tek çatı altında toplayan ve herkesin faydalanacağı Genel Sağlık Sigortasını oluşturma çalışmalarımız devam etmektedir. Bunun yanı sıra mevcut sosyal güvenlik kuruluşlarında bir takım aksaklıklar yaşanmaktadır. Kayıt sisteminin yetersiz olması, vatandaşlarımızın memnuniyetsizliğine yol açmaktadır.

Kronik bir hastalık olan diyabet hastalığının tanı,tedavi ve kontrolü için Sağlık Bakanlığı, “Ulusal Diyabet Kontrol Programı” başlatmış ve çalışmaları halen devam etmektedir. Tip 1 ve Tip II diyabetlilerin tedavilerinin ayarlanması ve sağlıklarının korunması için kan şekerklerinin belirlenen sıklıkla ölçülmesi gerekmektedir. Özellikle Tip I diyabeti olan çocukların kan şekerklerinin regüle

edilebilmesi için kan ölçümlerinin günde 3-4 kez yapılması gerekmektedir. Maliye Bakanlığınca yayınlanan Bütçe Uygulamaları Talimatının, 22.5 maddesinde şeker ölçüm çubuklarının miktarı günde 1 adetle sınırlandırılmıştır. Konu ile ilgili aksaklıkların giderilmesi ve Bütçe Uygulama Talimatına girebilmesi için Sağlık Bakanlığı'nın görüşleri 2002 yılında Maliye Bakanlığına sunulmuştur. Ancak, Maliye Bakanlığınca kabul edilmemiş ve Bütçe Uygulama Talimatına yansıtılmamıştır. 2003 Mali Yılı Bütçe Uygulama Talimatı ile konunun çözüme kavuşturulması için maliye Bakanlığımızla gerekli görüşmeler yapılacaktır.

Bilgilerinize sunar, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Prof. Dr. Recep Akdağ
Sağlık Bakanı

YILLAR SÜREN ÇABALARIN SONUCU...

Yukarıdaki mektuplaşmaya da yansıyan ve yıllar süren mücadele sonunda Maliye Bakanlığı 2003 Bütçe uygulama talimatnamesinde değişiklik yaptı ve insülin kullanan bütün diyabetlilere günde 1 adet kan şekeri ölçüm çubuğu ödemeyi kabul etti. Bundan böyle 18 yaşını bitiren Tip 1 diyabetlilere kan şekeri ölçüm çubuğu almaya devam edecekler, ayrıca insülin kullanan Tip 2 diyabetliler de günde 1 adet kan şekeri ölçüm çubuğu alabilecekler. Bu kararlarla Tip 1 diyabetlilerin günde en az 3 kez kan şekeri ölçmeleri yine mümkün olamıyor ve Maliye Bakanlığı diyabetli Milletvekilleri ve yakınlarına sağladığı hakları diğer insanlara sağlamamış oluyor. Biz yine de bu kararı olumlu buluyor ve bundan sonra insülin kullanan bütün diyabetlilere ayda 100 adet kan şekeri ölçüm çubuğu verilmesi için mücadele etmeye devam edeceğiz. Aşağıda 1 Şubat 2003 tarihli Resmi gazetede yayınlanan Bütçe uygulama talimatnamesinin şeker ölçüm çubukları ile ilgili 21.7 maddesini sunuyoruz:

MADDE 21.7: ŞEKER ÖLÜM ÇUBUKLARI

TİP I DİYABETLİ ve İNSÜLİNE BAĞIMLI TİP II diyabetlilerin kullanmakta olduğu kan Şekeri lm çubuklarına ait bedeller, aşağıda belirtilen esas ve Őartlarda ödenecektir;

a) Kişinin, TİP I DİYABETLİ veya İNSÜLİNE BAĞIMLI TİP II diyabetli olduğuna dair Tıp Fakültelerinin endokrinoloji ve metabolizma var ise, diyabet bilim dalları ile bu dalların uzmanları bulunan Sağlık Bakanlığına bağlı Eğitim Hastanelerinin ilgili kliniklerinden sağlık kurulu raporu alınacaktır.

b) Sağlık kurulu raporunda hastalığın tipi, varsa özelliği ve komplikasyonları ile kendi kendine veya yakınlarınca kontrol yeteneği kazanmış oldukları belirtilecektir.

c) Hastalar Şeker lm cihazlarını kendileri temin edeceklerdir.

d) Şeker lm çubukları; hastanın satın almış olduğu cihaza uygun olarak, günde bir çubuk hesabıyla ve birer aylık dozlar halinde yazılacak reçetelere göre verilecektir.

e) Sağlık kurulu raporuna istinaden verilen ölüm çubuğu miktarları reçeteyi yazan doktorlar tarafından ilgililerin sağlık karnelerine iŐlenecek ve ölüm çubuğunun verildiği tarihler, miktarı, reçeteyi yazan doktorun isim, imza ve diploma numarası karnede yer alacaktır.

f) Kan Şekeri lm çubuklarına ait fatura, usulüne uygun doldurulmuŐ sevk kağıdı ve reçetenin asılları ile sağlık kurulu raporu ve sağlık karnesinin ilgili sayfasının fotokopisi ödeme evrakına eklenecektir.

g) demeler doğrudan ilgili kişilere yapılacak, yukarıda belirtildiği Şekilde düzenlenmeyen fatura bedelleri kurumlar ve saymanlar tarafından ilgililere ödenmeyecektir.

h) Sağlık kurulu raporları en fazla bir yıl geçerli olacaktır.

T.C
MALİYE BAKANLIĞI
Bütçe ve Mali Kontrol Genel Müdürlüğü

Sayı:....

Konu: Şeker ölçüm çubukları

18.03.2003-04-01

.....Bakanlığına
.....Genel Müdürlüğüne
.....Valiliğine
.....Rektörlüğüne
.....Bütçe Dairesi Başkanlığına
.....Saymanlığına

1.2.2003 tarih ve 25011 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan tedavi yardımına ilişkin 2003 Mali Yılı Bütçe Uygulama Talimatı (3 seri nolu) ile getirilen düzenlemelerle ilgili olarak aşağıdaki açıklamaların yapılması gerekli görülmüştür.

Anılan Talimatın 21.7 inci maddesinde günde birer adet olarak ödenmesi öngörülen şeker ölçüm çubukları 1.4.2003 tarihinden başlamak üzere;

- TİP 1 Diyabetes Mellituslu hastalar için günde üç adet,
- TİP 2 Diyabetes Mellituslu insülin kullanan hastalar için günde bir adet
- Münhasıran oral antidiyabetik ilaç kullanan Diyabetes Mellituslu hastalara iki günde bir adet,

Olarak verilecektir.

Bilgilerini ve gereğinin buna göre yapılmasını arz ve rica ederim

Kemal Unakıtan
Maliye Bakanı

DIYABETLİ ÇOCUKLAR İÇİN TEŞEKKÜR

Bir çocuk diyabet olduğunda, her şey sarsılır. Ama, en çok sarsıntı çocuğun iç dünyasında olur. Önce, yaşamında önemli olan sözcüklerin anlamı değişir. En çok, sevdiği yiyeceğin adı olan şeker, bir hastalık adı olmuştur artık. Bu anlam değişikliğini yadırgasa da adı şeker olduğu için hastalığına daha kolay alışır. Ne de olsa artık “şekerli” olmuştur. Yaşamındaki esas değişiklik ise, bebekliğinden beri korkutulduğu “iğne”nin herkes tarafından sevimli gösterilmeye çalışılmasıdır. İçinde birikmiş iğne korkusunu yenmek için bütün ruhsal güçlerini seferber eder ve sonunda “insülin iğnesi”ne teslim olur. Yoksulluğa diyabet eklendiğinde ise, yaşam yokuşunu tırmanmak zorlaşır. Ben de diyabetli çocukların sorunları ile uğraşmaya 8-10 yıl önce böyle bir zorluğa tanık olunca başladım. Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesi’nde diyabet koması nedeniyle yatan 13 yaşındaki Çorum’lu köylü kızın, ailesi insülin bulamadığı için komaya girdiğini öğrendik ve o günlerde Bülent Sarioğlu bu konuyu Cumhuriyet’de “Yoksul Çocuk İnsüline Ulaşamıyor” başlığıyla haber yaptı ve biz de diyabetli çocukların sorunları ile uğraşmaya koyulduk. O günlerde Sağlık Bakanlığı’ndaki dostlarımız (Dr. Füsun Sayek, Dr. Şenay Özdemir ve Kadir Sönmez) ulusal bir diyabet programı için uğraşıyorlardı ve onlar sayesinde diyabetli çocukların haklarını önemli bir konu başlığı haline getirdik. Önce, valilere bir yazı hazırlayarak sosyal güvencesi olmayan çocuklara insülin sağlanması için girişim başlattık. O yıllarda sosyal güvenlik kuruluşları insülin tedavisinin bir parçası olan evde kan şekeri ölçüm çubuklarını ödemiordu. Bu nedenle önceliği bu konuya verdik. Bir taraftan Sami Karaören gibi iyi yürekli editörlerin desteği ile diyabetli çocukların sorunlarını işleyen yazıları günlük gazetelerde yayımlarken diğer taraftan Sağlık Bakanlığı çalışmalarını güçlendirmeye çaba gösterdik. Ankara’dan 1995’de Kocaeli’ye gelince bu kez işçi çocuklarının sorunlarıyla karşılaştık ve hemen Gölcük Tersanesinde çalışan Hüsamettin Çetin’in şeker hastası oğlu için, SSK aleyhine dava açtık. O zamanlar yeni kurulma hazırlıkları yapılan Türkiye Diyabet Vakfı’nın Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz hem bu dava sürecine bilirkişi olarak katkıda bulundu hem de diyabetli çocukların hakları için gösterilen çabalara büyük bir ivme kazandırdı. Dünya Diyabet Günü nedeniyle 14 Kasım 1996’da İstanbul’da düzenlenen toplantıya katılan Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel’in diyabetli Neslihan’ın konuşmasından çok etkilendiğini gözlemlemiştik. Sonraki günlerde İsmet Solak köşesinde sürekli bu konuyu işledi, kişisel dostluklarını seferber etti, Çocuk ve Adölesan Diyabetikler Derneği gibi örgütler kamuoyunu uyardılar ve bütün bu çabalar Türkiye Diyabet Vakfı tarafından Boğaz Köprüsünde yapılan yürüyüş ile doruğa ulaştı. Biz de 6 Aralık 1996’da İzmit ve İstanbul’dan 17

diyabetli çocuk ve ailesiyle Cumhurbaşkanı Süleyman Demirel'i ziyaret ettik ve onun desteğini aldık. Kendimizi bu konuya o kadar kaptırdık ki, bir toplantı için bulunduğumuz Kopenhag'da Başbakan Bülent Ecevit ile otelde karşılaştık ve ona "Diyabetli Çocukların Hakları" isimli broşürü sunarak yardım istedik. Bütün bu çabaların sonunda önce Ekim 1997'de SSK aleyhine açtığımız davayı kazandık, arkasından SSK Eğitim hastanelerindeki hekim arkadaşların ortak tutumuyla SSK, rahmetli Doğan İstanbulluoğlu'nun imzası ile Diyabetli çocuklara kan şekeri ölçüm çubuğu sağlamayı Kasım 1997'de kabul etti. Emekli Sandığı ve Bağ-Kur da daha sonraki yıllarda yalnızca diyabetli çocuklara ayda 30 adet kan şekeri ölçme imkanı sağladılar. Bu ilk kazanımlardan sonra çabalarımızı bütün insülin kullanan şeker hastaları için yeterli miktarda (günde en az 3 adet) kan şekeri ölçüm çubuğu sağlanmasına yoğunlaştırdık. Bu arada bir çok diyabetli çocuk ailesi açtıkları davaları kazanmaya başladı ve Danıştay 9 Ekim 2002'de devletin, diyabetli çocuklar için şeker ölçüm cihazı ve çubukları bedelinin tamamının ödemesine karar verdi. Son olarak milletvekillerinin kendileri için bu konuda "kıyak" bir karar aldıklarını öğrenince yeni Sağlık Bakanı'na bir açık mektup yazarak konuyu Radikal Gazetesi yardımıyla yeniden gündeme getirdik. Takvim gazetesinden Aşkın Gönüler ve diğer gazeteci arkadaşlar konuyu takip ettiler ve yeni sağlık bakanı Maliye Bakanlığı yetkililerini ikna etmeyi başardı. Bütün bu çabaların sonunda diyabetli çocuklar ve gençler için sevinçli haber 1 Nisan Günü geldi: Emekli Sandığı Kapsamındaki bütün Tip 1 diyabetlilere günde 3 adet kan şekeri ölçüm çubuğu sağlanması kabul edildi. Bu karar ile diğer diyabetliler için de bir ferahlama sağlandı. Bundan sonra SSK ve BAĞ-KUR'un da benzer karar alması ve esas önemlisi sağlık güvencesi olmayan diyabetli çocuklar için benzer hakların sağlanması için uğraşmaya devam edeceğiz.

Size küçük bir hakkın kazanılması için son 8 yılda yapılanları özetlemeye çalıştım. Son kararın alınmasında katkıları olan Radikal Gazetesi editörü Ali Topuz'a ve bir çocuk hekimi olarak konuyu takip eden Sağlık Bakanı Recep Akdağ'a, bu yazıda ismi geçenlere, isimlerini anamadığım ama katkısını bildiğim onlarca diyabet gönüllüsüne diyabetli çocuklar adına teşekkür ederken bu küçük kazanımın sevindirdiği çocuk yüzlerinin unutulmamasını dilerim.

Prof. Dr. Şükrü Hatun
Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Sorular ve Cevaplar

Tip 1 diyabeti olan 5.5 yaşındaki kızım Ege Naz, bu sene anaokuluna başladı. Geçen sene de yuvaya gidiyordu. Yuvada diyabetimizle ilgili bir sorun yaşamadık. Kan şekeri bakılıyor (Ege Naz kan şekere kendisi bakabiliyor, sadece rakamı tam okuyamıyor) ve yiyecekleri kontrol ediliyordu. Telefonla halledebiliyorduk. Okula başlayınca sınıfta telefon olmadığı için öğretmeni ile direk görüşemiyoruz. Bir de öğretmenimiz bu yaş çocuklarının acımasız olduğunu, durumu bilirlerse arkadaşlarının bunu Ege Naz'a karşı kullanacaklarını öne sürerek arkadaşlarının bilmemesi gerektiğini söyledi. (Aslında aynı sınıfta yuvadan beraber olduğu birkaç arkadaşı biliyor) Bu durumda sınıfta kan şekeri bakılamıyor. Ben öğlen gidip hemşire hanımın odasında kan şekere bakıp, insülinini yapıyorum. Çocuğu dersten alıp çıkarıyorum. Bazen dinlediği bir hikayeyi yarım bıraktığı için üzülüyor. Yemesi gerekenleri öğretmenine söyleyip dönüyorum. Yemekten sonra yeterli miktarda yemediğini hemşire hanımdan (o da öğretmeninden öğreniyor) öğrendiğimde ve ilave bir karbonhidrat vermemiz gerektiğinde diğer çocukların da canının isteyeceği gündeme geliyor. Bunların sorun olmaması için nasıl bir yol izlememiz gerekir? Öğretmeni çocukların anlayabileceği bir şekilde Ege Naz'ın durumunu arkadaşlarına anlatmalı mı? Yoksa gerçekten onu üzerler mi? Beni bu konuda aydınlatabilirseniz çok sevineceğim. Teşekkürler.

Öncelikle bize yazdığınız ve yolun başında bu sitenin amacına ulaşacağı duygusunu yaşattığınız için çok teşekkür ederim. Mesajınızdan anladığım kadarı ile kızınız Sabah öğle akşam kısa etkili gece ise orta etkili insülin kullanıyor. (çoklu doz insülin tedavisi) Bu yöntem yeteri sıklıkta kan şekeri bakılabildiği ve kan şekerlerine göre insülin dozları ayarlanabildiği sürece bütün yaş gruplarında en fizyolojik tedavi seçeneği olarak kabul görüyor. Bununla birlikte küçük çocuklarda hipoglisemi önemli bir sorun ve çoklu doz insülin tedavisinde hipoglisemi sıklığı daha fazla. Sanırım siz bunları bilerek ve gerekli önlemleri alarak çoklu doz tedaviyi sürdürüyorsunuz. Bu genel girişten sonra sorunlarınızı tartışmaya çalışacağım.

1. Öncelikle öğretmenin bir oyun duyarlılığı içinde Ege Naz'ın insülin enjeksiyonu olduğunu ve beslenme şekli ve saatlerinin diğer çocuklardan farklı olduğunu okuldaki çocuklara anlatması gerekli. Ege Naz'ın hem diyabeti gizlenen bir çocuk olarak yaşamaması (bu sorun daha sonraki yaşlarda ve sınıflarda da yaşanacak) hem de arkadaşlarının bu bilgiyi "Fısıltılar" yoluyla öğrenmemesi açısından bu tutumun doğru olduğunu düşünüyorum. Ana okulu öğretmenin diyabet konusundaki bilgilerini desteklemek açısından "Okulda diyabet bakımı" metnini öğretmene verebilirsiniz.

2. Bence okuldaki en önemli sorun, hipoglisemi ve bunun için önlem almak gerekli; Okulda meyve suyu bulundurulması, öğretmenin hipoglisemi tanıması ve hatta öğretmenin (veya hemşirenin) glukagon yapmayı bilmesi (demek ki okulda glukagon olması gerekiyor) öncelikler arasında.

Okulda ve kreşlerde diyabet bakımı konusunda daha fazla bilgi edinmek için <http://journal.diyabetes.org/FullText/Supplements/DiyabetesCare/Supplement100/s100.htm> adresindeki dökümandan yararlanabilirsiniz. Bu dökümanı kendi deneyimleriniz katarak bizim iste için gözden geçirirseniz ayrıca memnun oluruz.

3. Okulda insülin yapmanın ve kan şekeri ölçmenin zor olduğu durumlarda iki doz karışım insülin (sabah akşam) uygulamasını bir seçenek olarak düşünebilirsiniz.

4. Küçük çocuklar her zaman öngörüldüğü miktarda yemek yemezler. Bu durumda kısa etkili insülin yerine "Hızlı etkili insülin" kullanılabilir. Bu insülin yemekten hemen sonra da yapılabilir ve bu durumda çocuklar az yemek yediğinde daha insülin yapılarak hipoglisemi tedirginliği azaltılabilir. Özet olarak; çocuğunuz kan şekeri dengesi kadar günlük yaşamının normale (başkalarına benzer) sürdürülmesi ve sizin enerjinizi uzun yıllara yetecek bir tutumlulukla kullanmanız da önemli. Eğer Ege Naz günde 0.5/ünite/kg veya daha az insülin alıyorsa ve öğlen insülin yapmak onu ve sizi sıkıntıya sokuyorsa günde ikiz doz tedavi seçeneğini çocuğunuzuzu izleyen hekimle tartışmanız yararlı olur.

.....

Sevgili doktor, ilk önce böyle bir siteyi açanlar ve hizmet edenlere çok teşekkür eder şükranlarımı sunarım. Kusura bakmazsanız biraz uzun yazmak zorundayım. Ben 37 yaşındayım ve annemde şeker vardı, maalesef geçen yıl bende de olduğunu fark ettim. Doktora gittim ve 250 civarında çıktı. Çok detaylı inceleme yaptırmamakla beraber arkadaşım olan bir dahiliyeci bana glukotrol xl 5mg.kullanmamı önerdi. Üç dört aydır kullanıyorum. Şu an 120-128 civarında çıkıyor. (ilaç almadan ölçüm yaptırıyorum) Zaten yükseldiğinde kendim hissediyorum, pek perhize dikkat ettiğim söylenemez ancak kontrol altında tutabildiğimi sanıyorum. Sevgili doktor kusura bakmazsanız kimseye sormadığım bir soruyu size sormak zorundayım. Bu durum bende daha çok psikolojik sıkıntı yaptı. Çok zor alıştım. (alışabildimse) Benim kafama en çok takılan soru; (çok özür dilerim) cinsel yönden bana ne kadar zarar yaptığı ve yapabileceği sorusu.

Bu takıntı beni psikolojik olarak etkiliyor bile. Bunu nasıl kafamdan atabilir, zararlarından nasıl korunabilirim? Ne kadar ve nasıl zararı olabilir? Bu konuda beni aydınlatırsanız size minnettar kalırım. Lütfen açık ve detaylı bilgi verirseniz memnun olurum. Zaten yaşamım sonuna kadar bununla beraber yaşayacağımı biliyorum. Onun için her şeyi bilmek istiyorum. Tekrar özür dileyerek, şimdiden teşekkür eder saygılarımı sunarım....

Öncelikle bize yazdığınız için teşekkür ederiz. Sorunuzdan anladığımız kadarıyla yeni diyabetlisiniz ve diyabetiniz Tip 2 diyabet. (ailesel olmasının nedeni de bu) Bildiğiniz gibi metabolik kontrolü bozuk (kan şekeri yüksek HbA1c>%6,5) diyabetlilerde uzun dönemde küçük damarlarda harabiyet (mikrovasküler komplikasyonlar diyoruz bunlara) oluyor. Bu nedenle de göz, böbrek ve sinir dokusu gibi kılcal damarların yoğun olduğu dokularda beslenme yetersizliği ve diyabete özgü bozukluklara meydana geliyor. Bu süreçte penis ereksiyonunu sağlayan sinir ve damar sistemlerinde de yetersizlik ve dolayısıyla ereksiyon güçsüzlüğü görülebiliyor. Bununla birlikte hemen vurgulamalıyız ki sizi psikolojik olarak etkileyen bu sorun kan şekeri kontrolü iyi olan hastalarda görülüyor veya çok geç görülebiliyor. Demek; kan şekeri kontrolünüze önem verirseniz, bu sorunu önleyebilirsiniz. Bir diğer sevindirici haber ise yakın zamanda piyasaya çıkan viagra isimli ilacın en çok diyabet bağlı ereksiyon bozukluklarında işe yaraması. Özetle; bu bilgiler temelinde bence kaygılanmanıza gerek yok.

.....

Başta bu sitede emeği geçenlere teşekkür etmek istiyorum fakat daha kısa zamanlarda güncellenirse daha mutlu oluruz. Ben yakın tarihte ameliyat olacağım. Basit bir ameliyat fakat Tip1 diyabet hastasıyım, kusura bakmayın ben böyle kabullendim. Neler yapmalıyım, ne olur doktorunuza başvurun gibi bir cevap vermeyin. Bu cevap çok sinir bozucu oluyor. Şimdiden teşekkür ederim.

Öncelikle iyi dilekeleriniz için teşekkür ederiz. Sorunuza cevap olacak bir metni aşağıda bulabilirsiniz.

CERRAHİ MÜDAHALELER VE HASTALIK DURUMLARINDA DİYABET TEDAVİSİ

Hem cerrahi müdahaleler hem de enfeksiyonlar sırasında stres hormonlarının etkisiyle metabolik kontrol bozulur ve bazen keton üretiminin artması ile ketoasidoz meydana gelebilir. Hastalarının kendilerinin özellikle enfeksiyonlar sırasında insülin dozlarını ayarlayabilmelerini öğrenmeleri gereklidir. Aşağıda

cerrahi müdahaleler ve hastalık durumlarında tedavide yapılacak değişiklikler özetlenmiştir;

A. Cerrahi müdahalelerde diyabet tedavisi

- Acil durumlarda diyabetik ketoasidozu olan bir hastanın ameliyatı mutlak bir endikasyon yoksa diyabet stabilize oluncaya kadar geciktirilmelidir
- Lokal anestezi ile müdahale yapılan hastalar müdahaleden kısa bir süre sonra ağızdan beslenme mümkün olduğundan hastanın ilk vaka olarak alınması ve kısa etkili insülin dozunun atlanması ve orta etkili insülin dozunun 2/3'nün verilmesi yeterlidir
- Elektif cerrahi müdahale yapılacak hastalar için aşağıdaki prosedürler uygulanır;
- Cerrahi öncesinde yemek öncesi kan şekerinin 80-180 mg/dl olması sağlanır ve gerekirse hasta bu amaçla yatırılır
- Cerrahi müdahaleden önceki gece son insülin dozu her zamanki saatinde yapılır
- Hasta ilk vaka olarak ameliyata alınır
- Ameliyat sabahı ağızdan beslenme kesilir
- Her zamanki sabah insülin dozu atlanır
- Bir damar yolundan 5 g/kg dextrose infüzyonu yapılır ve sıvının içine 2 meq/saat gidecek şekilde KCL konur
- Diğer bir damar yolundan 1U/saat kısa etkili insülin infüzyonu başlanır
- Ameliyattan önce 2-4 saatte bir, ameliyat sırasında saat başı, ameliyattan sonra 2-4 saatte bir kan şekere bakılır
- Kan şekeri 120-180 mg/dl arasında ise insülin infüzyonu değiştirilmez, 180 mg/dl ise 0.5 U/ saat arttırılır, <120 mg/dl ise 0.5 U/saat azaltılır
- Sıvı miktarı 1500-2000 ml/m² günlük sıvı miktarından hesaplanır. 1 U insülin /5 gr glükoz oranına dikkat edilmelidir
- Cerrahi sonrası hasta ağızdan alabilecek duruma gelince insülin infüzyonu kesilir ve deri altı enjeksiyon tedavisine başlanır
- Hasta birkaç gün ağızdan alamayacaksa yeterli miktarda glükoz ve elektrolit verilmelidir.
- Ağızdan beslenmeye geçişte yemek öncesi kısa etkili, yatmadan önce NPH insülin verilir ve kan şekerlerine göre insülin

B. Hastalık durumlarında diyabet tedavisi

İyi kontrol edilen diyabetli çocukların enfeksiyon hastalıklarına yakalanma riski

diğer çocuklardan farklı değildir. Bunun yanında kötü kontrollü hastalarda;

- Enfeksiyon riski artar
- Enfeksiyonlar daha hızlı yayılır
- Sık görülmeyen enfeksiyon (tüberküloz gibi) riski artar
- Normalde patojen olmayan ajanlarla enfeksiyon riski artar
- Antibiyotiklere cevap azalır

Hastalıkların diyabet üzerine etkisi değişkendir; kan glükozu üzerine minimal etkide bulunurlar. (viral üst solunum yolu enfeksiyonları gibi) kan şekerini düşürebilirler. (gastroenterit gibi kusma ve ishal ile seyreden hastalıklar) veya kan şekerini yükseltebilirler. (birçok viral ve bakteriyel enfeksiyon belirgin insülin direncine neden olur) Hastalık durumlarında diyabetli çocukların saptanan hastalıkları diyabetli olmayanlar gibi tedavi edilmeli, semptomatik tedavi için ilaçlar (asetaminofen vb) verilmeli, evde dinlenmeleri sağlanmalı, yeterli sıvı ve besin almaları için çaba gösterilmelidir. Bu genel önlemlerin dışında hastalık durumlarında insülin tedavisi aşağıdaki gibi ayarlanmalıdır;

- İlk yapılacak olan her zamanki insülin dozlarına devam etmektir
- Her yemekten önce kan şekerine bakılmalı ve idrarda keton tayini yapılmalıdır
- Kan şekerine göre yemek öncesi insülin dozları 1-2 ünite artırılmalıdır
- Kan şekeri 220-240 mg/dl 'den yüksek ve idrarda keton varsa 0.1 U/kg ekstra kısa etkili insülin yapılmalıdır. Kan şekeri hala yüksekse bu doz 2-3 saat sonra tekrarlanabilir. Asla 0.1 U/kg'dan daha fazla ekstra kısa etkili insülin yapılmamalıdır. (Daha yüksek dozlar sonraki saatlerde hipoglisemiye neden olur)
- Genel durumu iyi olmayan ve kusan hastaların bir hastaneye başvurması gereklidir
- Gastroenterit durumlarında eğer kan şekeri düşükse ve keton negatifse hastaya azar azar şeker içeren sıvılar verilir ve insülin dozu azaltılır.

.....

Sitenizin varlığını 14-Kasım -2000 tarihinde medyadan öğrendim. Hemen sitenizi ziyaret ettim. Çok güzel hazırlanmış ve bilgilere erişim oldukça kolay oluyor. Diyet sayfanızdaki bilgileri yetişkinler kullanabilir mi? Ben Sakarya'nın Hendek ilçesinde yaşıyorum. 38 yaşımdayım. 1,68 cm boyunda 67kg evli ve bir çocuk babasıyım. Eşim hemşire, Özel bir şirkette kambiyo uzmanı olarak çalışıyorum. 1 ay önce gözlerimde çok fazla ağrı, vücudumda halsizlik vardı. Göz doktoru, ailemde annemin ve babamın Tip 2 şeker hastası olduğunu belirtince şeker

hastalığından şüphelendi. Glüköz yüklemesi yaptırdım. 2 saat sonra kan şekeri 237 çıktı. İdrarda glüköz görüldü. Açlık kan şekeri 137 olarak ortaya çıktı. Dahiliye doktoruna gittim. Glukofen Retard başladım perhiz yaptım. 3 gün sonra tahlil yaptırdım, kan şekeri 94'e düştü. 1 ay sonra tekrar yaptırdım 84'e düştü. Şu anda perhiz yapıyorum. Fakat; nasıl perhiz yapacağımı bilmiyorum. Eşim, düzenli olarak 1 aydır tahlillerimi yapıyor. Sitenizdeki samimi ve yardımsever havayı görünce bu maili yazma ihtiyacını hissettim. 1 aydır şeker hastalığına yakalanınca bu konuda çeşitli literatür araması yaptım. Fakat; hastalara yardımcı olacak bilgileri maalesef sizin siteniz dışında bulamadım. Bu hastalığın sürekli eğitim ile tedavinin mümkün olacağını anladım. Sizlere sorum şu; sitenizdeki diyet listelerini kullanabilir miyim? Bana hangisini tavsiye edersiniz?

Sizin Tip 2 diyabet olduğunuz anlaşılıyor. Tip 2 diyabet tedavisinde beslenme planı ve egzersizin önemi büyük. Bizim sitedeki beslenme listelerinden elbette yararlanabilirsiniz ve sizin 3000 kalorilik listeyi tercih etmeniz gerekiyor. Günlük aktiviteniz normale tabii. Bununla birlikte diyabet tedavisi bir bütün ve "diyet" listesi yanında yapılacak çok şey var. Sizin üzerinde durduğunuz eğitim ve kendi kendine tedavi becerisi kazanma çok önemli. Sizin erişkin diyabetiyle uğraşan bir merkez tarafından düzenli izlenmeniz gerekli.

.....

Selam, ben Engin Çiçek. Daha önceleri eski tip kalem (1,5 ml'lik) kullanıyordum. Yeni kalem almak için (3ml'lik) ne kadar ücret vermem gerekiyor ya da bunlar firma tarafından ücretsiz dağıtılıyor mu? Aynı zamanda benim yaşım 21 ve yaz kamplarına hala katılabilir miyim? Bunun için yaş sınırı var mı? Merak ediyorum. Bana yardımcı olmanız dileğimle....

Yanılmıyorsam sen, "Her diyabetli çocuğun bir öyküsü vardır." yarışmasına da katılıp derece almıştın. Hala yazıyorsan bizim siteye katkıda bulunabilirsin. Sorularına gelince. Yeni çıkan 3 ml'lik kalemleri Novo Nordisk ve Lilly firmaları ücretsiz olarak sağlıyor. Bu nedenle senin firmaları araman yeterli. Kamplar genellikle 18 yaş altındaki çocuklar için düzenleniyor ama senin gibi eğitim için heyecan duyan gençlere de hayır diyemiyoruz açıkçası. Yeni yılda yapılacak kampların tarihlerini daha sonra bu sitede de duyuracağız.

.....

Biz diyabetlilerin oruç tutma imkanı var mı yok mu? Açıklar mısınız..

Bildiğin gibi diyabetliler günde en az iki insülin enjeksiyonu yapmak ve 6 kez beslenmek zorundalar. Ana ve ara öğünler alınmadığında yaşamı tehdit edecek düzeyde kan şekeri düşüklüğü olduğunu bütün diyabetliler bilir. Bu nedenle günde 2 kez yemek yemeğe imkan veren oruç diyabet tedavisini imkansız hale getirir. Zaten din adamları da diyabetlilerin dini açıdan oruç tutmalarına gerek olmadığını belirtiyorlar.

.....

Hocam ben 12 yaşında, 43 kilo ve 2.5 yıllık diyabetliyim. Günde sabah 16 ünite akşam 8 ünite olmak üzere (30-70 mixtard) iki kez insülin almaktayım. Son günlerde sabah ve öğleyin kan kontrolüm normal çıkmasına rağmen akşamları yüksek çıkıyor. Örneğin; 120-74-260 bunun nedenlerini öğrenmek istiyorum. teşekkür ederim.

iyi çalışmalar...

Kullandığın insülin miktarından hala sana kendi pankreasının yardım ettiği anlaşılıyor. Eğer hep öğlen kan şekerlerin hafif düşük ve akşam şekerlerin yüksek çıkıyorsa 30/70 mixtard yerine 20/80 mixtard kullanabilirsin. Böylece daha fazla orta etkili insülin almış ve öğleden sonrası için daha iyi insülin düzeyine sahip olmuş olursun. Bir de öğleden sonra daha aktif olmanda fayda var. Bunların dışında öğlen kan şekerlerin düşükse, bu da tek başına akşam şekerlerinin yüksek olmasına neden olabilir. Bu durumda da 20/80 karışıma geçmek doğru bir çözüm gibi görünüyor.

.....

Sabahları şekerim yüksek çıkıyor ne yapmam gerekiyor?

Kaç yaşında olduğunu yazmadığından kesin bir şey söylemek zor ama, sabahları olan kan şekeri yüksekliğinin genel olarak iki nedeni var. Birincisi gecenin ilk yarısında (2-4 arası) kan şekerinin düşmesi ve buna cevap olarak sabaha karşı yükselmesi. Buna, Somogy bulgusu, deniliyor. Böyle bir sorunun olup olmadığını anlamak için haftada en az bir kez gece (2-4 arası) kan şekeri ölçümü yapmak gerekiyor. Eğer bu saatlerde kan şekeri düşükse akşam yapılan kısa etkili insülin dozunu azaltmak gerekli veya yatmadan önce çiğ mısır nişastası ile bir bardak süt içmek gerekli. Gece kan şekeri düşüklüğü olmamasına rağmen sabah kan şekeri yüksekse bu kez özellikle ergenlik döneminde görülen ve

gecenin ikinci yarısında (sabaha karşı) büyüme hormonu salgısının, dolayısıyla insülin ihtiyacının arttığını düşünmek gerekli. Bu durumda da gece yapılan orta etkili insülini mümkün olduğunca geç ve uyluk bölgesine yapmak gerekli. Buna rağmen kan şekeri yüksekliği sürerse orta etkili insülin dozunu artırabilirsin. Buna rağmen düzelmiyorsa ergenlik döneminin geçmesini beklemen gerekli.

.....

Ben 25 yaşında ve 1 yıllık Tip 1 diyabet hastasıyım. Ben diyabetli olduktan sonra doktorum bana nicotinamid adlı bir ilaca başladı ve o zamanlar (bu yaklaşık 6 ay devam etti) C-peptidim hep 1 ve civarlarında ve HA1c ise 6,9 civarlarında seyrediyordu. 6 ay sonra İsveç'e yerleştim ve nicotinamid haplarını bırakmak zorunda kaldım. İsveç'te ise HbA1c 5,6 çıkmasına karşın C-peptid 0,05 çıktı. Benim sorum, acaba nicotinamid haplarına tekrar başlamalı mıyım? ve bu haplar ne işe yarıyor? Ayrıca Tip1 diyabetli birinin HA1c si 7 nin altında olduğu sürece komplikasyona yakalanma sıklığı nedir?

Tip diyabet vakalarının büyük kısmında pankreas beta hücrelerinin otoimmün bir mekanizmayla harap olduğunu biliyoruz. Senin diyabetin ortaya çıktığında muhtemelen insülin üreten hücrelerinin % 20 kadarı çalışıyordu ve ilerleyen zamanda onlar da giderek fonksiyon dışı kaldıklarından C-peptid düzeylerin düştü. Bazı çalışmalar nicotinamid'in serbest radikal temizleyici ve DNA onarımındaki olumlu rolü nedeniyle sağlam kalan beta hücrelerini daha uzun süre fonksiyon görmesini sağladığını gösterdiler. Bu nedenle de yeni tanı diyabetlilerde veya diyabet gelişme riski yüksek kişilerde nicotinamid kullanılıyor. Bununla birlikte nicotinamid'in balayı döneminin kalıcı olmasını sağlamadığını biliyoruz. Bence, nicotinamid'i bırakmış olmana o kadar hayıflanma.

HbA1c'nin % 6,5 altında olması çok iyi metabolik kontrolü gösteriyor ve bu durumda diyabete bağlı komplikasyon riski çok azalıyor. Mesele bu düzeyde bir HbA1c düzeyini yaşam boyu sürdürmekte. Eğer sen bunu başarabilirsen, diyabet komplikasyonları bakımından tasalanmana gerek yok demektir.

.....

Hocam öncelikle bizlere bu kadar yoğun işlerinizin arasından vakit ayırdığınız ve bizleri aydınlattığınız için teşekkür etmek istiyorum. Benim sorum bildiğim kadarı ile kan şekeri düzeyini yükselten ana besin grubunu karbonhidratların oluşturduğu yönünde. Peki durum şayet böyle ise, bizler neden bir öcü gibi

yağlardan kaçıyor ve neden günlük enerjimizin %60 ini karbonhidratlardan karşılıyor? İkinci bir sorum ise ben, Tip1 diyabetli olarak rahatça hangi tür sporlarla uğraşmalıyım? Mesela vücut geliştirme uygun mu? Veya yüzme?

Gerek Amerikan Diyabet Birliği'nin gerekse Amerikan Diyabet Cemiyeti'nin ve Avrupada ki tüm diyabet organizasyonlarının beslenme bölümlerinin Diyabeti olan ve olmayan tüm insanlar için yeterli ve dengeli beslenme konusunda verdikleri öneriler aynıdır. Diyabet vücudun besin öğelerine olan gereksinim düzeylerini etkilemez. Günlük alınması gereken enerjinin %50-60'ı karbonhidratlardan, % 15-20'si proteinlerden, %30 ve daha azı ise yağlardan karşılanmalıdır. Yağlar karbonhidrat içermezler dolayısıyla direkt olarak kan şekerini etkilemezler. Ancak vücut ihtiyaç halinde yağların %10'unu şekere dönüştürmektedir. Yağlar yüksek kalori veren besin öğeleridir. 1 gram yağ 9 kalori değerinde enerji verir. Yağ ve yağlı yiyeceklerin artırılması kilo artışına neden olur. Vücut ağırlığının ideal düzeylerin üstüne çıkması sonucunda vücudun insüline olan ihtiyacı artar. Ayrıca, yağ ve yağlı yiyeceklerin özellikle de doymuş yağ olarak bilinen katı yağların (tereyağ, kaymak, krema gibi gıdalarla alınan veya süt, yoğurt, et, peynir, yumurta) gibi hayvansal gıdalarla alınan yiyecekler doymuş yani katı yağ ve kolesterol içerirler. Bu tür gıdaların fazla miktarda kullanılması yani gerekenden fazla yağ tüketilmesi kalp damar hastalıklarının oluşumuna neden olur. Diyabette önerilen beslenme prensipleri sadece kan şekeri kontrolünü sağlamayı hedeflemez. Kan şekeri ile birlikte kan yağlarını da normal düzeyler içinde tutmayı diğer bir ifade ile diyabetli kişinin yeterli ve dengeli beslenmesini hedefler. Ayrıca, yağ içeren hayvansal gıdaların aynı zamanda protein yönünden de zengin olduğunu hatırlatmak isteriz. Proteinin gereksinimden fazla kullanılmasının böbrekler üzerinde oluşturacağı yük unutulmamalıdır. "Sağlıklı beslenin, sağlıklı yaşayın" diyabetiniz olsa da olmasa da. 2. sorunuza gelince egzersiz de sağlıklı bir yaşamın gereğidir. İstedığınız her türlü spor dalı ile uğraşabilir, her türlü egzersizi yapabilirsiniz. Yüzme vücuttaki tüm kasları çalıştırdığı için güzel bir spor dalıdır. Vücut geliştirmede ise sadece kol, karın ve sırt kaslarınızı çalıştırırsınız. Egzersiz yaparken daha çok tüm vücudu çalıştıran yüzme, basketbol, futbol gibi aktif sporlar önerilir.

Dr. Emel Özer / Diyetisyen

.....

Merhabalar, 22 yaşında nişanlı bir bayanım. Yakın zamanda evleneceğim. Ve bir bebek sahibi olabilmek en büyük arzum.10 yıldır diyabetliyim. Günde 4 defa insülin kullanıyorum. Hb A1c' me hiç bakılmadı. SSK bizim daha kontrollü ve

bilinçli bir hasta olmamıza yetmiyor ve maalesef maddi koşullar yüzünden özel bir durum da yok. Bu yıla kadar bilinçsiz bir hastaydım. Nöropati başlayınca diyetime ve insülin düzenime özen göstermeye başladım. Ben çocuk doğurabilecek miyim? bunun için neler yapmalıyım. Ve en önemlisi çocuğumun diyabetli olma riski nedir? Sizlere bize böyle olanaklar sağladığınız için binlerce teşekkürler. Bu arada nişanlımın baba tarafında Tip 2 diyabet var.

Bu sorularına net bir cevap verebilmek için şu anda nöropati dışında başka bir sağlık probleminin olup olmadığını bilmek iyi olurdu. Ancak şunu belirtmeliyim, şeker hastaları komplikasyonlarının durumuna göre iyi bir kan şekeri kontrolü ile sağlıklı bir doğum yapabilirler. Hamilelik öncesi ve hamilelik boyunca iyi kan şekeri kontrolü ile bunu sağlamak mümkün. Ancak; mutlaka gebe kalmadan önce doktorunla bu planınızı görüşmelisiniz ve uygun zaman için birlikte karar vermelisiniz. Gebelik süresince belki de daha önceki dönemlere göre biraz daha sık kan şekeri kontrolü yapmalısınız. Bu arada SSK bir miktar çubuk veriyor. Sağlığın için, hamileliğin uygun olup olmadığını ve uygunsa da gebelik için bir düzenleme yapmak için mutlaka doktorunla görüşmelisin.

.....

İlk önce böyle bir hizmet sunduğunuz için çok teşekkür ederim. 6 ay önce reaktif hipoglisemi olduğumu öğrendim ve 4 aydır harfi harfine verilen diyeti uyguluyorum. Sadece yemeklerden önce yaşadığım sıkıntılar ateş basması, kusma, göz kararması ve halsizlik geçti gibi. (yani zaman zaman oluyor) fakat yemekten yarım saat veya 1 saat sonra tekrar ateş basıyor, gözlerim kararıyor ve kusuyorum. Her zaman bu olay başıma geliyor ama regl dönemlerinde daha sık oluyor. Acaba regl dönemleri için tedavi görmeli miyim?

Reaktif hipoglisemi daha çok yemeklerden sonra meydana gelen ve yenilen yemeğin içerisindeki şeker miktarına göre vücudumuzun uygunsuz olarak aşırı insülin salgılayarak kan şekerimizi normal değerlerin altına indirmesi sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Bu durumun tedavisi için yemeklerde kan dolaşımına daha yavaş geçen şekerleri içeren besinlerin tüketilmesi ve tabii ki eğer şişmansanız kilo vermek faydalı olur. Yemekten 30-60 dakika sonra ortaya çıkan belirtilerinizin şeker düşmesi ile ilgili olup olmadığını tespit etmek (kan şekerinizi kendinizi kötü hissettiğinizde ölçtürerek) bu durumun tedavisi için önemli bir yol gösterici olacaktır. Eğer şekeriniz normal sınırlarda ve belirtileriniz mevcutsa bu yakınmalarınızın bir başka nedeni var demektir.

.....

Yaşım 38, kilom:68, boyum:168, annem 5 senedir şeker hastası. Bazı günler, özellikle öğleden sonra kek pasta türü şeyler yersem 2 saat sonra iç bayılması,terleme,geçirme ihtiyacı hissediyorum eğer bir an evvel bir şeyler yemezsem titreme başlıyor ve bayılacak gibi oluyorum. Ancak, ben de şeker hastalığı belirtilerinden sık tuvalete çıkma, susama ve uyku gibi belirtiler yok. Bu şeker düşmesi ile ilgili yapmam gerekenler hakkında bilgi verirseniz çok sevinirim.

Kilonuz boyunuza göre normal sınırlar içerisinde. Fazla kilolu değilsiniz. Annenizin şeker hastası olması, sizin içinde ilerleyen yıllarda ailesinde şeker hastalığı olmayanlara oranla daha fazla şeker hastalığına yakalanma olasılığını gösteriyor. Düzenli egzersiz yapmak, normal kilo sınırları içinde kilonuzu muhafaza etmek bu sağlık sorunundan uzak kalmak için yapabileceğiniz. Kan dolaşımına hızlı geçen şekerleri yedikten sonra tarif ettiğiniz belirtiler şeker düşmesi ile ilgili olabilir veya olmayabilir. Sizde bayılacak gibi olmaya neden olan belirtilerin neye bağlı olduğunu araştırmak için doktorunuza danışmanız uygun olur. Bu belirtiler, kan dolaşımına hızla geçen şekerleri içeren pasta ve benzeri besinlerin tüketimini azalttıkça sizi daha az rahatsız eder hale gelecektir.

.....

Böyle bir siteyi kurarak tüm diyabetlilere ve yakınlarına çok büyük bir iyilik eden siz doktorlarımızın Tıp bayramını içtenlikle kutlarım. Size daha önce de yazdığım gibi benim 3 yıldır Tip 1 diyabeti olan 5 yaşında bir kızım var. Henüz çok küçük olduğu için ve kan şekeri regülasyonu henüz oturmadığı için günde birkaç kez kan şekeri bakıyoruz. Hastaneden aldığımız heyet raporunda da günde en az 2-3 kez bakılmalıdır diyor. Fakat, emekli sandığı günde sadece bir ölçüm çubuğunun parasını ödüyor. Oysa, SSK Genel Müdürlüğünün 26.11.1997 tarih,13-274 Genelgesine ek olarak, B.13.1.SSK.06.00.00/IV-İEC-8102-0-031-214066 sayı ve 24.03.1999 tarihli genelgesinde,"Tip 1 diyabetli çocuk hastalara verilecek strip miktarının heyet raporu ile gerekli görüldüğü taktirde en fazla ayda 100 adet olmasına 28.01.1999 tarih IV/177 sayı ile karar verilmiştir"diyor. Peki SSK'ya bağlı olan çocukların faydalanabildiği bu haktan kamu kuruluşuna bağlı çocuklar neden faydalanamıyor.

Şeker ölçmeden nasıl bir regülasyon sağlayabiliriz? Daha büyük çocuklar, (diyabet süresi daha uzun olanlar demek daha doğru olacak, 10-12 yıl gibi) kendilerindeki değişiklikleri hipoglisemi ya da hiperglisemi gibi hissedebiliyor,

fakat küçük çocuklarda kendini ifade edebilmek, yaşadığı birtakım değişiklikleri hissedebilmek daha güç oluyor. Bu konuya bir çözüm bulabilmek için ne yapmalıyım? veya ne yapmalıyız? Sizlerin bu konuda önerilerinizi bekliyoruz.

Bizler uzun bir süre başta diyabetli çocuklar olmak üzere insülin kullanan diyabetlilere sosyal güvenlik kuruluşlarının ayda en az 100 adet kan şekeri ölçme çubuğu sağlaması için mücadele ettik ve ne yazık ki yalnızca SSK istediğimiz miktarda çubuk sağlıyor. Bence diğer sosyal güvenlik kuruluşlarını mahkemeye vermek bir çözüm sağlayabilir belki. Ankara'da böyle bir dava kazanıldı, fakat Emekli Sandığı Danıştay nezdinde itiraz etti ve sanırım sonuçlanmadı. Mümkün olursa daha fazla insanın dava açmasında yarar var bence. Kan şekeri takibi diyabet tedavisinin çok önemli bir parçası, çünkü bu sayede çocukların "durumları" bilinebiliyor ve ona göre insülin dozları ve günlük yaşam belirleniyor. Bir çok araştırma sık kan şekeri takibinin diyabet tedavisinde bir olumlu "disiplin" yarattığını ve dolayısıyla uzun dönemli metabolik kontrolü olumlu etkilediğini gösteriyor. Bu nedenle mümkün olduğunca kan şekerini sık takip etmeye ve buna göre diyabet tedavisini planlamaya devam etmek gerekiyor bence.

.....

Sayın hocam, öncelikle böyle bir site oluşturarak bizleri bilgilendirdiğiniz için çok teşekkür ederim. 4 ay kadar önce kızımın diyabet hastası olduğunu öğrendik. Bu bizi ilk anlarda çok üzdü. Bu üzülüşümün ana nedeni diyabet hakkında yeterince bilgiye sahip olmamamdan kaynaklanıyor. Şu anda sadece kulaktan dolma bilgilere sahibim. Acaba ilerki günlerde pankreasın normal olarak çalışma gibi bir imkanı var mı? Yoksa, gün geçtikçe fonksiyonunu mu kaybeder? Şu anda kızım 8.5 yaşında, 1.31 cm boyunda ve 29 kg ağırlığında Tip1 diyabet hastası sabah 6 ünite, akşam 3 ünite olmak üzere insülin kullanıyor. İnsüline 70/30 karışımla başladık. Yalnız kan şekeri ölçüm sonuçlarında öğlenleri düşük çıktı. Doktorumuzun tavsiyesi üzerine uzun süre etkili insüline geçtik, fakat aynı düşüklük devam etti. Bunun üzerine öğlen öğününe 1 saat kala 1 adet elma ilavesi yaptı. Bu problem acaba insülin kaynaklı bir olay mı? Yoksa kızım çok hareketli koşup oynamayı çok sever. Acaba hareketliliğini yasaklama yoluna mı gitmeliyiz, yoksa insülin ve yemek yoluyla mı ayarlamalıyız? Piyasada kullanılmaya başladı mı bilmiyorum ama regüler daha mı iyi olur? bu konuda beni aydınlatırsanız sevinirim.

Bir de Hemogloblin A1c testinden sitenizi ziyaret edinceye kadar haberim yoktu. Normal kan şekeri ölçümünün hastalığın seyrini takip ederken yeterli olacağını zannediyordum. Bu tahlili doktorumuz bizden şimdye kadar hiç talep etmedi

acaba bunu hatırlatmamız mı lazım? Gözlemlediğim kadarıyla kan şekeri yüksek seyrettiği zamanlarda daha çok eklem bölgelerinde sulu kaşıntılı yaralar çoğalıyor. Normale geldiği zaman bu yaralar oldukça azalıyor. Yaraların haricinde birde eklem de ve karında şişlik ve ağrılar oluyor. Acaba bu şikayetler insülinde kaynaklanabilir mi ?

Öncelikle ilginiz için teşekkür ederim. Sorularınızı sırayla cevaplamaya çalışacağım;

1. Bir çocuk diyabet tanısı aldıktan bir süre sonra pankreası ona yetecek kadar insülin salgılamaya başlayabilir. Biz buna "balayı" (remisyon) dönemi diyoruz. Bu dönemde çocuklar bazen günde 1-2 ünite insülin (bazen insüline gerek kalmaz) ile idare edebilirler. O zaman "tam balayı" dönemine girmiş demektir. Bazı çocuklarda ise günlük insülin ihtiyacı günde 0.5 ünite/kg'ın altına iner. O zaman "kısmi balayı" tanımını kullanıyoruz. Sizin çocuğunuz şu anda kısmi balayı döneminde ve kan şekerelelerinin düşmeye devam etmesi şu anda verdiğinizden daha az insüline ihtiyacı olduğunu gösteriyor.

2. Bu durumda çocuğunuzun hareketlerini kısıtlamak ve fazla beslemek yerine insülin dozlarını düşürmek gerekiyor. Biz insülin ihtiyacı günde 2-4 üniteye düşünceye kadar 70/30 gibi karışım insülin kullanıyoruz. İnsülin ihtiyacı iyice azalınca ise sabahları bir kez 1-2 ünite NPH yapmak yeterli olabilir. Genel olarak çocuklar tam balayı dönemine girse biler insülini kesmemek gerekiyor.

3. Diyabetlilerin balayı dönemi hiçbir zaman kalıcı olmaz. Diyabete yol açan ve pankreasta harabiyet yapan olay devam ettiğinden bir süre sonra çocukların insülin ihtiyacı tekrar artar. Bu dönemde dikkatli olmak ve kan şekereleleri sürekli yüksek çıkmaya başlayınca hemen insülin dozlarını arttırmak gereklidir.

4. HbA1c kan şekerele dengelerini 3 aylık dönemler halinde gösteren bir test ve bu nedenle de 3 ayda bir yapılması gerekiyor.

5. Anlattığınız şikayetlerin diyabet ve insülinle ilişkisi yok.

.....

Merhaba, genellikle benim sabahları şekerim 250 üzerinde oluyor neden?

Bunun temel nedeni ergenlik döneminde olman. Bu dönemde sabaha karşı kanda insülin karşıtı hormonlar artar ve insülin daha fazla ihtiyaç olur. Öncelikle

gece 2-4 arasında akan şekerinin düşmediğinden emin ol. Daha sonra gece yaptığın orta etkiliyi daha geç yap, buna rağmen düzelmezse orta etkili insülin dozunu arttır.

Hala sorun varsa seni izleyen hekimle bu konuyu değerlendir.

.....

Ben 12 yaşındayım ve 6 aydır Tip 1 diyabetliyim. Benim merak ettiğim şey Acıbademin şeker hastalarına iyi gelip gelmediği beni bu konuda aydınlatırsınız çok sevinirim. Şimdiden teşekkürler.

Acıbadem veya buna benzer mucizevi yöntemlerin diyabet tedavisinde hiç bir yeri yok. Yeni bir diyabetli olarak bilgi+kendinle barışık olma+insülin+sevgi şeklinde özetlenebilecek diyabet tedavisini en başından sıkı tutman çok önemli.

.....

Öncelikle, herkese sağlıklı günler dilerim. Ben 25 yaşında ve 1 yıllık Tip 1 diyabetli bir gencim. Benim iki sorum olacak eğer yanıtlarsanız çok memnun olacağım. İlk sorum, diyabetin tuz (NaCl) ile ilişkisi; biz diyabetliler tuz kullanımında dikkat etmeli miyiz? Ben insülin dışında şu an için başka herhangi bir ilaç kullanmıyorum ve tansiyonum ise, 11/6 acaba diyabetli olmadan önceki gibi tuz yiyebilir miyim? İkinci sorum ise, benim gibi bir insan için ki ben 71 kiloyum günlük olarak belirlenmiş ortalama bir insülin miktarı var mı? (sağlıklı bir birey için)

Bence tuzsuz yemene gerek yok. Diğer insanlar kadar tuz koyabilirsin yemeklerine. Fazla koyma yeter ki. Erişkin bir kişinin insülin ihtiyacı genellikle 0.7 ünite/kg/gün kadardır. Bununla birlikte insülin ihtiyacı hava sıcaklığına ruhsal duruma, insülin direnci olup olmadığına göre değişir.

.....

Merhaba, şu sıralar pankreas nakli çıktığını duydum doğru mu?

Hem pankreas nakli hem de adacık nakli üzerinde yoğun çalışmalar sürdürülüyor. Pankreas nakli genellikle böbrek yetmezliği gelişen ve bu nedenle de böbrek nakli yapılacak hastalara uygulanıyor. Diyabetli hastalar açısından esas konu

adacık nakli. Adacık nakli sonuçları ise henüz yüz güldürücü değil .

.....

Ben 1 aylık Tip 1 diyabetliyim, üniversite öğrencisiyim, şeker hastası olduğumu duyan akrabalarım bana Almanya'dan bir ölçme cihazı gönderdiler. Yalnız bu cihazın ölçümü 6.8 9.4 vb. sayılarla sonuç veriyor. Daha sonra bunun mmol cinsinden ölçüm yaptığını öğrendim. Mg cinsinden ölçüm yapanlarla nasıl karşılaştırırız, bu konuda bana yardımcı olmanızı istiyorum.

Mmol cinsinden kan şekeri ölçümlerini 18 ile çarparsan mg cinsinden değerleri bulabilirsin.

.....

Benim doktorum, hastaneden çıkarken bana herhangi bir diyet listesi vermedi, sadece bana protein ihtiyacım olduğunu söyledi. Buna karşılık bana yumurta et sebzenin serbest olduğunu söyledi, ancak ben et, süt, yoğurt yerken bunların yağ oranlarına dikkat edecek miyim? Ayrıca, her yemekte sebze yesem şekerin yükselmesi gibi bir durum olur mu? Bunu soracaktım. Ayrıca, yaz kampları hakkında bilgi nasıl alabilirim.

Not: Benim soruma verdiğiniz cevap için teşekkür ederim. Böyle bir sitenin olması diyabetle yaşamda bana moral vermektedir. Bu kutsal hizmetiniz için size minnettarım (ız), teşekkürler. Ben İnönü üniversitesi Sosyoloji Bölümü son sınıf öğrencisiyim yaşım 21, kilom 56'dır.

Bence bir beslenme eğitimi almanda fayda var. Bildiğim kadarıyla sizin üniversitenin Hastanesinde diyabetle uğraşan endokrin bölümünde arkadaşlar var. Onlara başvurmanda fayda var. Bizim yapacağımız kamplarla ilgili duyuruları bu sitede yayınlayacağız. Biz genellikle 10-18 yaş grubundaki diyabetlileri kampa götürüyoruz ama sen yine de bizle ilişki kur.

.....

Merhaba hocam, son yaptırdığım HbA1c düzeyim 8.20 çıktı, sonuçların daha sağlıklı çıkması için tavsiye üzerine düzen laboratuvarına yaptırıyorum, genelde bu düzeylerde çıkıyor. Laboratuvarın referans aralığı ise 4.20 ile 6.40. Çıkan sonucu yorumlar mısınız?

Bildiğin gibi HbA1c son 3 aylık kan şekeri düzeyini yansıtan ve diyabet kontrolünü gösteren bir metabolik gösterge. Senin HbA1c orta iyilikte görünüyor. Amerika'da yapılan Diyabet Kontrolü ve Komplikasyonları araştırmasına göre HbA1 c'nin % 8.3'den düşük olması komplikasyon gelişimini belirgin ölçüde azaltıyor. Bununla birlikte son yıllarda hedef HbA1c değeri % 6,5-70.dolayında. Bu nedenle senin metabolik kontrolünü daha iyi yapmak için çaba göstermeye devam etmende yarar var.

.....

Selam, benim kız arkadaşım şeker hastası günde 2 kez iğne oluyor. Ve ben onunla ciddi ilişki yaşıyorum. Yakında evlenmeyi düşünüyoruz. İleride çocuk olmasında herhangi bir sorun yaşar mıyım? İlginize şimdiden teşekkür ederim.

Diyabetli kadınların hamile kalmalarında sakınca yok. Yeter ki, hem hamilelik öncesinde hem hamilelik sırasında kan şekeri düzenleri iyi olsun. Bunun için mutlaka iyi bir diyabet merkezi ile ilişki içinde hamilelik planı yapılmalı. Diyabetli bir anneden doğan çocuğun diyabet olma olasılığı sadece % 3 ve bu çocuk sahibi olmamak için bir neden olamaz.

.....

Kardeşim 8 yaşındadır ve 4 yıllık diyabetlidir. Hamburger, salam, sosis gibi yiyeceklerin doktorumuz tarafından yenilmemesi önerildi. Arada bir yemesinde bir sakınca var mıdır? Light yiyecekler yedirmem kaloride düşme olur mu? Yedirmemsem miktar fazlalaşır mı? 49'lara düşen sık sık hipoglisemide beyne verilen zarar nedir?

Söylediğiniz besinleri sık olmamak şartıyla ve öğündeki karbonhidrat miktarını ayarlayarak vermenizin bir sakıncası yok. Bununla birlikte bu tür besinlerin kolaylıkla tad alışkanlığı yapabileceğini unutmayın. Tabii ki light yiyeceklerin kalorileri düşüktür ve ne kadar kalori içerdikleri üzerlerinde yazılıdır. Bu tür yiyeceklerin de sık verilmemesi gereklidir. Kardeşiniz yaşındaki çocuklarda, aslında bütün çocuklarda orta derecede hipoglisemi önemlidir. Bu önemi hem beyin üzerindeki olumsuz etkisinden kaynaklanır, ama esas önemlisi sık geçirilen hipoglisemiler daha sonraki yıllarda hipogliseminin hissedilmemesine yol açmaktadır. Bu nedenle son yıllarda hipogliseminin önlenmesi çabalarına daha fazla ağırlık verilmektedir.

.....

Ben önce genetik olarak diyabet yani şeker hastalığının babadan oğula geçme şansının olup olmadığını öğrenmek istiyorum. Ayrıca bir çocuğun (12 yaşında) şeker hastası olduğunu öğrenmesi ile yaşadığı bir takım ruhsal problemler oluyor bunları nasıl atlatabiliriz? Ve çocuğun şeker hastalığı ile barışık yaşamasını nasıl sağlarız. Bunu öğrenmek istiyorum.

Babasinda Tip 1 diyabet olan bir çocukta diyabet olma ihtimali % 6 dolayındadır ve bu düşük bir oran olarak kabul edilmektedir. (Babasinda diyabet olmayan kişilere göre yaklaşık 10 kat daha fazla risk vardır) 10yaş üzerindeki çocuklarda diyabetle ilgili negatif ruhsal etkilenmeler sık görülmektedir. Ailenin diyabet tanısından itibaren iyimser ve güvenli, paylaşımcı bir tutum alması önemlidir. Çocuklar genellikle anne ve babalarının tutumlarını abartarak kopya ederler. Çocuğun diğer diyabetli çocuklarla tanışması, mümkünse bir diyabet kampına katılması iyi olur düşüncesindeyim. Rutin diyabet izleminde psikososyal destek programlarına ihtiyaç vardır. Mümkünse bu konuyla uğraşan bir psikologdan yardım alınabilir.

.....

Hepinize teşekkür ederek sözlerime başlamak istiyorum, çünkü bize bu imkanları sağlayan kuruluşlar çok az sayıda. Size sormak istediğim şey pankreas nakli şu an dünyada yapılıyor mu ve yapılıyorsa ne zaman Türkiye'ye gelecek? Özellikle Amerika'da olmak üzere bir çok ülkede pankreas nakli yapılıyor. Pankreas nakli genellikle tek başına değil, böbrek yetmezliği gelişmiş hastalarda böbrek nakli ile birlikte yapılıyor. Teknik olarak ülkemizde de yapılabilir. Sanıyorum organ bulma sorunlarından dolayı pek kimse uğraşmıyor. Pankreas nakli dışında esas önemlisi insülin salgılayan adacık hücrelerinin nakli. Bununla ilgili çalışmalar henüz deneme aşamasında ve şimdilik başarı oranı % 20 dolayında. Sanıyorum önümüzdeki 10 yıl içinde bu konuda önemli ilerlemeler olur ve belki ülkemizde de uygulanır hale gelir.

.....

Merhaba, nereden başlayacağımı bilemiyorum 1 aylık zayıflama (68 kilodan 61 kiloya indim) ve tahlil sonuçlarımla şeker hastası olduğumu öğrendim. İlk değer 759 idi. Doktorlar nasıl canlı kaldığıma şaşırıldılar. Gece boyunca verilen

serum ve insülin ile sabah şekerim 140'a indirilmişti. Kısaca anlatıyorum özür dilerim.

1. sorum; Hala emin olmadığımız Tip 1 veya Tip 2 diyabet miyim? 31 yaşındayım babam 2 yıldır şeker hastası 62 yaşında ve Tip 2 olduğunu biliyorum.

2. sorum; Kalıtsal ise bende niye bu kadar erken çıktı.

3. sorum; DATEM'i sanırım biliyorsunuzdur testlerim yaklaşık 100 milyon tutuyor ve bu ekonomik nedenlerden dolayı bunu ödeyemiyorum ayrıca herhangi bir sosyal güvencem şu an bulunmamaktadır.

4. sorum; Kişisel düşüncem kimseyi kastetmeden DİYABET hastalığının çözümü acaba bir sanayi oluşundan mı bulunamıyor, çünkü kalp ve karaciğer nakli yapılan günümüzde küçük bir adacığın nakil yapılamaması ilginç.

Hiç kuşku yok ki Tip 1 diyabetlisiniz. Tip 2 diyabet daha geç yaşta ve genellikle şişmanlarda ortaya çıkar. Babanız Tip 2 diyabet olduğundan onun diyabetiyle sizinki tamamen farklı nedenlere bağlı. Bu nedenle sizin diyabetiniz üzerine babanızın genetik yapısının bir etkisi yok. Diyabetin çaresinin bulunması için çaba gösteriliyor. Ama hastalık çok faktörlü olduğundan bazı zorluklar var. Düşündüğünüz gibi ticari nedenler kesin tedaviyi geciktiriyor değil. Zaten kesin tedavi bulursa o da çok para kazandıracaktır. Siz diyabetinize iyi bakın bence.

.....

Herkese sağlıklı günler. Ben 25 yaşında 1.5 yıllık Tip 1 diyabetliyim. Şu an için hiç bir şikayetim yok. Ben İsveç'te yaşıyorum ve geçenlerde bir gezi düzenledik. Arkadaşlarla Almanya'ya gittik. Yolculuğu otobüsle gerçekleştirdik ve yaklaşık 12 saat sürdü. Yolculuk sırasında ayakbılarımı çıkartmış ve uykuya dalmıştım, bir süre sonra uyandım ve ayaklarımın şişmiş olduğunu fark ettim. Önce biraz telaşlandım, fakat yanımdaki arkadaşım da aynı durumu görünce (onun diyabeti yok) biraz rahatladım. Sonra zamanla şişlik geçti. Benim sorum acaba bu şişlik neden kaynaklandı ve çok zararlı mı? Bu tür yolculuklar bize göre değil mi? İkincisi ben 70 kilo ve 173 cm. boyundayım, günde 2 defa NPH ve 3 defa hızlı etkili insülin kullanıyorum, acaba bana uygun bir diyet programı çıkartabilir misiniz?

Boy uzunluğun, vücut ağırlığın ve kullandığın insülin tipine uygun diyet istiyorsun ancak; öncelikle şunu bilmen gerekir; senin sağlıklı bir beslenme planına ihtiyacın var hepimizin olduğu gibi. Diyabetli olman vücudunun çeşitli besin öğelerine olan ihtiyacını değiştirmiyor. Bu nedenle bir diyet yapman veya diyet listesi uygulamaman söz konusu değil. Günlük yaşam tarzında sağlıklı beslenme felsefesine

uygun olmayan yeme davranışlarını ve yiyecek seçimini değiştirmen gerekiyor. Bu nedenle eğer üç gün boyunca insülin uygulama saati, yemek yediğin (ana ve ara öğünler dahil) saat, yediğin yiyeceğin adı ve miktarını içeren bir yiyecek kayıt günlüğünü emelozer@yahoo.com adresine gönderirsen sana yardımcı olabilirim.

.....

Merhaba, ben 19 yaşında 2 senelik diyabet hastasıyım. 1 seneden beri sekerim hiç düşmüyor genellikle 250-300 arası oluyor. Ben dahiliye doktoruna gözüküyordum fakat; endokrin uzmanına görünmem gerektiğini duydum. Sağlık güvencem Bağ-Kur ve Bağ-Kur'a bakan bir hastanenin özel doktoruna gitmek istiyorum. Hastaneye yatırırrsa ve Bağ-Kur tarafından ödenirse benim için iyi olur. Ankaralıyım sizce kime gidebilirim bu konuda bilgi almak istiyordum.

Bu durumda gerçekten de diyabet konusunda uzman bir kliniğe gitmende büyük yarar var. Ankara'daki devlet hastaneleri (Ankara Hastanesi ve Numune Hastanesi) Bağ-Kur'lulara bakar ve oralarda diyabet-endokrin poliklinikleri var.

.....

Merhaba, ben nişanlıyım ve nişanlım 20 yaşında 2-3 senedir şeker hastası ve insülin kullanıyor. İleride bizi nelerin beklediğini çocuk doğması durumunda anneye ne gibi zararları olabilir ve doğacak çocuk ne kadar sağlıklı olur cevapladığınız için şimdiden teşekkürler.

Sayın Aydın, annesi diyabetli bir çocukta diyabet riski % 3 kadar ve bu çocuk yapmayı engelleyecek bir risk değil. Her şeyin yolunda gitmesi için hamilelik kararı verildiği andan itibaren kan şekerlerinin mükemmel yakın seyretmesine gayret göstermek gerekiyor. Bunun için de iyi bir diyabet merkezinde izlenmeniz önemli. Hamilelik döneminde diyabet kontrolü iyi olursa bebek bakımından bir sorun olmaz. Bebeğin mümkünse yeni doğan kliniği olan bir hastanede doğması iyi olur. Bence gönlünüzü ferah tutun.

.....

Merhaba, ben bu sene Çanakkale Fen Lisesi'nden mezun olmuş ve Üniversite sınavlarına girmiş bir gencim. Eğer beklediğim puan gelirse, amacım İTÜ Elektronik Müh. Bölümünü okumak. Size sorum olacak. Diyabetli birinin böyle

aktif bir meslekte çalışması doğru mudur? Bu meslekte kariyer yapmasında diyabetli olmasının bir dezavantajı var mıdır? Yani diyabetli olmak büyük şirketlerde ve yurtdışı olanaklarında "seçilmeme" nedeni midir? Bu sorularımda bana yardımcı olursanız çok sevinirim.

Eğer kendi kendine diyabet bakımı konusunda iyi bir eğitim almışsan ve diyabetine de çalışkan öğrenci disiplini ile bakıyorsan bence hiç bir sorun olmaz. Diyabetlilerin yapamayacağı bazı meslekler; pilotluk gibi var ama Elektronik Mühendisliğinde kariyer yapmana engel bir yönü olmadığını söyleyebilirim. Kaldı ki şimdiden "pompa tedavisi" gibi diyabetlilerin yaşamını kolaylaştıran yöntemler hızla yaygınlaşıyor. Bu nedenle sen istediğin gibi yaşamını planla bence sevgiler, başarılar.

.....

Merhabalar, ben 23 yaşında, Dubai' de yaşayan bir gencim. 1 hafta önce Tip 1 diyabet hastası olduğumu öğrendim. Şu an doktorumla kaybettiğim kilolarımı almak için (68 den 62 ye) diyetsiz, insülin tedavisine başladık. Bu hastalıkla alakalı (kendi dilimi konuşabildiğim bir doktora) çok önemli bir sorum olacak; 1 haftadır ölçümlerim hep dengesiz, aç karnına değerler düşükken, akşamları artıyor, spor yaptığım zamanlarsa toparlıyorum. Fakat; yine de sonuçlar statik değil, yani demek istediğim insülin alımında farklı sistemler geliştirebilir miyim? Mesela ben düzensiz bir yaşama alıştım, buna yemekte, sporda dahil. Günlük yaptığım spora veya yediğim yemeğe dikkat etmeden duruma göre insülin kullanarak yaşama imkanım var mı.? Örneğin; sütlaç yedikten sonra alınacak olan 3mg hızlı etkili insülin gibi? Veya sabah alınan yüksek doz bir (kişiye göre saptanmış) insülinle, gelişigüzel bir gün yaşamak mümkün mü? Her şey için teşekkürler.

Genel bir ifadeyle söyleyecek olursak diyabette diyet tedavisi yerine "beslenme planlanması"ndan söz etmek daha doğru. Beslenme planı bütün diyabetliler için gereklidir ve bu konuda daha liberal bir eğilim olmakla birlikte herkesin temel beslenme ilkelerini öğrenmesi gereklidir. Bu amaçla sitenin arşiv bölümündeki Emel Özer tarafından yazılmış beslenme planlanması yazısını okumanız yararlı olacaktır. Diyabetli bir kişinin esnek bir yaşama (gelişigüzel değil) ama sahip olması hepimizin istediğidir. Bunun için diyabet konusunda kendinizi yetiştirmeniz, insülin, beslenme ve yaşam tarzınız arasında denge kurmayı öğrenmeniz gereklidir. Bu amaçla size Ragnar Hanas tarafından yazılan bir kitap önerebilirim. Kitabın adı: Insulin-Dependent Diyabetes in Children,

Adolescents and Adults - How to become an expert on your own diyabetes --
Bu kitabı www.amazon.com dan satın alabilirsiniz.
Şimdilik bu kadar.

.....

Merhaba, ben 1988 doğumluyum. Şeker hastasıyım ve kendime zararlı şeyleri yiyorum ama kendimi tutamıyorum neden?

Bu bir çok diyabetlinin başına gelen bir şey ama hızlı bir şekilde davranışlarını gözden geçirmen gerekir. Bunun için diyabet eğitim kitaplarındaki "psikoloji" bölümlerini okumanı öneriyorum.

.....

İyi çalışmalar, benim sorum; Tip 1 diyabetiklerde retinopati gelişme oranları nedir? Benim arkadaşım 2.5 numara gözlük kullanıyor. Bunun diyabetle ilişkisi var mıdır? Gelişen körlük kısmi midir? Gözle ilgili istatistikleri verirseniz çok sevinirim.

Tip 1 diyabette retinopati gelişme sıklığı metabolik kontrol bir başka deyişle kan şekeri dengesi ve diyabet süresine göre değişmektedir. Bu nedenle ortalama rakamlar pek gerçeği yansıtamamaktadır. Bununla birlikte kötü kontrollü diyabet hastalarında 5-10 yıldan sonra retinopati sıklığı % 50'lerin üstüne çıkabilmekte ve önlem alınmadığında hastaların hepsinde uzun dönemde retinopati görülmektedir. Sevindirici bir bilgi olarak sıkı kan şekeri kontrolünün hem retinopati gelişme riskini azalttığını hem de retinopatinin ilerlemesini durdurduğunu biliyoruz. Arkadaşınızın kullandığı 2.5 numara gözlüğün diyabetle ilgili olduğunu sanmıyorum. Bence her halukarda arkadaşınızın en az yılda bir kez göz muayenesi olması gereklidir.

.....

Öncelikle, bu siteyi yayınlayanların elleri dert görmesin. Bir sorum var; hücre nakli gerçekleşebilir mi acaba? Geçen gün televizyonda UMUT adlı bir fareye hücre nakli yapılmış. Fare 1,5 senedir yaşıyor, eğer 1 sene daha yaşarsa hücre nakli yapılacakmış acaba aslı var mı? Bu sorumu cevaplarsanız bütün diyabetliler olarak çok sevineceğiz.

İyi sözleriniz ve ilginiz için teşekkür ederim öncelikle. Tip 1 diyabetin kesin tedavisi insülin üreten adacık hücrelerinin nakliyle olacak ve zaten bu konuda yoğun çalışmalar yapılıyor. Yakın zamanda "kök hücre" araştırmalarına izin verilmesi ile laboratuvar ortamında ve sonsuz miktarda adacık hücresi yapılma imkanı doğmuş oldu. Ben önümüzdeki 10 yılda bu konuda sevindirici ve uygulanabilir ilerlemeler olacağı görüşündeyim.

.....

Her şeyden önce ilgilendiğiniz, ve mail atma zahmetinde bulunduğunuz için çok teşekkür ederim. Yazdıklarınızdan faydalandığımı söyleyebilirim, ilk başlarda hastalığı kabullenmekte zorlanmıştım, fakat şu anda kendimi inanılmaz iyi hissetmekteyim. (psikolojik açıdan) Kanımın 450'lerde olduğu zamanlarda bile. Önerdiğiniz gibi sitedeki beslenme planlarına baktım, fakat malesef şu an tavsiye ettiğiniz kitabı alma imkanım olmadı. Bunun yerine mazur görürseniz, tembellik edip bir konuda daha size danışmak isterim. Benim şekerle alakalı tek bir problemim kaldı; lispro veya hızlı etkili insülin dediğiniz ilacın kullanımını öğrenmek isterim, yani ben daha gencim ve hayatım pek plansız bir tatlıcıya girip 10 mg. bir lispro iğnesi kullanıp ardından denk gelen seviyede tatlı yemek istiyorum, bunu yapan Tip 1 diyabet hastalarının olduğunu biliyorum. Fakat bunu yapmak için bir diyetisyen kadar olmasa da besinler ve insülin dozajı hakkında epey bilgi sahibi olmak gerekiyor. Evet, benim tek eksikim hangi besine ne doz lispro kullanmam gerektiğini öğrenmem gerekli. Bunu kendi üstümde deneyerek, şekerimi bir fırlatıp bir düşürmektense size sormamın daha mantıklı olacağını düşündüm. Fakat; bir sonuca ulaşamazsam bunu da yapmaktan çekinmem çünkü özel günlerde pasta yemek, iş yemeklerinde müşterimle aynı şeyleri yiyebilmek ve canım istediğinde 2 litre kola içmek istiyorum ve bunu ne pahasına olursa olsun yapacağım, ama tabii ki bilinçli olarak. Sizden bu dengesiz kardeşinize yardım etmenizi umarım. En azından gitmek istediğim yöne doğru yol gösterin. Dr. Oğuz Bey'e de selamlar. Bir diyabetli doktor olarak onun bu konuya olan yaklaşımını da merak ediyorum. Her şey için sağ olun site bir harika olmuş siteye gerekli bir karikatür ihtiyacınız olursa çekinmeyin. (ben Marmara güzel sanatlar, endüstriyel tasarım mezunuyum, aynı zamanda iyi bir karikatürist sayılırım, ve sizin için bir şeyler yapabilirsem ne ala.) Sevgiyle kalın...

Gerçekten de hızlı etkili insülinler ile söylediğiniz tarzda bir yaşam sürdürmeniz mümkün ama yine de "kendi kendine diyabet bakımı" ve beslenme planlanması konusunda kendinizi yetiştirmeniz gerekli. Genel olarak 10-15 gram karbonhidrat başına 1 ünite insülin yapmak yeterli ama, bu her zaman kan şekerinizin normal olmasını garanti etmiyor. Bu konuda "Nasıl Kendi Diyabetinizin Uzmanı

Bana zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederim. Çok meşgul olduğunuzu biliyorum ama Kıbrıs Türk Diyabet Derneği'nden arkadaşlar size yazmam için beni teşvik ettiler. Ben ve eşim diyabet konusunda bilgilenip gerektiği ölçüde de çocuklarımızı bilgilendirmeye çalışıyoruz. Murat kendi durumunu bir ölçüde biliyor. Kendini de kontrol etmeye çalışıyor. Bu yıl özel bir okulun ana sınıfına geçecek Geçen yıldan gördüğüm kadarı ile arkadaşları ile durumunu paylaşabiliyor. Testlerini, insülinini onlardan ve öğretmenlerinden saklamıyor. Yiyeceklerine dikkat etmesi gerektiğini de biliyor ve saklamıyor. Günde iki defa insülin alıyor. Sabah 7 ünite 20/80 ve akşam 4 ünite 30/70. Sabah ölçümlerimiz değişken olabilir ancak genelde düşüktür, 50'lere kadar düşebilir. Çünkü akşamları çok hareket eder ve oyun oynar. 50'lerin iyi olmadığını biliyorum o yüzden gerekirse gece de kan şekerine bakarım. Zaten O düşük şekerlerde açlık duyar ve beni uyarır. Yüksek şekerle akşam ara öğünlerinden sonra karşılaşırız. (200'lere çıkar, hatta daha da yükselebilir) 20/80 kullanmamızın sebebi bu idi. Öğleden sonra hareket edebilirse iyi neticeler alabiliyoruz. En son HbA1c'si 5.3 idi. Sizce günde 4 kez insüline mi geçmeliyiz? Selamlar.

HbA1c'niz oldukça iyi ve küçük yaşlarda hipoglisemiden sakınmak daha önemli olduğu için bence 4 doza geçmenize gerek yok. Sabah kan şekerlerinin düşük olması gece boyunca da kan şekerlerinin düşük olabileceğini düşündürüyor. Küçük çocukların gece insülin ihtiyaçları oldukça düşük, bu nedenle akşam insülini her defasında 0.5 ünite azaltarak sabah en az 100'ün üzerindeki kan şekeri ile uyanmasını sağlamanız gerekiyor. Küçük çocuklarda kan şekerleri "oynak" seyrederek ve biz bu yaşlarda öğün öncesi kan şekerlerinin 140-160 arasında olmasına müsaade ederiz; amacımız hipoglisemiden sakınmaktır.

.....

Ben Tip 1 diyabet hastasıyım. Şu an piyasada olan grip aşılarını olmamda bir sakınca olup olmadığını öğrenmek istiyorum. Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

Şu anda piyasada bulunan grip aşılarını olmanızda hiç bir sakınca yoktur.

.....

Selamlar, bu site için size ve sponsorlarınıza sonsuz teşekkür... Acaba askerlikte hastalığıma nasıl dikkat etmeliyim? Sanırım böyle titiz olunması gereken bir hastalıkla yaşamak askerde daha da zor olacaktır.

Eğer Tip 1 diyabetli isen askerlik yapmana gerek yok. Bunun için askerlik şubene bilgi verip, gerekli işlemleri başlatman gerekiyor

.....

Sayın Hocam, daha önceki yazışmalarımızda sorularıma çok net cevaplar ve açıklamalar getirdiğiniz için size minnettarım. Şu anda bizim için gündemde olan, tüm diyabetliler için de güncel olan hızlı etkili insülin hakkında sormak istiyorum size. 6,5 Yaşındaki Tip 1 diyabeti olan kızımın son HbA1c değeri çok yüksek çıktı (10,8). Sebeplerinden biri de okulda beslenme. Öğle yemeğinde insülininden sonra bekleyemiyoruz, hemen yemek durumunda kalıyor. Hızlı etkili insülin analoguna geçmemiz önerildi. Şimdi sormak istediğim şu; hızlı etkili insülin analogu üreten firmalardan biri küf mantarlarını, diğeri ise bakterileri kullanarak insülin ürettiyor. Birinden diğere geçmek vücutta antikor oluşturmaz mı? Ya da şu anda zaten antikor oluşumu var mı? Bütün bunları göz ardı ederek geçmeli miyiz? Bir diğer sorum da; Ege Naz şu anda 18,5 kg. ve günde 22 ünite insülin alıyor. Hızlı etkili insüline geçerken öncelikle eski dozu 1:1 uygulamamız söylendi. Daha fazlası da gerekebilirmiş. Ege Naz zaten şu anda kg. başına 1,2 ünite gibi fazla dozda insülin alıyor ve ben bunu nasıl azaltabileceğimi düşünüyorum. Hızlı etkili insülin bu miktar artarsa veya aynı kalsa bile 6,5 yaşındaki çocuğun büyümesini olumsuz etkilemez mi? Hızlı etkili insülin analoguna geçince ara öğünleri de kesmemiz gerekeceğini düşünüyorum. Siz ne dersiniz? Cevaplarınızı heyecanla bekliyorum. Her şey için size sonsuz teşekkürler, tüm diyabetli çocukların anneleri adına...

Öncelikle nazik sözleriniz için teşekkür ederim. 1. Hızlı etkili insüline geçerken daha iyi bir HbA1c beklentinizin olmamasında fayda var, çünkü yapılan araştırmalar tek başına hızlı etkili insüline değişimin HbA1c üzerine olumlu etki yapmadığını gösteriyor. 2. Hiç kuşku yok ki hızlı etkili insülin daha fizyolojik insülin etkisi sağlıyor, fakat çoğunlukla öğle veya sabah ek NPH ihtiyacı oluyor. Bununla birlikte özellikle ne kadar yiyeceği tahmin edilmeyen küçük çocuklar ve daha esnek bir yaşam tarzı için hızlı etkili insülin insülin iyi bir seçim. Ayrıca gece hipoglisemi sıklığının da azaltıyor. 3. Hızlı etkili insülin kullanan hastaların öğünlerdeki karbonhidratı mutlaka tüketmeler gerekiyor aksi durumda hipoglisemi gelişebilir. 4. Hızlı etkili insülinle birlikte İnsülatard kullanmanızın bir sakıncası yok. 5. Fazla insülinin büyüme üzerine olumsuz bir etkisi yok ama biz her yaşta olabildiğince az insülinle kan şekerini kontrol etmek isteriz. Bunun için düzenli bir egzersiz programı çok yardımcı. 6. Hızlı etkili insüline geçiş sırasında insülini %10 azaltarak başlamak daha güvenli. Daha sonra kan şekerlerine göre

ayarlamak gerekli, 7. Hızlı etkili insülin kullanılırken ara öğün ihtiyacı azalıyor, belki çocuğun ihtiyaç duymadığı ara öğünlerini kaldırarak başlamak en iyisi. Not: Bu soruya cevap verildiği zaman İnsülin aspart piyasaya çıkmamıştı. Şimdi bütün eczanelerde bulmak mümkün.

.....

Ben, size Adıyaman'dan yazıyorum. Üniversitede öğretim üyesiyim. Bu yılın haziran 19'unda, 10 yaşındaki kızım Tip 1 şeker hastası olduğunu öğrendik. Önceleri kabullenmekte epey güçlük çektik ise de hala da sorunlarımız var. Bir süre Adana'da tedavi gördükten sonra şimdi Malatya'da kontrollerini yaptırıyoruz. Kızımın kilo problemi var, yani 8 kilo fazlası var. Şu anda günde en az 2 defa kandan şeker ölçümü yapıyoruz. Yine günde 4 defa insülin alıyor. Sabah 4, öğle 5, akşam 6, yatarken ise 7 ünite NPH şeklinde. Birkaç günden beri hafif soğuk algınlığı olduğu için sanırım şeker seviyesi bir miktar yükseldi, ancak önceleri ortalama 80 ile 140 arasında seyrediyordu. Size iletmek istediğim ve yardım beklediğim sorularım şunlar;

*1) Devlet günde ancak bir strip ücreti ödüyor, ne yapabiliriz?
2) İnsülin sayısını günde 2 defaya düşürebilme imkanımız var mı?
3) Bizim gibi durumda olanlara yapabildiğiniz bir yardım var mı? var ise bundan bizi de yararlandırır mısınız? Saygılarımla,*

1) Ne yazık ki bütün çabalarımıza rağmen devlet memurlarına ayda 30 adet strip verilebilmesini sağladık. SSK ise ayda 90 adet veriyor. Bu çelişkiye dikkat çekip mahkeme açabilirsiniz.

2)Kullandığınız insülin miktarı dikkate alındığında kızınızın kısmi balayı döneminde olduğu anlaşılıyor. Bence bir süre daha 4 doz kullanın. İnsülin ihtiyacı daha fazla azalınca 2 doza geçilebilir.

3) Dergiye abone olmak için turdiab@superonline.com adresine yazabilirsiniz.

4) Biz her yıl Haziran sonu-Temmuz başı gibi bir tarihte diyabetli çocuklar için kamp yapıyoruz. Gelecek yıl çocuğunuzu kampa gönderebilirsiniz.

.....

Öncelikle böyle bir site yaptığınız için çok teşekkür ederim. Benim 1. sorum Ben 26 yaşında, 11 senedir Tip 1 Diyabet hastasıyım. Evliyim iki çocuğum var. 2 sene öncesine kadar Kan şekeri ölçüm çubuklarını kendi imkanlarımla alıp

şekerimi düzenli olarak ölçüp kontrol edebiliyordum. Ancak çubukların pahalı olması nedeniyle artık alamıyorum sadece hastaneye 3 ayda bir kontrole gidebiliyorum ve AKŞ çok yüksek çıkıyor. Doktorum evde ölçüp kontrol etmem gerektiğini söylüyor. Kendim memurum çalışıyorum. Devlet sadece Kamu çalışanlarının çocuklarına bu çubuğun ödemesini yapıyor. Acaba benim gibi hastalar içinde bir şey yapılamaz mı? 2. sorum size yazan diğer diyabet hastası arkadaşlarla mail veya sohbet imkanımız olamaz mı? Sitede sohbet bölümü açılmıyor. Ben bu sitede bazı şeyleri okudukça psikolojik olarak çok rahatlıyorum. İlginiz için şimdiden çok teşekkür ederim.

Ne yazık ki şimdiye kadar ki çabalarımız 18 yaş üstündeki insülin kullanan diyabetlilerin çubuk masraflarının devletçe karşılanmasını sağlamaya yetmedi. Bu yıl 14 Kasım Dünya Diyabet Günü etkinliklerinde bu konu üzerinde duruldu ve yetkilileri bazı sözler verdiler. Dileriz gelecek yıl bir ilerleme olur. Sitenin forum bölümüne yazabilirsiniz. Ne yazık ki "sohbet odası" pek kullanılmıyor.

.....

6 yıldır Tip 1 diyabetim. Benim merak ettiğim pankreasım hiç mi insülin üretmiyor? Hiç pankreas grafiği çektirmedim. Acaba pankreasımın nasıl bir durumda olduğunu öğrenmem için ne yapmalıyım? Teşekkür ederim.

Genellikle Tip 1 diyabetin başlangıç döneminde veya daha sonra (balayı döneminde) pankreas bir süre insülin yapmaya devam eder. Bu dönemlerde günlük kg başına insülin ihtiyacı 0.5 üniteden daha az olur. Eğer ağırlığınız kadar insülin alıyorsanız (50 kg, 50 ünite gibi) pankreasınız size pek katkıda bulunmuyor demektir. Pankreasınızın çalışıp çalışmadığını özel testler ile anlayabilirsiniz. Pankreas grafilerinin bu konuda bir yararı olmaz.

.....

Merhaba ben 19 yaşındayım. 1.94 boyunda 75 kg ağırlığındayım. 4 hafta önce şeker hastası olduğumu öğrendim. Şimdilik sabah 14 ünite, akşam 10 ünite oluyorum. Bunun yanı sıra 10 senenin 3 senesini profesyonel voleybol oynayarak geçiriyorum. Acaba voleybol oynamamın sakıncası var mı? Antrenman günleri insülini yarı yarıya azaltarak yapıyorum yoksa kan şekerim çok düşüyor. Ayrıca çok yemek yiyorum yine de doymuyorum ve yine de kan şekerim 140'lara çıkıyor. Bana bilgi verirseniz sevinirim.

Bence profesyonel spor yaşamınıza devam etmenin bir sakıncası yok. Bununla birlikte özellikle ağır maçlar sırasında veya sonrasında ağır hipoglisemi riskini unutmamanız şart. İnsülin dozunu azaltmanın yanı sıra maç ortasında ek ara öğün almanız gerekli olabilir. Ayrıca maçla ilgilenen sağlık ekibinde glukagon (acil kan şekeri düşüklüğünde kullanılmak üzere) ve yeteri kadar meyve suyu bulundurulması gerekiyor. Mutlaka biliyorsunuzdur, dünyada profesyonel spor yaşamını sürdüren Tip 1 diyabetliler var. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek için diyabet kitaplarını da bakmanız iyi olur.

.....

Merhaba, Tip 1 diyabetli olalı bir ay oluyor ama benim bir sorum var. Pankreas nakli yapılabilir mi?

Kastettiğin pankreasın bir organ olarak tümenden nakli ise bu yapıyor ama daha çok böbrekleri çalışmayan diyabetlilerde böbrek nakli ile birlikte yapıyor. Şimdilerde esas üzerinde durulan pankreasın insülin yapan beta hücrelerinin nakledilmesi. Bu konuda umut verici gelişmeler var. Bence sen şimdiden kan şekerlerine çok dikkat et, diyabet konusunda bilgilerini artır ve iyimser bir yaşam görüşüyle tıbbın başarılarını bekle.

.....

Ben 8 yaşında bir Tip 1 diyabet hastasıyım. Sorum; şekerim 50 ya da daha düşük olursa o da öğün saatime rastlarsa ilk önce şekerli bir şeyler mi yiyip sonra yemek yiyeceğim? Yoksa öğün yemeğimi mi yiyeceğim sonra da insülinimi yapacağım. İlginiz ve yardımlarınız için çok teşekkür ederim.

Kan şekerin 50 mg olduğunda kan şekeri düşüklüğü bulguları varsa önce meyve suyu gibi kan şekerini hızlı yükselten bir şeyler içip, sonra ara öğün yemen daha doğru olur. Kan şekerin 50 fakat herhangi bir yakınman yoksa beklemeden ara öğün yemen yeterli olur.

.....

Merhabalar, 26 yaşında 2 yıllık diyabetli bir gencim. 1 sene önce evlendim. Eşim üniversitede okuyor ve önümüzdeki 6,7 yıl içinde çocuk yapmayı düşünmüyoruz ama 6,7 yıl sonra bir çocuk sahibi olmak istiyoruz. Benim sorum; diyabetim 2 yıl önce çıktı, çocuk yapmayı 7 yıl sonra düşünmüyoruz demek oluyor

ki o zaman en azından 9 yıllık diyabetli olacağım. Acaba diyabetle geçecek bu yıllar spermler ve üreme üzerinde olumsuz etkiler yapabilir mi, diyabet süresi ile doğacak çocuğun diyabetli olma riski arasında bir ilişkiden söz edilebilir mi? Çok teşekkürler.

Bildiğim kadarı ile HbA1c iyi durumda. Eğer kan şekeri denge hep böyle giderse sorun olmaz. Bununla birlikte kötü kontrollü diyabetlilerle üreme yeteneklerinde azalma (subfertilite) olduğunu biliyoruz.

.....

Ben, öncelikle bu siteyi açtığınız için çok teşekkür ederim. 8 yaşında, Tip 1 diyabet hastasıyım. Birinci sormak istediğim, parmaklarım günde 8 kez deliniyor, iler ki hayatımda parmaklarımda bir tahribat yapar mı? Yaparsa, nasıl bir önlem almalıyım. İkinci sormak istediğim, insülin iğnesi vurulurken koluma veya başka bir yerime ölçmeden rastgele vursam vücudumda nasıl bir etki yapar. Alkol yerine kolonya kullanabilir miyim? Bir de, sokak satıcılarından tavşan aldım bununla oynamak ellerime bir zarar verir mi nasıl bir önlem almalıyım? Bir de ayın on dokuzunda TS 179 Troid sintigrafisi çekilecek bunun için damar açılması gerekiyormuş çok korkuyorum sormak istediğim kan alınırken bir spral çıkmış sıkıyormuşsun acıyı azaltıyormuş böyle bir spral var mı varsa ismi nedir ilginiz için çok teşekkür ederim.

İlgin için ben teşekkür ederim. Sorularına kısaca cevap vermeye çalışacağım
1. Öncelikle parmakların niçin günde 8 kez deliniyor anlamadım. Olağanüstü durumların dışında günde 4 kez (yemeklerden ve yatmadan önce) kan şekeri ölçmek yeterli olur bence. Hep aynı yere iğne batırmazsan parmaklarına bir şeycikler olmaz merak etme. 2. İnsülini yaparken en önemli kural her defasında ayrı bir noktadan (aralarında 1 cm uzaklık olması en iyisi) iğne yapmak gerekliliğidir. Böyle değil de hep aynı noktalara insülin yapılırsa bir süre sonra oralarda "yağ birikintileri" olur ve bu senin hoşuna gitmez. Bu nedenle insülini rastgele yapmamak gereklidir. 3. İnsülin yaparken deriyi alkol veya başka bir şeyle silmeye gerek yok. 4. Bu kremin adı "EMLA". Bunu kullanarak ağrını azaltabilirsin.

.....

Herkese sağlıklı günler dilerim öncelikle. Benim sorum biz diyabetlilerin herhangi bir sağlık sorunu ile karşılaşmadan yani herhangi bir komplikasyon yaşamadan yaşamımızı sürdürüp sürdüremeyeceğimiz. Yani bizim amacımız komplikasyonları engellemekmi yoksa sadece geciktirmek mi?

Bence ikisi de önemli. Eğer normale yakın kan şekeri dengesi sağlanırsa uzun dönem

önemli bir sorun ve komplikasyon yaşanmıyor.

.....

Merhaba, ben 27 yaşındayım. 27 haftalık hamileyim, ilk bebeğim. İlk üç ayda kanamam oldu. (mantar enfeksiyonundan) Düzenli yapılan ultrason kontrollerinde bebeğin gelişimi, gebeliğin başından beri 2 hafta ileride gözüküyor. Bugün yapılan OGTT sonuçları beni biraz endişelendirdi. Açlık kan şekeri : 81 mg/dl. 100 gr glukoz içtikten sonra 30 DAK: 142 mg/dl, 60 dak: 160 mg/dl ,120 dak: 83 mg/dl sonuçları alındı. Ailemde hiç şeker hastası yok, şu ana kadar 9 kilo aldım. Kendimi risk grubunda görmediğim için şekerli besinlere pek dikkat etmemiştim. Değerlerin normal olup olmadığını ve ne yapabileceğimi belirtirseniz sevinirim. Şu an şeker düzeyi kontrol altına alınsa bile ilerisi için ne gibi tehlikeleri var? İkinci bebeği de düşünüyoruz. Bu konularda aydınlatırsanız sevinirim.

Değerli hanımefendi, OGTT sonuçlarınız normal. Diyabet bakımından endişelenmenize gerek yok.

.....

Merhaba, ben 14 yaşında bir diyabet hastasıyım ben günde 2 defa insülin oluyorum ancak iğneyi olmak istemiyorum. Benim şekerim ilk öncelerde 400'e kadar çıktı, fakat şimdi açlık kan şekerim 58-70 arası tokluk kan şekerim 95-140 arası çıkıyor iğneyi nasıl bırakabilirim?

Mutlaka öğrenmişsinizdir, Tip 1 diyabet olduktan sonra sürekli insülin kullanmak gerekiyor, aksi durumda kan şekerlerin çok yükselir ve diyabet komasına girebilirsin. Diyabetin başlangıç dönemlerinde insülin ihtiyacı çok azalabilir (biz buna balayı dönemi diyoruz) ama bu insülini kesmen ve bir daha insülin kullanmana ihtiyaç olmayacak anlamına gelmez. Bir kere kendi kendine insülini kesersen bunun çok tehlikeli olabileceğini unutma.

.....

Herşeyden önce bizlere bu olanağı sağladığınız için çok teşekkür ederim. Ben günde 3 kez 6 ünite kısa etkili insülin, gece 10 ünite NPH kullanıyorum. Üç ana, üç ara öğün verdiler, fakat kısa etkili insülin kullananlara ara öğün verilmesinin yanlış olduğunu sadece ana öğün verilmesini söylüyorlar doğru mu? Bir de kamplara katılmak istiyorum yardımcı olabilir misiniz? Bu arada Tip 1 şeker

hastasıyım 8 yaşındayım.

Biz ara öğünü kısa etkili insülinin kanda en yüksek düzeye ulaştığı zamanlarda (yani ana öğünden 2.5-3 saat sonra) öneriyoruz. Bunun nedeni kan şekeri düşüklüğünü önlemek. Bir de günlük kalori 6 defada alınınca insanın insülin ihtiyacı azalıyor. Bu nedenle kısa etkili insülin kullananlar da ara öğün almalı bence. Biz kampları Temmuz ayında yapıyoruz. Sen Haziran başında bize yaz. Yalnız biz genellikle 9 yaşından sonra kampa çocukları kabul ediyoruz, ama senin için bir istisna yaparız.

.....

Yakalanılan komplikasyonların geri dönüşünün olup olmadığı, mesela oluşan bir retinopati lazer ile tamamen iyileşiyormu veya bir böbrek tutulması, sinir tutulması.

Komplikasyonların geriye dönmesi pek mümkün değil, yalnızca ilerlemesi durdurulabiliyor. Lazer tedavisi ise kanamaya eğilimli damarların lazerle yakılması esasına dayanıyor. Yani amaç daha tehlikeli sonuçları önlemek.

.....

40 yaşındayım, Tip 2 diyabetliyim. Eşim hamile. Doğacak çocuğumuz için diyabet açısından ne gibi önlemler almalıyız. Çok teşekkür ederim. Saygılarımla. Bebeğin annesinde diyabet olmadığı için yeni doğan döneminde onu bekleyen bir sorun yok. İleriki yaşamında (erişkin dönem) sizden gelen bir Tip 2 diyabet riski taşıyacak. Bunun için şimdiden tedirgin olmanıza gerek yok. Bence bebek sahibi olmanın keyfini çıkarın.

.....

Kan şekerimi kan şekeri ölçüm cihazı ile ölçüyorum. Ancak sensor diye adlandırılan bir makine olduğunu ve bunun parmak ucundan kan almadan kan şekerinin ölçülebileceğini duydum. Gerçekten böyle bir makine var mı ve bu makine hakkında bilgi alabilir miyim? ilginize teşekkür ederim.

Son 1-2 yıldır parmaktan kan almadan kan şekeri ölçüm teknikleri konusunda ilerlemeler var; bunların bir kısmı kol saati şeklinde ve değişik yöntemlerle sürekli kan şekeri ölçebiliyor. Amerikada kullanılmaya başlandı. Henüz ülkemizde

yok.

.....

İyi günler, site gerçekten çok yararlı ve güzel. Ama bu sitedeki soru cevap bölümünü okuduktan sonra kendimi kötü hissettim. Kendime pek bakmadığımı farkına vardım. Ben 21 yaşındayım, 7 yıldır diyabetliyim. Sormak istediğim insülinimi yaptıktan yaklaşık 5 dakika sonra yemek yiyorum. Hızlı etkili insülin kullandım. Ama, o zaman çok kan şekeri ayarlayamadık. Şu anda günde 3 defa kısa etkili, gece NPH insülin kullanıyorum. Ayrıca kampa katılıp biraz bilgilenecek istiyorum. Kampta öğrenmem gereken şeyleri öğrenebilirim.

Kısa etkili insülin deri altından yapıldığında yaklaşık 30 dakika sonra kana karışmaya başlıyor, böylece sen yemek yemeye başladığında kanında insülin düzeyi yükselmeye başlıyor, bir tür pankreasın kan şekeri yükseldiğinden insülin salgılamaya başlaması gibi yani. Eğer yemekten hemen önce kısa etkili insülin yaparsan ancak yemek bittiğinde insülin düzeyin yükselir ki, bu durumda yemek sonrası bir süre kan şekerin oldukça yüksek kalır. Senin gibi yeme saatleri değişken olanlar için aslında en iyisi hızlı etkili insülin kullanmak. Hızlı etkili insülin kullanırken günde iki kez orta etkili insülin yapmak belki kan şekeri yüksekliklerini önleyebilir.

.....

Merhaba, benim aklıma bir şey takılıyor. Diyabetli çocuklar hastalandığında şurup verilmeli midir?

Diyabetli çocuklara şurup verilmesinin bir sakıncası yoktur.

.....

Merhaba, ben 14 yaşında Tip 1 diyabet hastasıyım. Günde iki defa sabah 4, akşam 4 ünite insülin kullanıyorum. Acaba ileride evlendiğim zaman çocuk sahibi olmamda bir sakınca var mı?

Bence hiç bir sakınca yok.

.....

Merhaba, Şükrü Hoca, ben Emre, 14 yaşında Tip 1 diyabet hastasıyım. Benim sanal alemde edindiğim bilgiye göre Avrupa ülkelerinde hücre nakli ameliyatlarına başlanmış. Bu ameliyatlar Türkiye’de ne zaman yapılmaya başlanabilir? Ayrıca insülinin fısfısı çıkacakmış diye söylentiler var, bunlar doğru mu? Son bir sorum daha olacak; benim şekerim bu aralar bayağı düştü. Sabah 4, akşam 4 ünite humulin m 70/30 kullanıyorum? Acaba bunu günde 1 defaya düşürme imkanım var mı? Şimdi siz bana "Niye bu konuları doktorunla konuşmuyorsun?" diyeceksiniz? Ama ben de size bunu diyeceğim; buradaki doktorlar hiç ilgilenmiyor. Geçenlerde kontrole gittiğimde doktoru zor buldum. Yanına gittiğimde hemşirelerle muhabbet ediyordu. Bana “Şekerin nasıl?” diye sordu. Ben de “İyi” dedim. Kağıdı bile incelemeden “Aynı üniteye devam et.” dedi. Sonra gene hemşirelerle muhabbete başladı. Yani kısaca ben de sorularımı size soruyorum. Saygılarımla.

Öncelikle adacık nakli henüz her hastaya yapılacak kadar yararı kanıtlanmış bir yöntem değil. Bu nedenle Avrupa'ya gidip tedavi olma hayalleri kurmana gerek yok. Nefes yoluyla alınan insülin henüz piyasaya çıkmadı ama çıkmak üzere. Kısa bir zaman içinde ülkemize de gelir. Bu insülin dozlarıyla kan şekerlerin hala düşük seyrediyorsa insülin dozunu Sabah 2, akşam 1 ünite oluncaya kadar azalt. Bu dozlarda kan şekerlerin normal veya düşük giderse o zaman sabahları 1-2 Ünite insülin yapabilirsin. Bence çok az da olsa insülin almaya devam etmekte yarar var.

.....

Merhaba, ben 33 yaşında Tip 2 diyabet hastasıyım. Kan şekeri kontrolümü her hafta düzenli olarak Erenköy Diyabet Merkezinde yaptırıyorum. 1 yıldır hasta olduğumu biliyorum ve ilk kez 3 ay evvel hemoglobin-c testi yaptırdım. Sonuç %6.5 çıktı. Bu şu an komplikasyona maruz kalmadığımı gösterir mi ve değer olarak normal mi? 3 ay da bir yapılması gerektiği söylendi, şimdi yine yaptıracağım. Öncesinde sizden iyi bir değer ne olması gerektiğini öğrenmek istedim. Ayrıca açlık kan şekerimi 114'e çektim ve daha da indirmek istiyorum ki belki günde sabah 2 adet aldığım Diamicron MR ve öğle aldığım 1 tablet Glukofen Retard olan ilaçlarımı doktoruma azalttırabilirim ya da yalnızca ilaçsız rejimle bu işi götürebilirim diye, fakat açlık şekeri bizlerde en az 120 olmalı deniyor doğrumu? Acaba, şekeri daha indirmem sakıncalı mı? Tokluk değerim 98/101 civarında seyrediyor. Yanıtınız için çok teşekkürler.

Sayın Şaman, ben çocuk diyabeti uzmanıyım ve daha çok Tip 1 diyabet ile uğraşıyorum. Size ancak şu kadarını söyleyeyim ki HbA1c değerinizi çok iyi ve kan şekerlerinizi bu şekilde sürdürmeniz yeterli.
Saygılarımla,

.....

Merhaba, ben 11 senedir diyabet hastasıyım. Şimdiye kadar hastalığımla ilgili önemli bir sorunum olmadı. Sadece hamilelik dönemim ve doğum sonrası normal hayatıma dönmek zor oldu. 2. bebeğim şu an 16 aylık. Daha önce ben insülinimi kısa etkili (S=11 Ö=11 ve A=11 ünite), NPH 15 ünite kullanıyordum ve aşırı şekilde hipoglisemilerim oluyordu. (Ara öğünü yiyemediğim için özellikle gündüzleri) Buna rağmen HgA1c 7.2 çıktı ve sizin siteniz yoluyla isveçli bir arkadaşıla tanıştım. O insülini sabah ve akşam NPH 20'şer ünite, sabah, öğle, akşam yemek yerse hızlı etkili insülin 4'er ünite kullanıyormuş ben de öncelikle doktorumla görüştüm ve şu an bende aynı şekilde kendim takip ederek kullanmaya başladım. (2 ay dan beri) Şu ana kadar pek problemim olmadı. Ben bu şekilde insülin kullanmamızın sakıncaları var mı onu öğrenmek istiyorum. Açlık kan şekerim genelde 100 ve civarında. Ancak son zamanlarda gözlerimden uzağı seçememe problemim var acaba bu şekerle veya insülin dozlarını değiştirmem nedeniyle olabilir mi? Ayrıca 6 ay kadar önce göz doktorum bana göz tansiyonumun sınırdan olduğunu söyledi. Eğer göz tansiyonum yükselirse ne gibi belirtisi olur?

Cevaplamakta geciktiğim için özür dilerim. Öncelikle hızlı etkili insülin içeren yeni tedavi rejiminiz oldukça iyi, çünkü bu şekilde hipoglisemi riskini azaltıyorsunuz ve daha esnek bir yaşam tarzına sahip olabilirsiniz. Uzağı seçememenizin kan şekerlerinizle ilgisi olduğunu sanmıyorum. Bu yakınmanız devam ederse göz hekiminizle görüşmenizde yarar var.

.....

Ben, neden diyabet hastalarında doktorların ameliyattan kaçındığını merak etmiştim. Babaannem şeker hastası ve gözünden ameliyat olması gerekiyor. Fakat riskli olabileceği söylenmiş. Bir de neden diyabet hastalarında oluşan yaralar geç iyileşir?

Diyabet uzun dönemde dokuların beslenmesini sağlayan kılcal damarların yapısını bozar ve bu nedenle yara iyileşmesi gecikir. Ayrıca, ameliyatlarda sırasında kan şekerinin düzenli olmasında yarar vardır.

.....

GlucoWatch adlı şeker ölçüm saati çıktığını öğrendim. Fakat; Türkiye’de kimsenin haberi yokmuş, böyle bir saat var mı? Varsa, nasıl erişebilirim? Yardımcı olursanız çok mutlu olurum. Çünkü, benim yeğenim Tip 1 şeker hastası ve 7 yaşında günde 8 kere şekerini ölçüyoruz.

Bu alet ABD’de satışa sunuldu. Sanıyorum www.amazon.com adresinden bulabilir ve ısmarlayabilirsiniz.

.....

Annem, 35 senedir şeker hastası ve on senedir insülin kullanmakta. Fakat; bu yıl bir kalp krizi geçirdi ve çok kısa süre önce bypass oldu. Bu kriz sırasında ve ameliyattan sonra insülin olmasına rağmen şekeri bir türlü düşmemekte üstüne üstelik çok sıkı bir perhiz yapmakta. Şu an sabah 30, akşam 16 ünite insülin olmasına ve neredeyse sadece salata ve çorbayla yaşamasına rağmen şekeri ortalama 190’dan aşağı düşmüyor, düşse bile bu ya çok hızlı oluyor ya da artıyor. Fakat; daha yeni ameliyat (yaklaşık 14 gün oldu) olduğundan dolayı bu perhiz (kalp ameliyatı nedeniyle tüm yemekleri tuzsuz ve çok az yağlı) de onu halsiz bırakıyor nasıl bir diyet uygulamalı ki hem şekeri yükselmesin hem de kuvvet kazansın. Meyve olarak sadece 3 dilim ekşi elma verebiliyoruz. (Aslında ufak bir tane olmalı ama bu bile şekerini yükseltmeye neden oluyor.) Örnek diyabetik listelerine nereden ulaşabilirim. Saygılarımla.

Mesajınızda annenizin kısa bir süre önce kalp krizi ve ardından da bypass ameliyatı geçirdiğini ve ameliyat sonrası kan şekeri değerlerinin kontrolde olmadığını yazmışsınız. Ameliyat sonrası dönemlerde diğer stress yaratan durumlarda olduğu gibi vücudun insülin ihtiyacı artar. Daha önce kullanılan dozlar kan şekerinizi kontrol edemez olabilir. Bu dönemlerde elimizdeki en önemli silah kan şekeri ölçüm cihazlarımızdır. Bu cihazlarla kan şekeri değerlerini izleyerek insülin dozlarını uygun şekilde arttırmak gerekir. Kan şekeri değerinin normal değerlere yakın seyretmesi nekahat döneminin hızlı ve rahat bir şekilde geçirilmesine yardımcı olur. Beslenme ile ilgili olarak aslında anneniz bir şeker hastası olarak ameliyat öncesi dönemlerde diyet yapıyorsa bunu uygulayabilir. Önemli olan vücudun ihtiyacı olan enerjiyi uygun şekilde yemeklerimizle alabilmemizdir. Anneniz için uygun bir diyet alabilmek için mutlaka diyetisyen arkadaşlarla görüşmelisiniz. Ama temelde üç ana öğün (sabah, öğle ve akşam) ve üç ara öğün olacak şekilde beslenmeyi planlamalısınız. Saygılarımla, Dr. Oğuzhan Deyneli

.....

Ben, yedi yıldır şeker hastasıyım ve diyabetik ürünlerden kullanıyordum. Bana geçen sene diyabetik ürünleri kullanmamam söylendi. Çünkü, hiç biri diyabetik ürün değilmiş, bu doğru mu?

Diyabet tedavisinde beslenme planlanması çok önemli ve bu konuyla ilgili uzmanlar diyabetik ürünleri önermiyorlar. Bunların yerine karbonhidrat değişimi çerçevesinde şekerli besinleri kontrollü bir şekilde tüketmek daha doğru bir yaklaşım. Bence, senin bu konuyu ayrıntılı bir şekilde bir beslenme uzmanı (diyetisyen) ile görüşmende yarar var.

.....

Anadolu yakasında Pendik'te oturmaktayım. En yakın diyabet merkezine ulaşabilmem konusunda bana yardımcı olursanız sevinirim. Teşekkürler.

Bildiğim kadarı ile Marmara Tıp Fakültesi, Kartal Devlet Hastanesi, Göztepe SSK hastanesi gibi hastanelerde diyabet merkezi var. Ayrıca Kadıköy'de Türkiye Diyabet Vakfının bir merkezi var. Bu merkezin adresini 0212 533 53 06 nolu telefondan öğrenebilirsiniz.

.....

52 yaşında uzun yıllar şeker tedavisi gören ve en sonunda doktor nezaretinde yapılan ölçüm ve tetkikler sonucu insüline başlamış bir hastamız var. Bu hastamız en son olarak ayak parmaklarında meydana gelen kızarıklık, yanma ve mantarlardan dolayı bir müddet terlikle idare etmeye çalıştı isede sonuç alamadı ve ayakkabı değiştirdi, damardan film çekildi. Film sonucuna göre çok iyi denildiğinin bir sonraki akşamı sağ ayağın diz ile topuk arasında ufak ufak kan toplamış vaziyette lekeler meydana geldi ve o arada aynı ayakta şişme görüldü. Bunun için tedavi olarak ne yapmamız gerekir. İlginize en derin saygı ve teşekkürlerimi sunar, mutluluklar dilerim.

Uzun yıllar kontrolsüz seyreden şeker hastalığı tüm vücutta olduğu gibi ayaklarda da dolaşım problemleri, his kaybı bunların bir sonucu olarak ayak yaraları gibi

problemlere yol açabilir. Hastanızın ayak problemlerinin değerlendirilmesi için mutlaka bir diyabet merkezi veya endokrinoloji kliniğine başvurmalısınız. Değerlendirme sonrası damar cerrahları, ortopedi ve dermatoloji bölümlerinin yardımı için doktorunuz sizi yönlendirecektir. Bu sorununuz için vakit kaybetmeden doktorunuza başvurmalısınız. Anjio sonrası oluşan sorunlar için tekrar anjiyo yapan ekiple bağlantı kurmanızda da fayda var.

Saygılarımla, Dr. Oğuzhan Deyneli

.....

5 yaşında, Tip 1 diyabetli Berfin adında kızımız var. Çoklu insülin tedavisi uygulanıyor. Hipoglisemi bileziği olduğunu ancak, Türkiye’de olmadığını doktorumuz söyledi. Hipoglisemi bileziği alabileceğimiz internet adresi ve nasıl temin edebiliriz yardımcı olursanız sevinirim.

Sözü edilen bilezik " Ben şeker hastasıyım beni baygın bir halde bulursanız hemen acil servise götürün ve şeker hastası olduğumu söyleyin." anlamında sözler içeren bir bilezik ve tahmin edeceğiniz gibi üzerindeki metnin türkçe olması gerekiyor. Ne yazık ki, ülkemizde bildiğim kadarı ile bu tür bir bilezik yok. Siz uyarınızla böyle bir bilezik yapmak için girişimde bulunmamız gerektiğini yeniden hatırlatmış oldunuz.

.....

Şeker hastalığı kalıtsal mıdır?

Tip 2 diyabet gelişiminde daha belirgin olmak üzere diyabet gelişiminde genetik faktörlerin etkisi söz konusu. Bununla birlikte diyabet birden fazla genle ilgili olduğundan genetik geçişi tam olarak bilinmeyen bir hastalık. Tip 1 diyabetli bir çocuğun kardeşinde diyabet olma olasılığı % 6 dolayında.

.....

İyi günler, öncelikle bu hizmetinizden dolayı teşekkür ediyorum. Annem şeker hastası. İlk ölçümde şekeri 557 idi ve şekeri olduğunu biz ilk o zaman öğrendik. (bundan 4-5 ay önce) Şimdi 240 civarlarına kadar düştü. Ancak, elimizde herhangi bir perhiz programı olmadığından annem sadece sebze ye yönelmiş durumda. Böyle olunca da çeşitler çok aza iniyor. Doğru düzgün pek birşey yediği yok.

Yani, hem yeterli vitamin alıp hem de şekeri optimum değerlere düşürebilecek bir perhiz programı var mıdır? Ya da alabileceği besinler nelerdir? Aklımıza bazı şeyler geliyor. Ne kadar zararlı olabileceğini kestiremiyoruz bile. (Örneğin makarna yemesindeki sakınca gibi.) Bu konuda beni aydınlatırsanız sevinirim. Belirli bir perhiz programı varsa, gönderebilerseniz annemin uyması için elimden geleni yapacağım. Teşekkürler.

Sayın Çelik, beslenme planlanması diyabet tedavisinin çok önemli bir parçası, bu nedenle annenizin diyabet konusunda deneyimli bir diyetisyenle görüşmesi gerekiyor.

.....

Eşim yaklaşık 10 yıllık bilinçli Tip 1 şeker hastası. Şu an 33 yaşında ve 5 yıllık evliyiz. Dönem dönem çok ani çıkışları oluyor. 1 dakika sonra çıkışları için çok çok üzülüyor. Yapmaması gerektiğinin farkında ama kendini engelleyemiyor. Bu durum tamamen şekerle bağlanabilir mi? Bu konuda bana cevap vereceğinize ve yardımcı olacağınıza inanıyor ve güveniyorum.

Tip 1 diyabet takibinde ne çok karşılaşılan sorunlardan birisi kan şekeri düşüklüklere ve bu düşüklükle sırasında belirgin sinirlilik ve kişilik değişiklikleri olur. Aynı zamanda kan şekerleri düzensiz olan diyabetlilerde de benzer sorunlar olur.

.....

Benim kardeşim 24 yaşında şeker hastalığına yakalandı. Şu anda 25 yaşında (erkek) ve bazı soruları olduğu halde bunları kimseye söyleyemediğini biliyorum. Şimdiden bilgi ve yardımlarınız için teşekkür ederim. Kardeşim 28 yaşından sonra çocuk sahibi olduğunda çocuklarının şeker olma ihtimalinin yüksek olduğunu söylüyor. Bu doğru mu acaba?

Tip 1 diyabetlilerin çocuklarında diyabet olma riski % 6 kadar ve bu yaşla değişmiyor. Bence bu kadar düşük bir risk nedeniyle çocuk sahibi olmaktan kaçınmaya gerek yok.

.....

Ben, 34 yaşındayım. Bundan 10 sene öncesine kadar 65 kilo idim, şu anda ise, 10 sene zarfında yaklaşık 30 kilo aldım. Ailemde; annem ve babam şeker hastası. Büyükbabam ve annemde şeker hastası. Ayrıca, ben de yaklaşık 9 yıldan bu yana hipertansiyon rahatsızlığı var. Annemde de hipertansiyon rahatsızlığı var. Benim şeker hastası olma olasılığım ne kadar bunu öğrenebilir miyim?

Bu bilgilere göre şeker hastası olma ihtimaliniz bir hayli yüksek. Bence bir an önce bir hekime başvurmanızda yarar var.

.....

Merhabalar, benim için çok değerli bir varlık olan annemle ilgili bir soru sormak istemiştim. 67 yaşındaki annem, kontrol amacıyla şeker testi yaptırdı. İlk tahlilde sonuç 140 çıktı. Bilahare daha ayrıntılı testler yapıldı (şeker yüklemesi yapılarak) bu sefer sonuç 300 çıktı. Daha önce hiçbir şikayeti yoktu. Yani şeker hastalığının herhangi belirtisi yoktu. Sonucu görünce ben çok evhamlandım. Doktor ilaç vermiş. Benim sorum; 300 çok mu yüksek bir değer? Sonuç hangi değerler arasında olursa o kişiyi "şeker hastası" olarak nitelendirebiliyoruz? İlaç içmezse nasıl bir sonuç doğabilir veya bu ilacı kullandığı zaman herhangi bir yan etkisi olabilir mi? Şekerin düşmesi için ilaç dışında ne yapılabilir? Annemin 4 kardeşi de diyabet hastası idi. Ama, onlar da anneme göre daha erken yaşlarda çıkmıştı. Bana bu konuda bilgi verirsiniz çok memnun olurum. İYİ ÇALIŞMALAR...

Verdiğiniz bilgilere göre anneniz şeker hastası ve 300 yüksek bir kan şekeri değeri. İlaçsız tedavi mümkün değil. Diyabet herkeste farklı yaşlarda ortaya çıkabilir.

.....

Tip 1 diyabet genetik mi? Ailesinde Tip 1 ya da Tip 2 diyabetli olmayan bir arkadaşım Tip 1 diyabet hastası. Genetik değilse, nedeni nedir?

Sayın Özkara, Tip 1 diyabet gelişiminde genetik yatkınlık söz konusu ama bu genetik bir hastalık anlamına gelmiyor. Örneğin tek yumurta ikizlerinden birisinde hastalık varsa diğerinde görülme ihtimali % 30 kadar. Bu güçlü olmayan bir genetik yatkınlığı gösteriyor.

.....

Merhaba 23 yaşında 2.5 senelik Tip 1 diyabetliyim. Sokağa çıktığım zaman gözümün önünde sineksi uçuşmalar oluyor, henüz doktora gitmedim ama 6 ay önceki göz dibi muayenesi temiz çıktı. Yardımcı olursanız sevinirim.

Kan şekeri oynamaları sırasında bu tür yakınmalar olabilir. Bu bulgunun diyabete bağlı göz komplikasyonu ile bir ilişkisi bildiğim kadarı ile yok.

.....

Erkek arkadaşım şu an 20 yaşında ve 4 yaşından beri Tip 1 diyabet hastası. Bizi nasıl bir gelecek bekliyor. Bilgi verirseniz sevinirim. Özellikle ailem bu konuda çok önyargılı. HİZMETİNİZDEN DOLAYI TEŞEKKÜRLER....

Onu seviyorsanız bence, erkek arkadaşınızın diyabetli olmasının bir sakıncası yok. Kan şekeri dengesi iyi sağlanırsa diyabetin uzun sürede ilişkiniz üzerine olumsuz bir etkisi olmaz. Yeter ki, her konuda olduğu gibi arkadaşınızın diyabeti konusunda da açık olmayı becerin. Çocuk sahibi olmanızın da bir sakıncası yok bence.

.....

Benimkisi bir açıklamadan çok soru olacak. Ben bir diyabetliyim ve bugünlerde nezle oldum her yerim kırılıyor ve çok yorgunum. Dinlenmem gerektiğini biliyorum. Ancak, dinlenip spor yapmazsam da şekerim yükselecek. Ne yapmam gerekiyor? Şimdiden teşekkür ederim. Saygılarımla.

Enfeksiyonlar sırasında insülin ihtiyacı artar ve bu dönemde kısa insülin dozlarını geçici olarak artırmak gereklidir. Zaten enfeksiyonlar sırasında sürekli yatmak şeklinde olmasa da dinlenmek gereklidir.

.....

Ben 40 yaşında, Tip 2 diyabet hastasıyım. Bu hastalığın teşhisi 1997 yılında kondu. Ben, alkol almanın diyabet üstündeki etkisini merak ediyorum detaylı bilgi verir veya bir kitap önerirseniz sevinirim.

Sayın Denizci, diyabetlilerin alkol alması bir çok açıdan sakıncalı. Öncelikle tehlikeli kan şekeri düşüklüklerine neden olabileceğini hatırlatayım. Bizim sitenin arşiv bölümünde bu konuyla ilgili bir döküman var.

.....
Öncelikle bu sayfayı hazırladığınız için teşekkürler. Tip 1 diyabetle ilgili bazı umutlar duyduk. Gazete, dergi ve özel firmaların kitapçıklarında bu yeniliklerden bahsediliyor. Bunlardan bazıları; "Adacık nakli ne kadar varsayımlı? Umut fareden çok gerçek, adacık naklinin son durumu ve farenin yaşamı." gibi yayınlar. Özel soru: Sürekli son model kalem üretimini istemiyoruz. Glucontrent kan tahlil kağıdı çok yüksek fiyatlı ve dolara endeksli. Bunu o kadar kafası her şeye eren Türk milleti neden üretmiyor? Bizi mahveden bunlar oluyor. Bu hastalığın halk deyimiyle ZENGİN HASTALIĞI denmesinin başlıca sebebi bunlardır. Neye inanacağımıza karar veremedik. Cevaplarsanız mutlu olurum.

Sayın Filiz, diyabetle ilgili haberlerin bir kısmı abartılı ve iyimser. Bununla birlikte size özellikle kök hücre araştırmalarında önemli bir umut olduğunu söyleyebilirim. Bence de diyabet ürünleri sade, ucuz ve kaliteli olmalı, fakat dünyanın düzeni buna engel.

.....
1,5 yıl önce bir idrar tahlili sırasında rastlantı olarak şeker hastası olduğum ortaya çıktı. Kanımca çok önceden başlamıştı. Zira çok su içiyor, sık idrara çıkıyor, sık sık rahatsızlanıyor, ağız kuruluğu oluyor, sık açlık bulantıları oluyor, çok terliyor ve ağızımda kötü koku oluyordu. En son sol tarafımda başlayan uyuşma ve dizlerimden ayaklarıma kadar olan bölgede kaşıntı, asabiyet belirtileri öğrendiğime göre ileri derecede belirtilermiş. Şu an yediklerime özellikle tatlılar konusunda dikkat etmeye çalışıyorum ancak tam uyduğum söylenemez. İçki kullanmıyorum, sigara içmiyorum. İlk şeker ölçtüğümde açlık şekeri 247'e çıkmıştı. Daha sonra bunu 145 civarlarına düşürdüm. Ancak, son altı aydır 180-205 arasında çıkıyor. Glimepid 1 mg tablet kullanıyorum. Şekerimin ilaç kullandığım halde bu durumda olması normal mi? Daha ne yapmalı veya farklı ne ilaç kullanmalıyım? Sağlıklı ve mutlu günler.

Sayın Kazi, bence diyabet tedavisi konusunda uzmanlaşmış bir kliniğe başvurmanız gerekli.

.....

Ben Samsun'da ikamet etmekteyim. Annem 2 senedir şeker hastası geçen yıl ayak parmaklarından 2 tanesi alındı ve yaranın daha çabuk iyileşmesi için, İstanbul /Kadıköy'deki Hiberbarik Oksijen Ünitesinde 1 ay kadar tedavi gördü. Ayağındaki yara toparlandı ve iyileşti. Samsun Tıp Fakültesinde plastik cerrahi servisinde kalçasından parça deri alınmak suretiyle ayağına estetik ameliyat yapıldı. Bugüne kadar geçen süre içinde devamlı ayağına pansuman yapılıyor ve nemlendirici kullanılıyor. Şu anda ayağındaki yara sulanıyor benim size sormak istediğim yine hiberbarik oksijen tedavisine girmek istiyoruz, fakat İstanbul dışında tedavi görebileceğimiz bir yer var mı? Konu üzerinde hassasiyetle durmanızı rica ederim. İyi çalışmalar.

Annenizin ayağında devam eden yaranın tedavisi ile ilgili olarak öncelikle izleyen doktorunuza danışmalısınız. Eğer doktorunuz önerirse bu tedaviyi yaptırma yollarını aramalısınız. Hiperbarik oksijen tedavisi ile ilgili ne yazık ki, İstanbul dışında başka merkez var mı, bilmiyorum. Size google'da bulduğum bazı merkezlerin web adreslerini yolluyorum, buralara sorarak belki kendinize yakın bir merkez bulabilirsiniz. Kan şekeri kontrolünün sağlanması yara iyileşmesini hızlandırabileceğini de unutmayın.

<http://www.hiperbaric.net/>

<http://www.turkdeep.com/hbo/htm22002.htm>

<http://www.milliyet.com.tr/2001/08/05/yasam/yas07.html>

Saygılarımla,

Dr. Oğuzhan Deyneli

.....

Öncelikle bana yazma nezaketinde bulunduğunuz için çok teşekkür ederim. Sizin sitenizdeki arşiv bölümüne girdim, ancak orada alkolün hipoglisemiye neden olduğundan bahsediliyor. Oysa ben 2 double viski içtiğim zaman sabah açlık şeker düzeyim 140 tan 160'a kadar değişiyor ve kahvaltı yaptıktan bir saat sonrada en az 180-190 civarında oluyor ve etkisi en az iki gün sürüyor bana bu konuda yardımcı olabilirsiniz sevinirim. Yaşım, 40.

Sabahları kan şekerlerinin 160-200, öğle ve akşamda 150-240 arası olduğunu yazmışsın, ancak ne kullandığını belirtmemişsin. Eğer insülin kullanıyorsan

sabah kan şekerini gece yaptığın NPH dozun ve gece ara öğünde yediğin gıdalar belirler. Bu insülin dozu arttırılabilir. (Eğer insülin kullanıyorsan) Gündüz saatlerin için egzersizin faydası olur. (kan şekerin 250'nin altında oldukça) Belki beslenme düzenini ve tedavi şeklini bir daha gözden geçirmek iyi olabilir. Saygılarımla, Dr. Oğuzhan Deyneli

.....

Sanırım hayatımın en kötü günü bugün. Yapılan testler sonucunda 47 yaşında olan annemde 230 şeker çıktı. Ne yapmam gerektiğini nasıl davranacağımı bilmiyorum. Annemi kaybetmekten çok korkuyorum. Ne demek diyabet? Ne yapmam gerekiyor? Ailemiz moral olarak çökmüş durumda. Şimdiden teşekkürler.

Bence diyabet, bilinen kronik hastalıklar arasında tedavisi kolay olan hastalıklardan birisi. Bir an önce diyabet tedavisi ile uğraşan bir merkeze başvurmanız gerekiyor.

.....

Tabi ki mailime başlamadan önce şeker hastalarına böyle bir site hazırladığınız için size teşekkür etmeliyim. Gördüğüm kadarıyla sitenizden haberdar olan herkes yaptıklarınızdan dolayı size büyük minnet duymakta. Sizinle 1996'da Lapta'da yapılan şeker kampında beraber olma fırsatı bulmuştum. Beni hatırlayacağınızı pek sanmıyorum o yüzden biraz kendimden bahsedip çözemediğim bir problemime yardımcı olmanızı isteyeceğim. Benim ismim Cem Ankaralı bir üniversite öğrencisiyim yaşıam 22 ve 18 yıllık şeker hastasıyım. Kullanmakta olduğum hızlı etkili insülinde memnun olmama rağmen akşam kan şekerimi bir türlü düşüremiyorum. Sabah 16, öğlen 16, akşam 16 hızlı etkili insülin, gece 18 NPH yapmaktayım boyum 1.80 kilom 62 bu akşam şekerlerimi nasıl düzene sokabileceğim konusunda yardımcı olursanız çok memnum olacağım. Ayrıca uzun yıllardır şeker hastalığı olan insanlarda görülen hipoglisemiyi ve hiperglisemiyi hissedememe (sanırım tıp diliyle nöropati) olayının bir çözümü varmı? Şimdiden çok teşekkürler.

Hızlı etkili insülin (İnsülin Aspart veya Lispro) kullananlarda akşam kan şekeri yükseklikleri sık rastlanan bir sorun. Bunun önlemek için öğlen 6-8 ünite NPH eklemen yararlı olabilir. Hipoglisemiyi hissetmeme genellikle otonom nöropatiye veya sık hipoglisemi geçirmeye bağlı geliyor. Yapılacak en önemli şey hipoglisemi sıklığını azaltacak tarzda davranmak, humolog bunun için iyi seçim ve metabolik kontrolü düzeltmek.

.....

Biz diyabetlilerin iletişim kurabilecekleri böyle bir sitesi olması çok güzel. Ben 12 senelik Tip 1 diyabetliyim günde 3 kez hızlı etkili insülin, yatarken 16 NPH humilin kullanıyorum. Benim sorunum; sabahları şekerim yüksek çıkıyor. (200 üstü) İnsülin saatlerim; sabah 7, öğle 12, akşam 18 yatarken 10.30 ve bu saatler benim için uygun olan saatler olduğu için bu saatlerde insülin yapabiliyorum. Bu çalıştığım için böyle. Ayrıca SSK'lı olduğum için doktor kontrolüm yok. Asıl sorunum 7 günün 5 günü gibi saat sabah 9.00-9.30 arası şekerim aşırı düşüyor bunu anlayamıyorum. Benim insülin miktarı ve zamanlarını ayarlamam konusunda yardımcı olursanız çok memnun olacağım. Şekerimi evde haftada bir gün 4 kez (açlık) bakıyorum. Hızlı etkili insülinde ara öğünleri bıraktım. Sabahları almam gerekiyor mu? Yardımcı olursanız çok sevinirim.

Sabah kan şekeri yüksekliklerinin nedenini anlamak için haftada bir kez gece 2-4 arasında kan şekerinize bakmak gerekli. Eğer gece kan şekeriniz düşükse gece yatmadan önce "cornfleks" türü bir şeyler yemeniz iyi olabilir. Gece kan şekeriniz normal veya yüksek olduğu halde sabah kan şekeriniz de yüksekse gece NPH dozunu saat 12.00 civarına çekmeniz ve biraz artırmanız yararlı olur. Saat 9.00-9.30 daki kan şekeri düşüklükleri kahvaltıda yersiz karbonhidrat alımına bağlı olabilir.

.....

C peptid nedir ne işe yarar? Teşekkürler.

C- peptid pankreas beta hücrelerinden insülin ile birlikte salgılanan ama etkisi olmayan bir molekül. İnsülin kullanan hastalarda C- peptid düzeylerine bakarak pankreas beta hücre rezervini değerlendiriyoruz.

.....

Oğlum, anaokuluna gitmektedir. Tip 1 diyabet hastası. Şu anda diyabeti remisyon (balayı) döneminde. Bu dönemde diyabetin tamamen iyileşebilmesi için başka bir tedavi yöntemi yok mu? Teşekkür ederim.

Sayın Çiçek, ne yazık ki, remisyon dönemini kalıcı kılacak bir yöntem yok.

Günde 1-2 ünite NPH insülin yapmaya devam etmeniz yararlı olabilir.

.....

Ben, 25 yaşında, 9 aydır Tip 1 diyabet hastasıyım. Hiçbir şekilde düzenli yaşayamıyorum. İğne ve yemek saatlerim tamamem benim istediğim saatlerde yapılıyor. Perhizimi uygulayamadığım gibi, sürekli tatlı yemek ve kola içmek istiyorum. Şekerim insülin kullanmama rağmen sürekli 500, 600 civarında seyrediyor. Fakat; buna rağmen kilo kaybı yaşamıyorum ve sağlıklı hissediyorum. Şekerimi insülinle düşürdüğüm zamanlarda hastalanıp yataktan kalkamıyorum ve insülin dozunu düzgün yaptığım zamanlarda hızla kilo almaya başlıyorum. Diyet yaptığımda kan şekerim az bir insülinde bile hızla düşüyor; hipoglisemiye giriyorum. Yemek yediğimde de yükseliyor. Bu nedenle uygulamayı sadece kendimi kötü hissedince yapıyorum. Henüz hiç komayada girmedim. Sürekli kaşınıyorum. Ben SSK kurumuna bağlı işçi statüsünde çalışıyorum ve 5 sene dolduğunda malulen emeklilik hakkımı kazandığımı öğrendim. Bundan yararlanabilir miyim? Şimdiden vereceğiniz bilgiler için teşekkürler.

Bence durumunuz oldukça karışık. En iyisi sizi izleyen hekimle bu konuları ayrıntılı bir şekilde görüşmek.

.....

İnsülin pompalarının çocukluk dönemi diyabetinde, özellikle yoğun insülin tedavisi uygulama şansı vermesi açısından kullanılması uygun mudur? Son dönemlerde ülkemizde de insülin pompası getiren firmalar çoğaldı. Genellikle adolesan dönemindeki bireylere uygulamalar yapılmış. Genellemenin sayılmaması kaydıyla olumlu sonuçlar verdiği de gözlenmiş. 8 yaşındaki oğluma insülin pompası uygulamasını önerir misiniz? İkinci sorum ise; hem şeker ölçümü yapan hem de şeker oranına göre insülin pompalayan cihazların çıktığı ile ilgili duyumlar alıyoruz, doğruluk payı nedir? En derin saygılarımla.

İnsülin pompaları kendi kendine diyabet bakımı konusunda beceri sahibi olan, iyi eğitim görmüş hastalara takılıyor. Bence, çocuğunuzun biraz daha büyümesinde yarar var. Diğer konuda site içinde arama yapabilirsiniz.

.....

Ben, 10 aydır Tip 1 şeker hastasıyım ve şimdi çok rahatım. Ayrıca, buna çok alıştım. Size danışmamım nedeni iş için. Özürlü grubuna girebiliyormuşuz. Özürlü grubuna girmek içinde %40 lık bir rapor gerekiyormuş. Bunu acaba biz hak ediyormuyuz? Bununla ilgili bir bilginiz varsa bana ulaştırabilir misiniz?

Bildiğim kadarı ile en başından % 40 özürlü raporu alınamıyor. Bununla birlikte bazı diyabetlilerin çok uğraşarak böyle bir rapor alabildiklerini biliyorum.

.....

Ben, 6 senedir Tip 1 diyabetli, 23 yaşında bir bayanım. Her sabah şekerimi ölçüyorum ama; çok düşük çıkıyor, 40'lar civarında ve ilacı azaltırsam yükselmesinden korktuğum için akşam ilacımı azaltmaya cesaret edemiyorum. Akşamları meyve yiyorum. Bunun yeterli olacağını düşünüyorum ama bir türlü normal düzeye gelmiyor. Bu konu beni çok korkutmaya başladı. Ne yapmam gerekir? Bir de besin maddelerindeki şeker oranlarının bir listesini nereden bulabilirim? Mesela bir dilim karpuz yesem ilacımı ne kadar yapmalıyım? Ya da bir dilim karpuzdaki şeker oranını bilirsem fazla yediğim zaman ilacımı ona göre artırarak yaparım diye düşünüyorum. O yüzden de bu listeye ulaşabilirsem, akşam düşüklüğünü önleyebilirim diye düşünüyorum. Bu konuda bana yardımcı olursanız sevinirim. İlginize teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Bence, kaba kan şekeri düşüklükleriniz önemli ve gece kan şekeri düzeylerinizin de düşük olma ihtimali var. Öncelikle gece 2-4 arasında kan şekerinizi ölçün, eğer düşükse gece insülin dozunuzu azaltın ve gece ara öğünü olarak çiğ mısır nişastası+süt alın. Besinlerdeki glükoz miktarı veya kan şekerini yükseltme oranları konusunda bir diyetisyenle ayrıntılı konuşmanız gerekir.

.....

Benim yaşım 9, 10 aydır Tip1 diyabetim. Şu anda 1700 kalori alıyorum. Yeterli mi, bir de ekmek yemesem bir şey olur mu?

Bence, aldığın kalori uygun. Ekmek yememen doğru değil. En doğru yaklaşım senin için önerilen her şeyi yemen. Ekmek yemezsen, kan şekerin düşebilir.

.....

İnsülin iğnesi morarma, sertlik ya da kanama yapar mı? Bu tür veriler oluşursa, ne yapmalı?

İnsülin enjeksiyonları sırasında nadiren morarma veya kanama olabilir. Bunların pek önemi yoktur. Hep aynı yere enjeksiyon yapılırsa yağ dokusunda sertlik olur ve bu insülin emilimini bozabilir.

.....

İyi günler. Ben, şeker hastalığı teşhisi konan arkadaşım için, beslenme hakkında bilgi almak istiyorum, teşekkürler.

Şeker hastaları için beslenme planlanmasının kişiye özel yapılması gerekiyor. Bunun için de arkadaşınızın bir beslenme uzmanı ile görüşmesi gerekiyor

.....

Sayın hocam, önceki soruma cevap verme lütfunda bulunduğunuz için size çok teşekkür ederim. Sayın hocam, benim 10 yaşında, Tip1 diyabet hastası oğlum var. Ben her gece 24.00'de kan şekerini ölçüyorum. Her zaman ölçmeyin diyorlar ama hiç belli olmuyor, bu yüzden ölçmek zorunda kalıyorum, ölçmesem bir şey olur mu? Bir de tam adını bilmiyorum ama frog'tamin denilen bir tahlil var. Bu neyin göstergesidir? Yüksek çıkması önemli midir? Bir de hocam GAD nedir? Oğlumun 12.2 çıktı. Şimdiden çok teşekkür ederim.

1. Tip 1 diyabetli çocukların gece yatmadan önce kan şekerlerinin ölçülmesi ve 120 mg'dan düşük ise ek süt vs alarak yatmalarında yarar var. Bu ölçümün saat 12.00'da olmasına gerek yok yatmadan önce ölçmek yeterli. Bunun dışında haftada bir kez saat 2.00 dolayında kan şekeri ölçüp uykuda hipoglisemi olup olmadığını izlemek gerekli.

2. Fruktozamin 2-3 haftalık kan şekeri ortalamasını gösteriyor. Rutin izlemede bence pek gerekli değil.

3. GAD, "glutamik asit dekarboksilaz" kısaltması. Bu bir enzim ve Tip 1 diyabetlilerde bu enzime karşı antikolar oluştuğunu biliyoruz. Bu nedenle çocuğunuzda buluna değer normal ve gelecekle ilgili olumsuz bir bilgi içermiyor.

.....

Merhaba Şükrü Bey, size daha önce de mail atmıştım. Şahsi mail adresinizi bilmiyorum, o yüzden bu adresi kullandım kusura bakmayın. Daha önce Dubai'de yaşıyordum. Fakat şimdi temelli dönüş yaptım. Sizden iki ricam olacak. 1. si burada bir doktorum yok. İstanbulda oturan tavsiye edebileceğiniz doktor arkadaşlarınız var mı? Siz bildiğim kadarı ile İzmit'tesiniz. Mesela, Oğuzhan Deyneli Bey'in, doktorum olmasını isterim. (İstanbul'da ise) Çünkü, O da bir diyabetli. Oğuzhan Bey'in irtibat numaralarını verirseniz sevinirim. 2. sorum ise; ben ilaç olarak her öğün öncesi hızlı etkili insülin ve sabah akşam yani 12 saatte bir uzun etkili alıyordum. (12 saatte bir kullandıklarım daha önce aldım ama ilaç değiştirdim elimde kalmasın diye kullandığım bir karışımı novolet mixtard 50) biraz garip oluyordu ama, faydasını görmüştüm. Şimdi o ilaçlar bitti ve etkisi 12 saat süren arka planda çalışacak başka bir ilaca ihtiyacım var. İnternette humilin-R adlı ilacı gördüm. Bana uyuyor gibi. Siz ne dersiniz? Bu arada son birşey daha ben yaklaşık olarak her ay 1 şişe hızlı etkili insülin bitiriyorum, ilaçları hep yanımda taşıyorum, buzdolabında değil, bir zararı olur mu? Veya piyasada sıcak-soğuk sabit tutan saklama kapları var mı? Cevabınızı bekliyorum. Saygılar, sevgiler.

Sayın Öney,

1. Oğuzhan Bey bence de uygun.

Oğuzhan Deyneli E-Posta Adresi: odeyneli@marun.edu.tr. Bu adrese yazabilirsiniz. 2. Bu durumda orta etkili insülin kullanmanız daha daha doğru. Herhangi bir marka orta etkili (yani NPH) insülin kullanmanız yeterli bence. En iyisi öğlen (veya sabah) ve gece orta etkili eklemek.

3. Kalem insülinler 1 ay süreyle kalem içinde saklanabilir.

.....

Ben, Tip 1 diyabet hastasıyım. Sorum şu; yemeklerden önce yarım saat öncesinde yaptığımız insülin, yarım saatten önce veya daha geç yemeğe başladığı takdirde ne gibi olumsuzluklar olur, sizden bunu öğrenmek istiyorum. Şimdiden teşekkür eder. Yayın hayatınızda başarılar dilerim.

Yemek öncesi yaptığın insülin kısa etkili ve etkisi 30 dakika sonra başlıyor. Bu nedenle de yemekler insülininden yarım saat sonra yeniyor. Daha geç yersen, kan şekerin düşebilir; daha erken yersen ise kanında insülin yokken yemek

yemeye başlamış olursun, bu da kan şekerinin yükselmesine neden olabilir.

.....

Şeker hastası olan bir kişinin, diyet yaptığında şekerli gıdalardan kaçındığından dolayı vücutta enerji kaybı meydana gelmektedir. Bundan dolayı vücudun kayıp ettiği enerjii telafi edecek alternatif gıdalar (vitaminler) nelerdir? Başarılarınızın devamını dilerim.

Diyabetliler için önerilen beslenme planı onların enerji ihtiyacını karşılayacak kadar karbonhidrat içermektedir. Şeker tek enerji kaynağı değildir. Bu nedenle enerji için ek bir şeyler yapmanıza gerek yok.

.....

Benim annem, şeker hastası. Kan şekerini günde 3 defa ölçüyoruz; bir bakıyorsunuz gece yatarken 466, sabah kalkınca 283. Acaba sinirsel olabilir mi? Ayrıca, şeker hastaları için gıdalar "light" adı altında mı geçiyor? Mesela, ben markete gidiyorum, annem için ne alacağımı bilmiyorum. Teşekkür ediyorum, cevabınızı en kısa zamanda bekliyorum.

1. Kan şekeri sonuçlarının doktorunuz tarafından yorumlanmasında yarar var.
2. Büyük marketlerde "diyabetik ürün" bölümleri var. Light yiyeceklerin bir kısmında şeker bir kısmında ise yağ azaltımı durumunda. Bu nedenle bütün light besinler uygun değil. Zaten beslenme uzmanları diyabetlilerin "diyabetik beslenme ürünleri" nden uzak durmalarını istiyor.

.....

Verdiğiniz bu hizmet için size çok teşekkür ediyorum. Ben, 3.5 yıldır Tip 1 şeker hastasıyım. Üniversiteyi yeni bitirdim. İzmirliyim ama Isparta'da okuduğum için düzensiz bir hayatım oldu. Sınavlarda çok hipoglisemi geçirdim. Umarım İzmir'e dönünce düzelirim. Benim sorum; yemeklerle ilgili, SSK üzerinden sağlık hizmeti görüyorum. Bana verilen yemek listesiyle çok şekerim düşüyor ve hiçbir aktiviteme yetişemiyorum. 2 dilim ekmele 23 yaşındaki bir genç nasıl yeterli besini almış oluyor anlamıyorum. Acaba, hem yemeği hem de insülin dozunun artımı hep düzenli yedikten sonra sağlıklı bir seçim olmaz mı? Benim ideal kiloma ulaşmam

için 10 kilo daha almam lazım. Doktor tavsiyesine göre hareket edince hiç kilo alamadım. Tam 1 sene boyunca çok az yedim ve insülini de az oldum. Şekerim düzenliydi, fakat hem halsizdim hem de kilo alamıyordum. 1. senenin sonunda rejime pek dikkat etmemeye başladım. 2 dilim yerine yarım ekmek yedim mesela. Sonralar 7-8 kilo aldım. Acaba bundan sonra ne yapmalıyım? (Bu arada yediğim yiyeceklere rağmen, şekerim 180'e kadar bile çıkmıyor ve her işimi kendim görebiliyorum eskisine göre daha aktifim.) Şimdiden teşekkürler.

Diyabetlilere önerilen beslenme programı kalori ve besinlerin dağılımı bakımından yarı yaştaki erişkinlere benzer olması gerekiyor. Daha az insülin almak için daha az yemek doğru değil. Bence, sizin bir diyetisyenden yardım almanızda yarar var.

.....

Annem, diyabet Tip 2 hastası. Kan şekeri 126, fakat sırtında ve dilinde karıncalanma olmaktadır. Tedavi olmasına rağmen rahatsızlığı geçmiyor. Ne yapmamızı önerirsiniz? (15 yıldır diyabet hastası)

Sayın Polat, annenizin kendi doktoruyla bu sorunları paylaşması gerekli.

.....

Benim 10 yaşında, Tip1 diyabetli oğlum var. Acaba, C peptid düşük mü çıkmalı, yoksa yüksek mi? Hocam acaba bu hastalık gelişme geriliği yapar mı? Bir de biliyorsunuz ki, fazla uyumak da kan şekerini yükseltiyor ve iğne olacakları için sabah erken uyanıyoruz yanlış mı bilmiyorum ama büyüme hormonu uykuda salgılanıyor. Acaba, boy kısalığı olur mu? Bir de ergenlikte karşımıza ne gibi sorunlar çıkar? Hocam sizi çok seviyoruz, bizleri aydınlattığınız için çok teşekkürler.

1. Tip 1 diyabetli çocuklarda balayı dönemi haricinde C peptid düzeylerini düşük bekleriz.
2. Kan şekeri kontrolü kötü olmadıkça diyabet gelişme geriliği yapmaz.
3. Bu şekilde az uyumanın büyüme üzerin olumsuz etkisi yok.
4. Ergenlikle ilgili en önemli sorun bu dönemde insülin ihtiyacının artması, kan şekerlerini daha yüksek seyretmesi ve diyabet bakımına özenin azalmasıdır. Bu dönemde diyabetli çocukların bir kısmı fazla kilo alır. Bütün bunların farkında olarak ergenli döneminin başlangıcında mutlaka hekiminizle görüşmeniz

gereklidir. Ayrıca diyabetin süresi 5 yıldan az olsa da ergenlikle birlikte göz, böbrek kontrollerine başlamak gereklidir.

.....

Selamlar, diyabette remisyon (balayı) dönemi ne kadar sürer? Çok teşekkürler.

Genellikle 3 ay -2 yıl arasında bir sürede balayı bitiyor. Daha seyrek olarak daha uzun sürdüğü de biliniyor.

.....

Web sitenizle bugün tanıştım. Amerika'da yaşıyorum ve annem diyabetik olduğu için buradaki diyabetik web sitelerini takip ediyorum. Halkımızın diyabet konusunda bilinçlendirilmeye başlanmasına çok seviniyorum. İngilizce makaleler, yemek tarifleri, teknolojideki son gelişmeler gibi bilgilere ihtiyaç olduğunda, gönüllü olarak çeviri yapmaya hazırım. Lütfen kontakt kurmaktan çekinmeyin.

Desteğiniz için çok teşekkür ederiz. Siz kendinizin izlediği ve uygun bulduğu materyalleri çevirip bize göndererek katkıda bulunmaya başlayabilirsiniz. Katkınız için şimdiden teşekkür ederiz.

.....

Sayın hocam, ruhsal sıkıntılar nedeni ile örneğin; korku, aşırı heyecan ya da şok sonucu ortaya çıkan Tip 1 diyabetin ileride geçme durumu var mı? Bir de bioenerji yararlı olur mu?

Hangi nedenle olursa olsun diyabet bir kez ortaya çıkınca iyileşmiyor. Bu stresle ortaya çıkanlar için de geçerli. Diyabet tedavisinde bioenerjinin yararlı olduğu konusunda bir bilgim yok.

.....

Merhaba, ben yaklaşık bir buçuk sene önce diyabet oldum. Aşırı sıkıntı stres ve dengesiz beslenmenin sonucunda, Tip 1 diyabet olduğum ortaya çıktı. İlk başlarda dozları daha fazla olan, ancak şimdilerde sabahları 10, akşamları ise 4 ölçülük insülin iğnesi yapıyorum. Yakında evlenmeyi düşünüyorum. Tek

endişem benim çocuğumun da bu hastalığa sahip olması veya ilerde hasta olması. Bu beni de, nişanlımı da etkiliyor. Bir de, Tip 2 diyabetlerinin genetik olduğunu duymuştum. Bu ne kadar doğru? Şu sıralar doktorum beni ilaca doğru yönlendirmeye başladı. Yoksa benim de diyabetim, Tip 2 ye mi kayıyor? Öyle ise, benim çocuğumun genetik yönden diyabetli olma olasılığı ne olabilir? Beni bu konuda aydınlatılırseniz çok sevineceğim. Şu an K.K.T.C.'de yaşamaktayım. Bir üniversitede de öğretim görevlisiyim. Sevgiler.

Öncelikle diyabetinizin türü konusunda emin olmak gerekiyor. Tanı anında şişman değil ve bir süredir kilo kaybettikten sonra diyabet tanısı konmuşsa, Tip 1 olma ihtimaliniz yüksek. Unutulmamalı ki, Tip 2 diyabet de insüline cevap verir ama, Tip 1 diyabet de ise, kan şekeri insülin olmadan düzenlenemez. Eğer, Tip 1 diyabet iseniz çocuğunuzda olma ihtimali %3 dolayında ve bu oran önemsiz. Bu nedenle ne sıkılmanıza ne de evlenirken tedirginlik duymanıza gerek var. Tip 2 diyabetde genetik eğilim daha fazla ama bu da çocuk yapmaya engel değil. Tip 2 diyabet yaşam tarzıyla yakından ilgili ve riskli gruplarda erken tanı için tarama yapmak mümkün. Kaldı ki diyabet yaşamı tehdit eden bir hastalık olmadığından çocuklarımda diyabet olacak diye şimdiden kaygılanmak doğru bir tutum değil.

Ben, diyabet hakkında çok fazla bilgiye sahip değilim. Benim boğazımda sürekli bir kuruma ve yutkunma güçlüğü oluyor bunu çok ciddiye almıyordum ta ki, bir arkadaşım "Bu durumun diyabet belirtisi olabilir." diyene kadar. Şimdi bu durumdan tedirgin oldum ve sizden diyabet belirtileri ve tedavi amacıyla nelere dikkat edilmesi gerektiği hakkında bilgi vermenizi rica ediyorum, şimdiden teşekkürler.

Diyabet ile şüphelerinizi yok etmek için, en az 8 saat açlığı takiben kan şekeri (Açlık kan şekeri) baktırmanız yeterli.

Annem, yaklaşık 15 yıldan beri şeker hastası. 2 sene önce gözlerinde glokom oldu ve gözlerini doktorların müdahelerine rağmen kaybettik. Bu sene 1 ay önce hastalanması sonucu, hastaneye kaldırdık ve insülin verdiler. Yanlız benim şaşırdığım annem benim sürekli doktorlara gider, insülin kullanması gerektiğini son doktora kadar kimsenin söylememesi. Kendisi daha 46 yaşında. Benim rahmetli dedem de şeker hastası idi. Şu anda ailede 3 kişi şeker hastası: Annem ve iki dayım. En genç dayımda 31 yaşında çıktı. Ortanca dayımda ise sanırım 35 yaşlarında. Benim sorum şöyle; bizim de şeker hastası olma riskimiz nedir? Biz üç kardeşiz. Babamda ve ailesinde şeker hastalığı yok.

-Annenizin sağlık sorunlarının daha fazla büyümemesi için kan şekeri, kan basıncını ve kan yağlarını iyi kontrol etmek gerekli. Doktorunuzla yakın iletişim içinde olmalısınız. Sizin şeker hastası olma riskiniz, ailesinde şeker hastalığı olmayan bireylerden daha fazla ama hem annesi hem de babası şeker hastası olanlardan biraz daha az. Eğer kilonuz fazla ise, fazla hareket etmiyorsanız, kan basıncı değerleriniz yüksek ise bu risk daha da artacaktır. Sizin mutlaka doktorunuza başvurarak kan şekeri ölçümü yaptırmanız gerekiyorsa şeker yüklenme testi de yaptırmanız şeker hastası olup olmadığınızı belirlemek için gereklidir.

Saygılarımla, Dr. Oğuzhan Deyneli

.....

Sayın Doktor Bey, 53 yaşındayım. 1997 yılından beri Tip 2 şeker hastasıyım. İlk şeker hastası olduğumu anladığımda açlık şekerim 162 idi. Tedavime doktorlar glucobay 100 ile başladılar. Bugüne kadar açlık şekerim 110-130 arası yemeklerden bir saat sonra 140-150 arası, yemeklerden iki saat sonra 125-135 arası seyrediyordu. Son günlerde açlık şekerim yine 110-130 arası. Ancak, yemeklerden yarım saat ya da 45 dakika sonra şekerim 200 civarlarında, bir saat sonra 160-180 civarlarında, iki saat sonra 140-150 civarlarında, üç saat sonra 100-125 civarında oluyor. Yani, yemeklerden üç saat sonra her halükarda normale düşüyor. 1- Yemeklerden sonra ani şekerim neden yükseliyor? 2-Yemeklerden üç saat sonra neden normale inebiliyor? 3-Şekerimin dip noktası 110 ile tepe noktası 200 olması vücudumun diğer organlarını bozar mı? 4-Tavsiye ve önerileriniz nelerdir? Saygılarımla.

Kan şekerinizdeki bu değişim yediğiniz besinlerin kan dolaşımına geçişi ile ilgili. Glucobay 100 mg'ı yemeklerinizin ilk lokması ile beraber aldığınızda (Günde 3 kez) yemek sonrası olan kan şekeri yükselmelerini rayına sokmada yardımcı olur. Sizin maksimum 200'e çıkan şeker değerleriniz tükettiğiniz gıdaların vücudunuzda hızla şekere dönüştürülerek kan dolaşımına geçmesi ile ilgili. Bir beslenme uzmanı ile kan dolaşımına daha yavaş geçen besinleri tüketmeniz konusunda görüşmelisiniz. 200 kan şekeri, yüksek bir rakam. Bu noktaya şekerinizin gelmemesini arzu ederiz. Mutlaka HbA1c testinizi de şekerin diğer organlarınızı etkileme durumu ile ilgili olarak 3 ayda bir baktırmalısınız. Saygılarımla,
Dr. Oğuzhan Deyneli

.....

Benim ilk belirtilerim; aşırı kilo kaybı, susama, halsizlik ve sık idrara çıkma ile başlamıştı. Yapılan tahlil sonucunda idrarımda "keton" bulundu. Benim Tip 1 diyabet olduğum söylendi ve tedavime insülin ile başlandı. Ben, şu anda Kıbrıs'ta yaşıyorum. İnternet adresinizi ve web sayfanızı bana doktorum önerdi. Şu sıralar hba1c sonuçlarımın iyi gitmesi üzerine doktorum her öğün öncesi olacak biçimde yeni çıkan bir ilacı denememi tavsiye etti. Şu an deneme aşamasındayız. Ama, şimdi de beni endişelendiren acaba ben Tip 2 diyabete mi dönüyorum? Böyle birşeyin olma ihtimali var mı, yoksa nasıl başladıysam o şekilde mi devam ederim? Çünkü, diyabetim çıktığında "Seninki genetik değil, aşırı dengesiz

beslenme ve stresten ortaya çıktı, sen Tip 1 diyabetsin." demişlerdi. Eğer, zamanla ilaca dönersem benim diyabetimin genetik olduğu mu ortaya çıkacaktır. İnanın kafam çok karıştı. Bu konuda yardımcı olabileceğinizi dilerim. Teşekkürler, sevgiler.

Diyabetinizin başlama şekli ve idrarınızda keton olması, Tip 1 diyabet olduğunuzu destekliyor. Tip 1 diyabet daha sonra Tip 2 diyabete dönüşmez ve gerçekten Tip 1 diyabet iseniz ağızdan alınan ilaçların tedavide pek yeri yoktur. Size önerilen ilacı doğrusu ben de merak ettim.

.....

Ben 16 yıldır şeker hastasıyım ve daha önce emekli sandığından faydalanıyordum. Öğrencilik hayatım bitince emekli sandığından çıkıp sigortalı oldum. Üniversiteyi kazanınca tekrar emekli sandığına geçtim. Daha önce emekli sandığından aldığım stripleri şimdi alamıyorum. Görevliler vermediklerini söylüyorlar. Düzenli bakamıyorum paramızla aldığımız için. Ya maddi durumu daha kötü olanlar; onları bir düşünün? Yani bana bu konuda yardım edeceğinizi umuyorum. TEŞEKKÜRLER.

Bu uzun süredir hepimizin uğraştığı bir sorun. Ne yazık ki şu anda elimizden pek bir şey gelmiyor.

.....

İnsülinin zararı varmıdır? Annem, insülin kullanmaya başladığı günden itibaren sırtında ve dilinde karıncalanma başladı 5 aydır insülin kullanmakta.

Fazla insülin almaya bağlı kan şekeri düşüklüğü olmadıkça insülinin bir zararı olmaz. Annenizdeki bu bulguları "nöropati" bulguları yönünden hekiminizle konuşmanız gereklidir.

.....

Sayın hocam, öncelikle bizleri bilgilendirdiğiniz için çok teşekkür ederiz. Hocam benim 10 yaşında erkek çocuğum var, koltuk altlarında ayva tüyü gibi tüyler var, acaba ergenlik başlangıcı olabilir mi? 10 yaş erken sayılmaz mı? Ergenlikte diyabet bakımı nasıl olur ? Aydınlatırsanız, çok sevinirim.

Erkeklerde 10-12 yaş arasında ergenlik başlayabilir. Ergenlik başlangıcında testisler büyür ve kıllanma artışı olur. Genellikle ergenliğin orta dönemlerinde 13-14 yaş insülin ihtiyacı artar ve insülin dozlarının hekimimizce yeniden ayarlanması gereklidir.

.....

Annem,73 yaşında ve şu anda SSK İzmir Bozyaka Hastanesinde tedavi görüyor. Kendisini acil olarak hastaneye yatırdık. 2 Ağustos'tan bu yana yapılan AKŞ ölçümlerinde tarih sırası ile 2/8 de 358 (3/8 de ve 4/8 de yoğun bakımda ölçüm değerlerini alamadım) 5/8 de 54 akşam 205, 6/8 de sabah 131 akşam 468 ve 7/8 de sabah 257 olarak ölçülmüştür. Annem, kalp ve damar hastasıdır. İnanıyorum ki hastanede ki doktorlar tedavi için gerekenleri yapmaktadır ancak AKŞ seviyesi istenilen seviyeye inmediği gibi sürekli oynamaktadır. Öğrenmek istediğim şekerin normal düzeyde seyretmesi için neler yapılmalıdır. Ben kendim de 1986 dan bu yana şeker hastasıyım ve insülin kullanıyorum, 1949 doğumluyum. Tabii annemin durumunu görünce çok üzüldüm ve geleceğimi görmüş gibi oldum. Annemin bu arada üresi de yükseldi son ölçüm değeri 122'dir. Annemin şekerinin istenilen seviyeye inmesi için acil olarak ne yapılabilir? Sağlıklı ve mutlu günler dilerim.

Ben, çocukluk çağındaki diyabet hastaları ile uğraşıyorum ama, yaşlılarda zaman zaman kan şekeri kontrolünde zorluk olduğunu biliyorum. Eğer, o hastaneden sorun çözülemezse diyabet konusunda uzmanlaşmış bir üniversite kliniğine başvurmanızda yarar var bence.

.....

Saygıdeğer hocam, geçenlerde duyduğum bir haberi size sorup doğruluk payını öğrenmek istiyorum. Tip1 diyabet hastaları gece uyurken ışık açık kalırsa, gözler oksijen kullanımında daha az yorulduğu için, gözlerin diyabetin getireceği komplikasyonlara yakalanma riski azalmış. Bu konuda bir değerlendirme yaparsanız sevinirim, saygılarımla.

Ben, şimdiye kadar böyle bir şey duymadım ve okumadım. Ayrıca, haberdeki bilgi hiç bilimsel değil.

.....
Sayın hocam, sabah ölçülen kan şekeri (Çocuk için soruyorum.) sürekli 120 çıkarsa, yüksek midir?

Bu değer iyi bir kan şekeri değeridir.

.....
34 yaşındayım, 113 kg ağırlığımda ve 1.64 cm boyundayım, açlık kan şekeri 80, adet düzensizliği nedeniyle jinekoloğa gittim. Bana Glukofen 500 adlı ilacı 2x1 dozunda verdi. Prospektüsünde diyabet ilacı olduğunu okudum. Benim rahatsızlığım ile ilacın ilgisini öğrenmek istiyorum.

Hekimlerin hastalarına yeterli bilgi vermemeleri üzücü. Sanıyorum hekiminiz sizde "polikistik over " isimli şişmanlık, adet düzensizliği, yumurtalıklarda kist oluşumu ve şeker hastalarındaki gibi insülin rezistansı ile kendini gösteren bir hastalık düşünmüş. Bu tanı doğruysa size verilen ilaç uygun. Bu ilacı başlamadan önce şeker yükleme testi yapılması daha doğru olur.

.....
Diyabette remisyon (balayı) dönemi ne kadar sürer? Çok teşekkürler.

Sayın Akar, genellikle 3 ay -2 yıl arasında bir sürede balayı bitiyor. Daha seyrek olarak daha uzun sürdüğü de biliniyor.

.....
Efendim, ben Tip 2 diyabetliyim. Yaklaşık 20 yıldır gazetecilik yapıyorum. Malumunuz aşırı stres yüzünden şeker hastası olduğum iddia ediliyor. Alkol kullanıyorum. Rakıyı tercih ediyorum. Bütün içki türlerinin zararlı olduğunu gayet iyi biliyorum. Sizce diyabetlilere en az zarar veren içki hangisidir? Rakının masum olduğuna inanıyorum.

Diyabetlilerin kontrollü olarak alkol almasında bir sakınca yok. Bu konuda daha ayrıntılı bilgi için bizim sitenin aşağıdaki bölümünü "tıklayabilirsiniz".
<http://www.arkadasimdiyabet.org/sigara.htm>

*Diyabetli Çocuk ve
Gençler Forumu*

MERHABA ŞEKERLER

Şeker arkadaşımızla aramız nasıl? Kendinize dikkat edin Şekerler. Bir haftadan beri griptim. Şeker ölçümlerim de yüksek çıktı. Daha yeni normale girdi. Bir ay önce üst üste Şekerim düşmüŐtü. Tabi ki bazen düşüyor. Ama bunu önleyebiliyordum. Bu sefer hiç belirti göstermeden birden düştü. Hiçbir Şey algılayamıyorsun, düşünemiyorsun, konuşamıyorsun, birisi konuşsa cevap veremiyorsun, dünyadan kopuyorsun. Sanki başka bir dünyadaymıŐsın. Bir Şekilde kendime geliyorum. Ben de anlayamadım. Bu düşmeden sonra sanki her Şey hayal geliyor. Hiçbir Şey gerçek değil gibi. Gerçek hayatta bile kendimi silkeliyorum. Kendimde miyim diye. En çok korktuğum psikolojimin bozulacağı. Ama, söz verdiğimiz gibi her Şeyin üstesinden geleceğiz. Sözüümüzü unutmayalım. Bütün iyilikler, güzellikler sizinle olması dileğiyle...

CEVAPLAR

Nasılısın canım? Benim adım Aygül. Azerbaycan'dan yazıyorum. 18 yaşındayım. Ben de diyabetim.

23 kasımda 2 yılım olacak. Benim hasiyetim; çok gülüyüzüm, shiltak, hiç bir zaman izin vermem ki benim diyabet arkadaşlarım üzölsünler; boş yere bana demiyorlar Şirin Ayka. Ben seninle çok isterdim konuşayım, dertlerimi hiç kimseye diyemiyorum (hatta anneme, ablama bile; istemiyorum bilsinler, nasıl beni tanıyorlar öyle bilsinler) belki sen benimle konuşurdun, tek derdimi değil, sevincimi de paylaŐırdık. Canımın canı, yüreğimin parası beni lütfan ara!! dünyaya gelmiŐham yaratmak için doktor olup, hasta sağaltmak için gelmedim annemi ağlatmak için kıyma gençliyime, sen insaf eyle! Ha, ben bu yıl dish teknikliyini bitirdim. Bye-bye

.....

Şimdiye kadar Şekerimin düştüğünü genellikle hissederdim. Artık ben de zaman zaman hissedemiyorum. Düzenli bir yaşam, düzenli beslenme rejimiyle ve düzenli ve periyodik ölçümlerle zorunlu arkadaşım diyabetle geçinip gidiyoruz. Selam ve sevgiyle kal.

SOS - BANA YARDIM EDİN!

Ben size Azerbaycan'dan arıyorum. Benim bu hastalıkla ilgili çok da tecrübem yok. Ben de diyabetim.

CEVAPLAR

Merhaba Ayka, ben Uğur. Türkiye, Adana'dan yazıyorum. Ben de 5 senelik Tip 1 diyabetliyim. Ve artık kendimi onunla bütünleşmiş hissediyorum. Anlıyorum ki, senin hislerin karmakarışık. Sen bu konuda çok şanslısın. Ben yıllarca bu konuda danışacak kimse bulamadım yanımda. Sana elimden geldiğince her konuda yardım edeceğim. Bana sormak ya da diğer diyabetli dostlarımızla bize sormak istediklerin varsa sor. Bu arada bu site adresine nasıl ulaştın?

.....

Sevgili Ayka, aramıza hoşgeldin öncelikle. Tahmin edebileceğin gibi ben de diyabetliyim. Adım Sezgin, 18 yaşındayım ve yaklaşık 8 yıllık diyabetliyim. Kars'ta oturuyorum. Yani, Türkiye'deki birçok diyabetliden daha yakınsın bana. Asıl konuya gelirsek; sana her türlü konuda yardıma hazırım, hazırız. (Bu siteyi aktif olarak kullanan diyabetliler, doktorlar diyetisyenler vs..)

.....

Sevgili Ayka, tecrübe her konuda olduğu gibi diyabette de zamanla kazanılacak bir olgudur. Ama bilginin zamanı, yaşı, sınırı yoktur ve diyabet hakkında bilgili olman çok önemli yaşamını sağlıklı sürdürebilmen açısından. Eğer elinde hiç bir kaynak yoksa, diyabetle ilgili bu konuyu bizim dışımızda bu sitenin editörü Prof. Dr. Şükrü Hatun'la diyalog kurmanı öneririm..

Hoşçakal...

.....

Ben Fazıl, Mersin'den yazıyorum. Öyle bir paniklemişsin ki, beni de korkuttun. SOS demeye gerek yok. Diyabet öyle, çok da korkulacak bir hastalık değil. Yeter ki, bu konuda bilgilen ve bu siteden düşme.

.....

Hele önce yavaş yavaş ve sakinleşmiş olarak anlat. Neler oluyor? Neden SOS verdin? Kendini tanı. Bizler yılların deneyimine sahip diyabetliler olarak hemen sana destek oluruz. Çünkü, senin verdiğin SOS'leri genellikle yaşamımızın bir bölümünde bizler de verdik. Şimdi SOS vermiyoruz. Üstelik çok mutluyuz. SOS verenlerin yardımına koşuyoruz.

Aramıza katılmadan mutlu oldum.

TANIŞALIM HA, NE DERSİNİZ?

Ben Elif, 10 yıllık Tip 1 dm'liyim. 20 yaşında üniversite öğrencisiyim. Tanışmaya ve paylaşmaya hazırım.

CEVAPLAR

Merhaba ben Uğur, Adana'dan. 24 yaşındayım, üniversite öğrencisiyim. Ben de 5 senelik Tip 1 dm'liyim. Stres ve kaygılarım yüzünden bazen öylesine bunalıyorum ki, bunu benim gibi diyabetli olan diğer arkadaşlarla paylaşınca rahatlıyorum. Ben Ç.Ü'de okuyorum, bölümüm matematik. Bir süredir kimse yazı yazmıyordu. Herkes bir taraplara gitmiş sanırım, tatil için. Neyse, bundan sonra görüşürüz, konuşuruz inşallah. Kendine iyi bak, hoşçakal...

.....

Ben Mehmet, 39 yaşındayım. Yıldız Üniversitesi Makine Fakültesi mezunuyum, ancak reklamcıyım. Çanakkale doğumluyum. İstanbul'da yaşıyorum. İki yıldır Tip1 dm'liyim. Şeker rengim viyole. Kendimi hala öğrenci sayıyorum, çünkü henüz beyaz değilim. İyi bir okur, vasat bir dinleyici, kötü bir konuşmacıyım. Tekrar buluşmak üzere selamlar...

.....

Senin adını ve e-mail adresini başka insanlara yaptığım gibi kart'a yazdım. Ancak bir konuda kesin yargıya ulaşamadım. Adını kırmızı renkli kart'a mı yazsam? Yoksa mavi renkli kart'a mı? Yoksa beyaz renkli kart'a mı yazayım? Bu mavi kırmızı beyaz da nedir dersin Ege'ye yazdığım yazıyı oku istersen. Ondan sonra bana cevap ver. Seni hangi renge boyayayım? Bir soru; (Cevap verme konusunda serbestsin.) Hangi üniversite? Hangi bölümde, kaçınıcı sınıfta okuyorsun? Selam ve sevgiyle kal...

.....

Slm Elif, ben Samsun'dan Ethem, 16 yıldır diyabetliyim. Halimden memnun olmaya çalışıyorum. Bir işte çalışmıyorum ve ilaçları alma konusunda şimdilik sıkıntı çekmiyorum. İleriki zamanlarda ne olur bilmiyorum. Neyse, sen nelerle uğraşıyorsun? Umarım okulunda çok iyisindir. Aynı kaderi paylaştığımız için başarılı bizlere yakışır di mi? Bana mail gönderirsen sevinirim.

.....

Merhaba Elif, ben Gümüşhane'den Seval. 17 yaşındayım ve 5 yıldır diyabet hastasıyım. Nasıl şekerinle iyi anlaşabiliyor musun?

.....

Merhaba, ben de senin gibi 3 yıldır diyabetliyim ve bunun ciddiyetini henüz kavradım. Günlük yaşantımızda senin için ne gibi zorluklar çekiyorsun? 25 yaşında Ankaralıyım, üniversite mezunu ve muhasebeciyim.

TANIŞMAK

Merhaba, şeker dostlar sizinle tanışmak istiyorum. Yeni dostlarım olsun istiyorum. Kendimi bu konuda çok yalnız hissediyorum.

CEVAPLAR

Sevgili Erdem, kendini yalnız hissetmene gerek yok. İşte şimdi bir arkadaşın oldu. "Ben" istersen seninle bu ortamda sohbetleşebiliriz.

Ben kimim? Bu sitede gerilere doğru gittikçe her "Fazıl" imzalı yazıyı yazan, o benim işte. Şimdi de sen kendini tanıtabakalım; kimsin, nesen, necisin, diyabetli misin, kaç yıllık diyabetlisin, kaç yaşındasın, okuyor musun? gibi binlerce soru. Hadi anlat bakalım...

Selam ve sevgiyle kal.

.....

Sen nerelerdesin? Bu sitedeki insanların çokça bölümü panikte. Ben de onları kırmızıya boyadım. Sana baktım. Seni ne renge boyamışım diye; beyaz. Yani diyabetle uyumlu, iki ayakları üzerinde durabilen örnek insan. Sen nerelerdesin? Arada bir siteye uğra. Dostluğa, sevgiye, yardıma muhtaç çok insan var.

.....

Merhaba Erdem, nasılsın? Ben Kocaeli'den Işıkol. Kocaeli Anadolu Lisesi'nde lise 2'deyim. 16 yaşındayım, 5 yıllık diyabetliyim. Sen de kendini tanıtsana. Bir sorunun olursa ben de yardımcı olmaktan mutluluk duyarım ve umarım bir faydam dokunur gerektiğinde. (Gerçi Fazıl'ın mail listesinde kırmızıyım ve pek bir şey bilmiyorum sayılırım, ama hepimiz yavaş yavaş öğreneceğimiz bir şeyler.)

.....

Klasik bir cevap vereceğim sana; kitap oku. Benim de fazla dostum yok. Olanlar da bana denk değil. Bizler düzenli yaşamak zorundayız. Herkese ayak uyduramayız. Herşeyden önce kendinle barışık ol. Kendin iyi ol.

BU GÜN BİR YILAN ÖLDÜRDÜM

Oturduğum ev bahçeli. Önde bir miktar bahçe ve arkada da bir miktar bahçe var. Öndeki bahçede eve giriş yeri olarak oluşturduğum yere aynı zamanda otomobili de park ediyorum. Arka bahçeye de mutfaktan açılan bir kapı ile çıkılıyor. Bugün cumartesi. Ailemin diğer üyeleri evde yoklar. Her biri ayrı bir iş için dışarıdalar. Ben de zaman zaman yaptığım gibi tembellik ediyorum. Günlük kullandığımız ve televizyon seyrettiğimiz oturma odasına girdim. Aman Allahım! Bir de ne göreyim! 30-35 cm uzunluğunda siyah bir yılan. Kıvrılarak beni görünce ve sesimi duyunca kuytu bir yere kaçtı. Yumaklandı, korkusundan kıvrıldı ve topaklaştı.

Ben yılanlardan oldum olası korkarım. Bu korkunun nedeni çevremın küçük yaşta iken bana yaptığı empozelerdir. Şuur altına yerleştirdikleri korku düşüncesinin sabitleşmesi iledir. Aynı zamanda ilk gençlik yıllarında açık arazide bir gün içinde ayrı ayrı saatlerde beş defa yılanlar tarafından kovalandım. Ağustos sıcaklığında beş defa yılanlarla karşılaştım ve korkarak kaçtım. Ben kovalandım zannediyorum. Şuur altına kovalandım diye geçti. Bu nedenle de yılanlardan korkarım. Ama nefret etmem. Tüm canlılara olan sevecen hissim yılanlar içinde geçerlidir. Ben yılanlar da dahil birlikte barış içinde yaşamak gerektiği düşüncesindeyim. Bu nedenle eğer yılan ya da ben kaçma olanağına sahip olsaydım, yılanın kaçmasını beklemeden ben kaçardım. Yılanı saldırmazdım. Bir köy evinde ya da bir tarlada, meyve bahçesinde açık arazide olsa idik ben yılanı kesinlikle öldürmezdim. Neden öldüreyim ki? Fakat, rastlantı yılanla beni bir odada karşı karşıya getirdi. Kaçamam; yılanın evin içinde bir yerde gizlenme ihtimali var. Benim kontrolümde bahçeden çıkıp gitse karışmayacağım. Ama hayvanda en az benim kadar korkuyor. Yılanın kesinlikle ölmesi gerek! Çünkü, ailemin diğer üyeleri akşama doğru gelecekler. Eğer evin içinde yılanı kaybedersem, ben huzursuz olurum. Her an bir yerlerden çıkabilir. Aklımı hızla çalıştırdım."Ne yapmam gerek?" sorusunu kendime sordum. Hemen bahçe işleri yaparken giydiğim çizmeyi ayağıma geçirdim. Çünkü, olası yılan saldırısında en zayıf yerim ayaklarım olacaktı. Banyodan paspası aldım. Paspas, o an için yılanı etkisizleştirebilecek en uygun araçtı. Yılanla direkt ellerimi kullanarak savaşımadım. Bu araçlarla onu alt edebildim. İnsanı diğer hayvanlardan üstün kılan ve egemen olmasını sağlayan, araç kullanma

Yılan ve ben. Bu duyguyu ancak şuur altında yerleşmiş olan korkuları olanlar bilir. Karanlık korkusu, asansöre binme korkusu, yükseklik korkusu gibi. Benimde yılan korkum var. Yılan önce divanın altına kaçtı. Ben divanın çevresini eşyadan temizledim. Divanı kaldırıp onu odanın ortasına sürdüm. Sonuç; yılan öldü. Ölüsünü, küreğe alıp çöpe attım. Şimdi denilecektir ki, diyabet ile yılanın ve şuur altına yerleşmiş korkuların ne ilgisi var?

Birinci ilgisi biz insanlar yaşamımızın en ummadık bir zamanında yapayalnız ve bize destek olacak bizi koruyacak diğer insanlardan ayrı düşebiliriz. Bu gibi durumlarda, sağlam insanlar, bizden daha uzun yaşarlar. Diyabetli olan bizlerin ise riskleri vardır. Diyabetli insan çürüktür. Bu nedenle bizler diğer insanlardan daha fazla yaşamı önemsemeli ve olası risklere karşı önlemlerimizi almalıyız. Vücut sağlığımıza diğer sağlıklı insanlardan daha fazla özen göstermeliyiz. İkinci ilgisi, en umulmadık durumla dahi karşılaşsak en korkulacak durumla dahi karşılaşsak panik yapmadan aklımızı kullanmalıyız. Şu soruyu kendimize sormalıyız; bu koşullarda ben ne yapabilirim? Ne yapmalıyım? Hemen aklımızı çalıştırarak yapılabileceklerin en uygununu yapmalıyız. Hayatta kalmanın yollarını arayıp bulmalı ve uygulamalıyız. Riskleri yaşamımızdan uzaklaştıracak önlemleri düşünmeli ve hızla uygulamalıyız. Zamanla bu şekilde düşünme ve davranma diyabetlide yaşama biçimi haline gelir, davranış biçimi haline gelir. En umulmadık bir zamanda en korktuğu şey olan yılanla karşı karşıya gelse dahi, benim yaptığımı yapar, paniklemez. Gerekeni yapar. İstese de istemese de. Korksa da, korkmasa da.

CEVAPLAR

Yılandan ben de korkarım. Aslında yılanlarla ilgili hiçbir anım veya şuur altına yerleşmiş korkum yok ama, yine de bir korku var içimde. Yılanı nasıl öldürdüğünü anlatıp bundan sonuçlar çıkarmışsın. Bir bakıma doğru sonuçlar. Biz başkalarına göre daha fazla önlem almalıyız, riskler bizim için daha tehlikeli. Haklısın ama bence, yanıldığın bir konu var. Ya da kullandığın kavram yanlış. "Diyabetli insan ÇÜRÜK değildir." daha doğrusu ben kendimi sağlam ve sağlıklı hissediyorum. En azından "BEN" çürük değilim. Sen kendini öyle düşünüyorsan o senin bileceğin iş. Ama, diyabetliler çürüktür diye bir genelleme yapmazsan iyi olur. En azından ben alındım bu duruma ve benim konumumda başkaları da vardır elbet. Çürüklüğü yaratan da kendimizi sağlamlaştıran da biziz. Sevgilerle

.....

"Çürük" kelimesi diyabetlileri aşağılamak için kullanılmadı. Biliyorum bana

tanınmalılar. Biz neyiz? Ne yapabiliriz.

Diyabet olmazdan önce ben çok efor gerektiren işler yapabiliyordum. Judo sporu yapardım. Judo ağır bir spordur. Enerji harcanması gereken bir spordur. Sonra ne oldu? Şimdi judonun teorisini yapıyorum. Arada bir de judocularla kapışıyorum ama, eskiden olduğu gibi güçlü değilim.

Ama bu hal benim başka bir biçimde ve daha az enerji harcayarak yaşamımı devam ettirmeme engel değil. Tam tersi belki önceki çılgın yaşamımdakinden belki daha da uzun yaşayacağım.

Haklısın, belki çürük kelimesi yerine daha uygun bir kelime kullanmam gerekirdi. Bundan böyle diyabet hastaları için ,"Diyabet hastası" kavramını kullanacağım. Ama, "Sağlıklı insanlar" tümcesini kullanmamı benden bekleme...

.....

Şu "ÇÜRÜK" kelimesi bence kulağa hiç ama hiç hoş gelmiyor. Yaşadığım ülkede diyabete hastalık değil, bir durum olarak bakılıyor, ancak ciddi komplikasyon gelişmiş bir diyabetli için "Hasta" kelimesi kullanılıyor. İsveç'ten sevgilerle...

.....

Öncelikle, Fazıl'a yaptığı katkıdan dolayı teşekkür etmek istiyorum. Yılan benzetmesi ürkütücü ve soğuk ama yerinde.

Ancak, Fazıl'ın öldürdüğünü zannettiği yılan aslında bahçede dolanıyor ve ilk fırsatta eve süzülecek. Çünkü, diyabete çare bulunmadıkça onu öldürmek imkansız bunu hepimiz biliyoruz. Yapmamız gerekeni de biliyoruz. Çizmelerimizi giyip paspas elimizde dolaşmak. Tetikte durmak yani, uyurken bile uyanık olmak.

.....

Işıkol haklı. "Çürük" kelimesi şık değil belki ama, haksız. Çünkü, Fazıl doğru bir tespitte bulunuyor. Herkesin kendi durumuyla ilgili bir tanımı olabilir. Örneğin; ben kendimi manuel kontrollü bir klimaya benzetiyorum. Ya da orta hasarlı bir binaya. Bazen çok sıcaktan bunalıyorum, bazen de soğuktan donuyorum. Depremlere karşı diğer binalardan daha güvensizim. Kendimi tahkim etmeliyim vs.

Herkese selam...

tabi ki de. Ben bu duruma nasıl alışacağım? Ayrıca, şeker olduktan sonra sinir hastası oldum, çok iğrenç bir durum ya.

CEVAPLAR

Sevgili arkadaşım, bence diyabet senin sandığın gibi değil. Ben 12 yıldır, diyabetliyim. Ama, sen en azından bu yaşında bu rahatsızlıkla karşılaştığından bizden daha şanslısın. Diyabetli olmakla bir şey kaybettiğin yok, diyabetle barışık olmak zorundasın. Sevgiler...

.....

Sakin ol. Problem nedir? Bana söyle.

Bıkmakta yerden göğe kadar haklısın. Birtakım perhizler, ilaçlar, iğneler... Bıkmaz mı insan? Tabi ki bıkar.

Ama sen sağlıklı, normal bir insan değilsin ki, hastasın. Önce hasta olduğunu kabullen. Üstelik bu hastalığı isteyerek seçmedin. Bu hastalıktan kurtulma olanağın da yok. Ömür boyu bu hastalıkla yaşayacaksın.

Şimdi gel beraber düşünelim, ne yapabiliriz? Çünkü, ben de seninle aynı durumdayım. Günde defalarca küfredip duruyorum. Ama şimdi gel, sakın olup düşünelim. Hatta sesli düşünelim. Bu sitedekiler de okusun düşüncelerimizi. Ben ne yapabilirim?

A) Her şeyden abur cubur yerim, ilaçlarımı almam. Sonuç; acı ve ızdırıp
B) Bu hastalığımı kabullenirim. Onunla birlikte yaşamasını öğrenirim. Hastalığın beni fazla yıpratmasını önlerim. Sonuç; uzun bir yaşam.

Sana bir sır vereyim. Şeker hastaları normal sağlıklı insanlardan çok daha uzun yaşıyor. Çünkü, vücut denilen bu makineyi dikkatli ve ihtimamla çalıştırıyorlar.

.....

Sana tek bir şey söylemek istiyorum; bu hastalığı bıkarak, yenemezsin. Onunla iyi geçinirsen, diyabetli bir insanın normal insanlarla hiçbir farkı olmadığını anlarsın.

.....

Aslına bakarsan bazen ben de senin gibi bunalıyorum, ama yine de şükrediyorum. Ben de 4 senelik Tip 1'liyim. Bu bir yaşam şekli oldu artık bizim için. Pes edemezsin. Ben de abur cubur kaçırıyorum, ama sakın ha sakın tatlı filan kaçırma ya da şekerini kontrol dışına çıkaracak şeyler yeme! Dikkat et! Ben sana böyle diyorum ama, dürüstçe söylemek gerekirse ben bile bazen kontrol

.....

Alışmak zor elbette. Belki senin gibi 17 yaşındayken tanışmak daha da zor. Çünkü, herşey yerli yerine oturmuşken tanıştın diyabetle. Ben 11 yaşındaydım. (Şu an 16) ve bazı şeyleri daha yeni yeni öğrenirken girdi, en ön sıraya oturdu diyabet. Onu da o arada öğrendim. Ama henüz 2 yıllıksın. Elbette alışacaksın. Yeter ki, kendine dikkat etmen ya da etmemenin, sonunda seni, sağlığını etkileyeceğini bil ve ona göre yaşa.

.....

Bu kadar karamsar olmamalısın. Yenilmemen gerektiğini unutma. Benim annem de diyabet ama, mücadele etmeyi biliyor. Güçlü olmalısın, seni sevenleri düşün.

.....

Ben, 6 aylık diyabetliyim. Hiçbir şeyden de bıkmadım. Siz daha çok tecrübelisiniz. Ben başlangıçta günde 40 ünite yapıyordum ama, şimdi 5 ünite yapıyorum. Bence, şekerle yaşamayı öğrendin mi (!) çok kolay bu iş! Depremle yaşamayı öğrenmekten daha kolay. Kendine iyi bak görüşürüz.

.....

Ben, hasta olduğumda 7 yaşındaydım. Sen, bilinçli davranacak yaştasın. 16 yıldır şekerliyim. Hayatımdan memnunum. Kendine dikkat ettiğin sürece, herkesten daha iyi ve uzun yaşarsın. Sorun yaparsan iyi olmaz. Sinirlenmek şekerinin çıkmasına neden olur. Şekerle yaşamayı öğrenmelisin, o artık senin bir parçan oldu.

.....

Ben de senin gibi 2 yıldır diyabetliyim. İlk zamanlar o kadar zorlandım ki, anlatamam sana. Ama, 26 yaşında şekerli olduğumu öğrendim. Son iki aya kadar kabullenmiyordum. Sonra, bu düzene kendimi alıştırmamasam git gide kendimi kaybetmeye (beden ve psikolojik olarak) başladım. Onun için senin diyabetle yaşamayı artık bir sorun olarak görmemen gerekiyor. Yoksa bu durum seni, aileni ve seni seven arkadaşlarını çok etkiler. Sinir konusunda diyabetle barışık yaşarsan, siniri minimuma indirirsin. İlk zamanlar sinir için ilaç alıyordum ama şimdi bıraktım. Çünkü, insan herşeyi kendi içinde çözebilir. Geç de olsa, ben anladım. Sana diyabetle barışık günler dilerim.

DIYABET HASTASINDA CİNSEL PERFORMANS DÜŞER Mİ?

Cinsel organların diğer organlar gibi çalışabilmesi için yeterli besin zenginliği olan kan ile beslenmeleri gerek. Diyabet hastasının kan şekeri normallerde seyrettiği zaman, diğer organları nasıl normal çalışıyorsa, cinsel organları da normal olarak çalışır.

Fazla miktarda besin alma cinselliği aşırı olarak artırmaz. Fazla besin sağlıklı insanlarda harcanamadığı zaman depo edilir. Şişmanlığa yol açar. Ancak, az besin alma yani açlık başka organların çalışmasını azalttığı gibi cinsel organların da az faaliyet göstermelerine sebep olabilir.

Bu nedenle, diyabet hastalarında şeker normal seviyelerde seyrettiği sürece cinsel performans düşmez. Normal seviyede olur. Hatta belki, diyabet hastasında cinsellik performansı normal seviyede olur, ama uzunca yıllar olur. Çünkü, diyabet hastası vücudunun bakımını sağlıklı insanlara nazaran daha itinalı olarak yapar. Sağlıklı insanlara nazaran daha dengeli beslenir ve yaşar. Kaldı ki, cinsellik besinle ilişkilidir ama, salt besin cinsel performansı arttırmaz. Cinsellik, beyinde yaşanır. Yani, cinsel organların uyarılmaları için beyinde uyarılma merkezlerinin tahrik edilmeleri gerekir. Çoğu zaman bu tahrik şiddetli olursa cinsellikte üst derece yaşanır.

Cinsellik, yaşla da ilişkilidir. Gençlerde, ergenlik yaşlarında cinsellik performansı çok fazladır. Yaş ilerledikçe kadınlar menopoz devresine girerler. Yani, yumurtlayamazlar. Bu durum cinselliklerini bir miktar azaltır. Erkeklerde de spermanın atılması yaşa bağlı olarak azalır. Ellili yaşlardan sonra gittikçe azalır. Altmışlı yaşlardan sonra ise iyice azalır. Yetmişli yaşlardan sonra ise iyice kaybolur.

Tabi bu anlatılanlar görecelidir. İnsanın bünyesine göre değişebilir.

CEVAPLAR

Yüksek şeker esnasında o kadar problem olmaz ama düşük şeker sizi yarı yolda bırakır. Benim şahsi görüşüm ise; normalden azıcık yüksek olması (130-140) daha bile iyi olur. Yemek sonraları mükemmel seçimlerdir, kontrol etmeniz daha kolay olur.

DIYABET HASTASI SPOR YAPABİLİR Mİ?

Spor enerji gerektiren bir uğraştır. Hele güreş, judo, boks, kros gibi dalları çok fazla enerji gerektirir. Sporun her çeşidi profesyonelce yapılmak istendiği zaman enerjiye gereksinim vardır.

Diyabet hastası aşırı enerji yüklemesine yol açan besinleri alamaz. Kan şekeri yükselir. Spor yaptığı zamanda enerji kaybeder ve aynı zamanda kan şekeri düşer. Hangi spor branşında ne kadar şeker yükselir? Hangi spor branşında

Benim kişisel görüşüme göre; diyabetliler profesyonel olarak spor yapamazlar. Profesyonel futbolcu olamazlar. Profesyonel koşucu olamazlar. Ama, amatörce spor yapabilirler ve hatta yapmalıdırlar.

Amatörce spor yapılırken, kan şekeri bir miktar düşer. Bu düşüşü ya spora başlamadan önce ya da spor sonrası ek besin alarak yükseltmelidir. Şunu unutmamak gerekir; diyabet hastası amatörce ve fazla enerji harcamadan, kendi vücuduna fazla yüklenmeden kesinlikle spor yapmalıdır. Hangi sporu yapacağına kendisi karar verecektir. Yaşı, vücut yapısı, arzu ve istekleri sporun branşını seçmede etken olacaktır. Ve spor sırasında kan şekerinin düşeceğini unutmamak ve ek besinler almak gerekir.

CEVAPLAR

Unutma ki; İngiltere birinci liginde 3 futbolcu, Tip 1 diyabetli ve son olimpiyatlarda 4 Tip 1 diyabetli sporcu değişik dallarda ki bunların arasında yüzme de var, "ALTIN" madalya aldılar.

Sevgilerimle...

.....

Ben bunları bilmiyordum. Benim düşüncelerim tamamen yaşamdan kaynaklanıyor. Gözlemden kaynaklanıyor. Bu konuda bilimsel araştırmaya dayanmıyor. Görüşlerim benim kişisel görüşlerimdir. Eleştiriye de açıktır. Ancak spor ile diyabet ilişkisi araştırılabilir. Yine cinsiyet ile de diyabet ilişkisi araştırılabilir. Sonuçların çok ilginç olacağına inanıyorum.

HAYAT ÖNEMSENMEYECEK KADAR UCUZ MU?

Adı Mustafa. Yıllardan beri dostuz. Uzunca bir zamandan beri görüşmemiştik. Bu gün tesadüfen bir yerde karşılaştık. Hal hatır sormalardan sonra sıra sağlıkla ilgili birbirimizi sorguya çekmeğe geldi.

O da diyabetmiş. Tip 2 diyabet. Zaten kendisini biraz süzölmüş olarak görmüştüm. Yürüdüğünü, diyetine dikkat ettiğini söyledi. Biraz deşeledim. Aman Allahım! Mustafa, diyabet konusunda bilgisiz! Bir şeyler yiyor, bir şeyleri yemiyor ve günde yarım saat yürüyor, ama kontrolsüz. Günbegün zayıflıyormuş. Bir oğlu doktor, bir kızı matematik öğretmeni. Kendisi de matematik öğretmeni. Eşi de sınıf öğretmeni.

Bu kadar aydın insan arasında ve ekonomik yönden sorun yokken, Mustafa diyabet nedeniyle zayıflıyor.

Şekerin derecesi nasıl? diye soruyorum.

"Fazıl, açlık şekerim yüksek çıkıyor. Her defasında 140'dan aşağı düşmüyor."

“Ama Fazıl, tam öğrencilere ders anlatırken kalkıp ara öğün yemek olmuyor.” diyor. “Mustafa, sevgili dostum. Ara öğün dedikse, dört başı mamur sofraya kur demedik. Bir elma, birkaç bisküvi, küçük bir parça ekmek ve arasında peynir. Bunları kastediyoruz. Hem ders sırasında tuvalete gitmek ya da ellerini yıkamak için lavaboya gittiğin olmuyor mu? Oluyor. Ara öğünün alacağı zamanda işte o kadar.”

“Hipoglisemi ile aran nasıl?” diye soruyorum. Yüzüme boş boş bakıyor. Hipogliseminin ne olduğunu bilmediğini anlıyorum. “Hani zaman zaman ellerin titrer, sıcaklık basar, her şeyi yeme ihtiyacı içine girersin. Ne yersen doymayacağını zannedersin. Bunu önlemek için öğün sayısını artırmak gerek.” diye açıklıyorum. “Ben de o dediğin hiç olmadı. Benim kan şekeri, hiçbir zaman 140’lardan aşağı düşmedi ki!” diyor.

“Kan ölçüm aracın var mı?”

“Yok Fazıl. Yahu ben gerek duymuyorum arada bir laboratuarda ölçtürüyorum. Hem bu araçlar doğru ölçmüyörlarmış diye duydum.”

Aman Allahım! Bilgisizliğe bakın! Ekonomik durum iyi. Dostum, sadece hayatı önemsemediği için ve diyabeti tanımadığı için, bilgisizlik nedeniyle şeker ölçüm aracı almıyor ve düzenli olarak kan şekeri ölçmüyor. Sonra gelişigüzel diyet yapıyor. Gitgide zayıflıyor. Sorarım size; hayat dediğimiz şey önemseyecek kadar çok mu?

HER İŞTE BİR HAYIR VARDIR!

Yanlarından geçerken kulağıma çalındı. Adamın biri diğerini teselli ediyordu. Bu niyetini pekiştirmek ve öfkeli olanı sakinleştirmek için; "Her işte bir hayır vardır." diyordu. Sonra ne konuştular, duyamadım. Benim duyma alanımdan uzaklaştılar.

Gerçekten de; her işte, her oluştta bir hayır var mıdır?

Bir belgeselde izledim; aslanlar, ceylanlardan gözlerine kestirdiklerini önce sürüden ayırıyorlar, sonra hep beraber üzerine çullanıp yiyorlar. Bu olayda ceylan sürüsünün başkanı baş ceylan, "Her işte bir hayır vardır!" diyerek saldırıyı kabullenmeli ve genç ceylanların öfkelerini yatıştırmalı mı? Onları sakinleşmeye, isyan etmemeğe mi çağırmalı, yoksa aslan saldırısına karşı gereken önlemleri almayı mı tartışmaya açmalı?

Toplumumuzdaki değer yargılarından "Her işte bir hayır vardır!" tümcesi toplumu, insanları sakinleştirmeye ve giderek teslim olmaya yönelten bir araçtır. İnsanları baş kaldırmamaya, haksızlıkları sineye çekmeye yöneltir. Gereken önlemleri almamaya ve hatta hasta olsa dahi kaderci olmaya sevkeder. Toplumun yönetim kademesinin en başına en zalim en kanlı bir diktatör gelir.

şer küpü.

Ama insanlar nasıl sakinleştirilecek? İnsanlar nasıl haklarını alamaz duruma getirilecek? Nasıl teslimiyetçi olacak? "Her işte bir hayır vardır!" mantığı ile. Hayır! "Her işte bir hayır yok! Hayır işte hayır, şer işte şer vardır." İnsan aklını çalıştırmalı, hayır iş ile şer işin ayırımına varmalıdır. Hayır işe destek, şer işe ise, köstek olmalı. Şer işin oluşmamasına çalışmalıdır. Şer iş başına geldiğinde de onu kabullenmemeli, gidermenin, etkisizleştirmenin yollarını aramalıdır.

Ben diyabet hastasıyım. "Her işte bir hayır vardır!" diye hastalığıma boyun mu eğeceğim? "Efendim her işte bir hayır vardır! İyi ki diyabet oldum. Böylece diyet yapabiliyorum. Fazla kilolarımdan da kurtuldum. Hatta daha sağlıklı oldum!" Ben, bu görüşte değilim. Bana göre; diyabet hastalığı şer bir durumdur. Bu duruma düşmeyi ben istemedim. İnsan olmanın risklerinden biri de hastalanmaktır. Bu risk durumu bana isabet etti. Şimdi yapmam gereken şey bu şer durumdan, riskten en az zararlı nasıl kendimi kurtarırım? Şer durum nedeniyle, hastalık nedeniyle neler yapmam gerek? Bunları tespit edip gerekenleri yapmak en akıllıca davranıştır. Yoksa diyabet hastalığı olgusunda ya da başka hastalıkta hiç "hayır" durumu olur mu? Kim hasta olmak ister? Kimse istemez. Ama hasta olduktan sonra da "Her işte hayır vardır." mantığıyla hastalığı kabullenmeğe kalkmak ve ona teslim olmak doğru bir davranış değildir.

Bir başka örnek;

Ben kan kanseriyim. Ne yapmam gerek? Kan kanseri hastalığının hayır neresinde olur? Ama buna rağmen uzun yaşamanın yollarını aramam en akıllıca davranış olur.

Bir olay; trafik kazası. Onlarca insan. Kan revan içinde yatıyor. Kollar kopmuş, kafalar kırık. Onlarca ölü ve onlarca yaralı. Bu olayda hayır nerededir? Tam tersi olay dört dörtlük şer bir olaydır. Ne yapılması gerek? Sakinleşelim mi? Kaza oldu. "Kaderimiz!" deyip boyun mu bükelim?

Hayır! Bu şer olayı irdeleyelim; sorumlularını, nedenlerini araştıralım. Bir daha bu tür olayların olmaması için önlem alalım.

İnsan yaşamı, "Her işte bir hayır vardır!" mantığı ile küçümsenmeyecek kadar değerlidir. İnsan yaşamı şer olaylara karşı teslim bayrağını çekmeyecek kadar değerlidir.

İnsan yaşamı, diyabete, kansere, lösemiye, trafik kazasına, savaşa, katliama vs... teslim edilemeyecek / teslim olmayacak kadar değerlidir. İnsan yaşamının değerini de en çok; diyabetliler, kanserliler, otistik özürllüer kısaca biyolojik yönden hasta olanlar çok daha iyi bilir.

YAŞAMAK GÜZEL ŞEY BE KARDEŞİM!

şükret! Ve daha kötü bir hastalığa yakalanmadığın için mutlu ol!" manasında konuştu. Ben itiraz ettim. Kendimce doğru bildiklerini anlattım. Bugün şehrin işlek bir caddesinde öğleden sonra gidiyordum. Hesaplarıma göre, 15.30'da hipogliseminin gelmemesi gerekirdi, yanılmışım. En işlek caddede ve zorunlu olarak iş icabı koşturduğum bir sırada yakaladı.

Aklıma Işıkol geldi, Işıkol'un sözü geldi. Hani diyabetliyim diye mutlu olunacaktı. Bu ne biçim mantık. Diyabet bana işkence ediyor. Ben mutlu olacağım. "Olmaz! Olmaaaaz!" diye düşündüm. Terlemeye başladım. Gözlerim karardı. Herhalde kan şekerim 50'ler seviyesinde seyrediyordu. Bayılma aşamasına geçiyordum ki. Oradaki pastaneden acele bir simit aldım. Yemeğe başladım. Akide şekeri ya da çikolata türü şeylerden özellikle almadım. Çünkü, bu defada kan şekerim hızla yükselecekti. Simit gözüme küçücük gözüküyordu. Bu nedenle bir tane de tahinli ekmek aldım. Poşete koydurdum. Bankadaki işim sırasında bir fırsatını bulup tahinli ekmeği yemeği düşünüyordum.

Bankadaki işim bitti. Telekom'a gittim, postaneye gittim. Yaşamın kulpuna yapıştım, bırakmadım.

Aradan 30 dakika kadar geçmişti ki, kan şekerimde tekrar yükselmeyi hissettim. Tekrar normale dönmüştüm. İş yerime geldim. Hala elimdeki poşette tahinli ekmek duruyordu. Özellikle yemedim. Kan şekerini hızlı yükseltmedim. Şimdi ise aradan iki saat geçmiş. Çayla yavaş yavaş tahinli ekmeği yiyorum. Ve çok mutluyum. Sağlıklı nefes aldığım için.

Bazıları diyorlar ki. "İyi ki diyabet olmuşsun. Haline şükret ve mutlu ol! Ya beyin kanseri olsaydın, kan kanseri olsaydın! Diyabet bu sayılan hastalıklara göre daha ehveni şer!"

Hayır! Bin kere hayır! Kahrolsun diyabet! Ben diyabet oldum diye şükredemem ve de mutlu olamam! Sokak ortasında hipoglisemi krizlerine tutulacağım ve de şükredeceğim! Öylemi! Hayır! Şükretmem de, mutlu da olmam! Peki ben ne yapacağım?

İsyanları mı oynayacağım? Hayır! İsyanları oynasam kimin umurunda. En yakınım dahi gelip benim acılarımı çekmez / çekemez ki. İstersem isyan edeyim. Cam çerçeve kırayım. Birşeyi değiştiremem. Diyabeti vücudumdan gideremem, atamam.

Oturup hüngür hüngür ağlasam daha önceleri yaptığım gibi açık açık, gizli gizli ağlasam, kaderime küsem, insanların içine çıkmasam, ben diyabetliyim diye yelkenleri suya indirsem, depresyonlara girsem... Hayır! Bin kere hayır! Diyabet bana bir şeyi çok iyi öğretti.

Nefes Almak Güzel Şey Be Kardeşim!

Nefes almaktan, kalabalıklarda sağa sola çarparak zevkle yürümekten, selam

hamam böceği, selam ekmeğimin üzerinde gezen karınca, selam pencereimin önüne tüneyen serçe, karşımda hışırdayan dut ağacı selam. Selam yaşam! Selam! Selam! Herkese selam demekten ve zevkle bu günü sadece bu günü zevkle yaşamaktan kimse beni alıkoyamaz. Diyabet, yaşamın ne kadar güzel bir şey ve terk edilemez olduğunu öğretti bana. Ama buna rağmen, herkese selam dememe rağmen "Selam diyabet." demiyorum.

Ne Olacak Bu Diyabet?

Ben, diyabeti şu anda vücudumdan uzaklaştıramam. Kızısam da, ağlasam da bu gerçeği değiştiremem. Ama diyabetle birlikte onu sırtımda istenmeyen bir kambur olarak "Sevilmeyen arkadaşım, diyabet'im." olarak birlikte yaşayabilirim. Bana vereceği zararları en aza indirerek olabildiğince biraz daha nefes alabilirim. Ciğerlerimi biraz daha oksijenle şişirebilirim.

Yaşamak Güzel Şey Be Kardeşim!

Başkası kan kanseri diye ve ben onlara göre daha hafif bir hastalığa yakalandım diye mutlu olamam. Yaşamak çok güzel ve lezzetli olduğu için, bunun bilincine vardığım için, diyabetle uyum içinde ve onun bana vereceği verdiği zararları en aza indirebildiğim için mutlu olurum. Bu ikisi farklı düşünme sistemleridir. Ve ben şu anda çok mutluyum. Hipoglisemiden hızla çıktım ve kan şekerimin hızla yükselmesini de engelleyebildim. Üstelik yaşamdan da kopmadım. İşlerimi de yapabildim.

CEVAPLAR

Geçen gün chat odasında bu tür konuşmalar olduğu doğru ama bir kısmını kaçırmışsın. O sözü başka bir arkadaşımız söylemişti (Hatta Şükrü Hatun'un Elazığ kampı hakkındaki yazısında geçiyor.) ve ben onayladım. Ama söz; diyabetin diğer hastalıklar arasında en iyi olduğu idi. Biz demiyoruz "Diyabet mükemmel, şahane bir şey" diye, ama insanların karşılaştığı diğer hastalıkları düşünürsek diyabet iyi kalıyor yanlarında. Hatta daha sonra Sezgin ile bunu "kötünün iyisi" diye tanımlamıştık hatırlarsan.

Ayrıca, sen yaşadığın hipoglisemilerden dolayı diyabet yakamı bırakmıyor diyorsun. Eğer insülin dozlarını yaşamının akışına daha uygun ayarlarsan mesela; çok işin varsa, çok enerji harcayacaksan biraz azaltabilirsen hipoglisemiyle çok karşılaşacağını sanmam. Böylece sen diyabetini idare edersin. O seni değil. Bu kadar karamsar olma diyabete karşı. Yani onu bir canavar illet gibi görme. Diyorsun ya, nefes almak güzel diye diyabetinle uyumlu yaşayarak hayatın tadını çıkart. Diyabetine üstünlük sağla. Umarım hepimiz bunu başarabiliriz. Sevgilerle Işıkol

.....

Sevgili Işıkol, benim bilgisayarım iş yerimde olduğu için zaman zaman aniden başından ayrılmak zorunda kalıyorum. Bu nedenle de sana cevap yazarken aniden iş icabı ayrılmak zorunda kaldım. Gelelim sana; okullar başladı. Lise ikinci sınıf sayısal, senden bir şey istiyorum Işıkol. İsteddiğim şey mümkün. SEN DOKTOR OLSANA! Böylece, hem kendine bakarsın, hem de başka insanlara. Belki bazen ben de gelirim sana muayene olmak için. Ne dersin? Doktor ol! İstanbul'daki tıp fakültelerinden birini tercih et. Ailenle birlikte olursan okumak daha kolaylaşır. Eğer davetiye gönderirsen, ben de mezuniyet törenine gelirim. Çok mu hayal oldu? Değil!

Bu sözümü ve teklifimi print et. Çalışma masanın karşısına as. Çok kısa zamanda, göz açıp kapayıncaya kadar bir zaman geçecek ve sen beni mezuniyet törenine internetten davet edeceksin. Ben de geleceğim. Başındaki kepi fırlattığını görmek için.

.....

Okullar açıldı ve ben lise 2'ye başladım senin de dediğin gibi. Bu sene zor olur, çok ağırdır diyorlar. Bakalım sene sonunda göreceğiz bu ağırlığın beni nasıl etkilediğini. Umarım başarılı olabilirim yıl boyunca.

Doktorluğa gelince; Benim de hayalim doktor olmak. Umarım olabilirim ve en çok istediğim şey de diyabet alanında ilerleyebilmek. Hem kendime hem de başkalarına faydam olur bu sayede.

Masama yazıyı asmamı söylemişsin. Onu da yaparım. Şu an masamda birkaç yazı var zaten. Biri "Hayat bir kavgadır, en büyük rakibin kendinsin." diğeri; "Başlamak için en uygun zamanı bekliyorsan hiç başlamayabilirsin hemen başla." sonuncusu da; kendi yazmış olduğum "2004 yılı Eylül ayında bu masanın sahibi iyi bir üniversiteye başlayarak hedefine ulaşmış olacak." yani, çoğu gaza getirici, çalışmaya itici şeyler. Umarım hedefime ulaşırım.

Kepimi fırlattığım günleri de görürüz inşallah. Tabi ki davet ederim seni. O gün hatırlarız, bu konudan yıllar önce bahsetmiştik diye.

.....

Yaşamak güzel şey. Aksini iddia eden olacağını da sanmıyorum. Madem yaşamak güzel, neden birbirimizi kırıyoruz!

Yazının hemen başında "Dün Işıkol'du galiba" demişsin. Bu bence kötü bir başlayış. Alaycı bir başlayış ve yanlış bir davranış.

Belki Işıkol sana verdiği cevapta, almış olduğu kültür gereği bu konuyu dile getirmedi. Ama ben, Işıkol'un çok iyi bir arkadaşı olarak bu konunun beni çok rahatsız ettiğini söylemek zorundayım.

Senin uzun uzun anlattığın konuya yani, "Diyabet, bir insanın başına gelebilecek en iyi hastalık." konusuna gelirse, pazar günkü buluşmada ben de vardım ve bu sözü ben söyledim. Bir arkadaşımız böyle söylemiş diye ve burada senin yazdığın kadar bile konuşmadık bu konuyu 4,5 kişi ve açıkçası bu kadar uzun uzun anlatılarak, bir sürü örnek verilerek "Ne kadar ama ne kadar yanlış bir söz bu." demenin bir anlamı olduğunu sanmıyor ve anlamıyorum. Işıkol'un dediği gibi o söz senin beyaz gruba koyduğun, sevgili hocam Şükrü Hatun'un Elazığ Kampı sonrası sitede yayınlanmış olan yazısında geçiyor. Ayrıca, çok güzel bir söz olduğunu, derin anlamlar içerdiğini, sadece "Kanser olmak da vardı, buna da şükür." alakası olmadığını söylüyor ve sonuna kadar savunuyorum...

Sevgi ve saygılarımla....

.....

Bana cevaben yazdığın yazıya cevap veriyorum;

1) "Yaşamak güzel şey. Bunun aksini iddia eden olacağını zannetmiyorum." diyorsun.

Ben aynı kanıda değilim. Tam tersi insanların epeyce miktarda bir kısmı, yaşamının hiç de güzel bir şey olmadığı kanısında. Hatta bu konuda şarkılar dahi yapılıyor/yapılmış. Anımsadığım en yeni örnek; "Bana mı sordun doğururken, çek babam çek!" diyor. Müslüm Baba'nın şarkıları ve daha binlerce şarkı yaşamının güzel bir şey olmadığı yönünde. Üstelik toplumumuzda yaşamının çile çekmek olduğu konusunda genel yargısı da var.

Şimdi bu kadar olumsuzluklara bir de diyabet hastalığı eklenince, diyabetli hasta zil takıp oynamıyor. Ne yapıyor? "Kahrolsun bu dünya! Yaşamak istemiyorum! Neden ben diyabet oldum! Neden bu kadar acı çekiyorum! Neden normal insanlar gibi değilim!" türünden yakınmalara başlıyor. Bu yakınmalar kendisinde umutsuzluk ve giderek hayata küsme, yaşamdan kopma duygularının gelişmesine sebep oluyor. Esasında bu duygu tüm hastalarda olur. Ancak başka hastaların önünde iki seçenek var; ya tedavi olurlar iyileşirler ya da iyileşemezler ölürlük. Diyabet hastasında ise, durum farklıdır. Diyabet hastası kolay kolay ölmez. Çünkü, diyetini yapar, ilaçlarını düzenli alır, spor yapar. Kısaca vücudunu iyi kullanır. Vücudunun bakımını yapar. Yediği içtiği kontrollüdür. Bu nedenle diyabet hastası uzun yaşar. Diyabet hastalığının bir adı da "Uzun yaşama hastalığıdır."

Ancak, en çok depresyonlara girmeğe meyilli hastalar da, diyabet hastalarıdır. Çünkü, sık sık hiperglisemi veya hipoglisemi yaşarlar. Bu nedenle yaşama küsme olasılıkları fazladır. Bir başka şekilde söylersek; idam cezasına mahkum

batar. Yani, hemen hipoglisemi olur. Böylece, diyabetli hasta iğneli fıçı içinde yaşamayı öğrenirse uzun süre yaşar ve depresyona girmez. Öğrenemezse yine uzun süre yaşar, fakat depresyona girer ve yaşama küser. Bu nedenle diyabetin hastasını değil de, hastanın kendisinin diyabetini yönetmesidir.

"İnsanlardan bazıları diyabet olacaktır ve de olur. Bu bana rast geldi. Diyabet oldum diye ne yapayım? Ağlayayım mı, üzüleyim mi? Hayır! Çünkü, diyabeti değiştiremem. Öyleyse Işıkol'un dediği gibi ben diyabeti idare edeyim. Yularından tutup, istediğim yöne çekeyim. Onunla uyum içinde uzun süre yaşayayım." mantığı, bence yaşamayı sevmenin nedeni olmalıdır. Bu ikisi farklı mantıklardır. Aksi düşünce şu olur; "Komşum kanser oldu ben iyi ki olmadım sevineyim, arkadaşım zayıf aldı, ben iyi ki almadım sevineyim; meslektaşım iş bulamadı, ben buldum sevineyim; insanlar aç, sefil, ben tokum; sevineyim, şükredebeyim." Oysa doğrusu, "Ben içinde bulunduğum koşullarda yaşamasını, hayatta kalmasını öğrenmeliyim ve hayatta kalmalıyım. Ama bir başkasına gölge etmeden, bir başkasını ayaklarımın altına almadan, bir başkasını ezmeden, sömürmeden. Tam tersi, benden daha kötü koşullarda yaşayan insanlar varsa, onlara da olanaklarım ölçüsünde yardım ederek, onların da yaşamalarına destek vermeliyim. Çünkü, bana da yaşamam için bazı insanlar destek verdiler/veriyorlar."

ÇİÇEKLERİ UMUDUMUZUN

Çok olun! Çocuklar çok olun,
Yüzlerce olun! Binlerce olun! Onbinlerce olun.
Daha çok olun! Daha çok olun,
Yapraklar kadar, balıklar kadar çok olun.
Bu dünya ne tek tek yaşamakta,
Bu dünya ne rakının, ne şarabın içinde.
Bu dünya ne parada, ne pulda,
Ne kalleşlikte, ne zulümde.
Bu dünya aşkın içinde, alın terinde.
Çok olun! Çocuklar çok olun.

MAİL LİSTESİ

Arkadaşlar bir mail listesi oluştursak, foruma mail gönderirken aynı zamanda tüm arkadaşlara da mail göndersek, birbirimizden daha rahat haberdar oluruz gibi geliyor bana. Görüşmek üzere...

Ege UĞURÇEKİÇ

CEVAPLAR

Mail listesini istersen sen oluşturabilirsin.

Ben böyle bir liste yapıyorum. İnsanların mail adreslerini, üç renkten oluşan üç ayrı kağıda yazıyorum.

Birinci renk kırmızı kağıda yazdığım mail adresleri olanlar. Bunlar yaşları küçük olanlar. Diyabet ile barışık yaşamayı öğrenememiş olanlar. İki ayaklarının üzerinde duramayanlar.

İkinci renk mavi kağıda yazdıklarım. Bunlar diyabet hastalığını tanıyanlar, okuyup öğrenenler. Ve en önemlisi diyabet hastalığı ile barışık yaşamaya çalışanlar. Bunlar zaman zaman depresyonlara da girebiliyorlar.

Üçüncü renk beyaz kağıda yazdıklarım. Bunlar yıllardan beri diyabetli olanlar ve diyabet ile uyumlu yaşamasını çok iyi bilenler. Kısaca diyabet ustaları. Hem teorik olarak ustalar, hem de pratikte diyabeti yaşayanlar.

Seni de renkli bir kağıda yazdım, babanı da, kendimi de. Ben maviyim ama Songül, Pınar, Hande, Arzu, Bilal, Fatih, İbrahim, Ege, Sinan, Çağla, İlhami, Metin, Özlem, Serkan, Ertuğrul, Kevser, Gülnihal, Hüseyin, Didem, Ümit Uğurçekiç, Zehra, Emrah, Elif, Zeki, Işıkol, Burak, Erdal kırmızı. Aynur, Mehmet, Uğur, Ercan, Veli, Turhan, Bahadır, Fazıl, mavi. Beyazlar da var. İşte beyaz kağıda yazdığım diyabet ustaları; Behice, Ethem, Murat, Asuman, Erhan, Dr.Oğuz Deyneli, Prof. Dr. Şükrü Hatun, Gökhan, Harun, Ebru, Özgür, Can, Yılmaz, Suzan, Volkan.

Daha bu listeleri artırmak olası. Üstelik bu insanların mail adresleri de var.

.....

Nasılsın? Ya çok iyi bir fikir şu renkli kağıtlara yazmak aslında. Ama benim soracağım bir şey var; terfi etmek mümkün mü acaba?

Hani ben kırmızıymışım ya ayakları üstünde duramayanlardan hani diyorum ki, bir gün ben de yükselir miyim?

Sevgilerle Işıkol.

.....

Renk kodlaması çok hoş.

Ben yaş itibarıyla (39) beyaz olması gerekenlerdenim. Ancak, iki yıllık acemi şekerli olarak kırmızı olmalıyım. Şu halde ikisinin karışımı; pembe oluyorum. Pembe her ne kadar feminen bir renkte olsa, mecburen kabulleneceğiz. En kısa zaman da ona mavi katıp Violet olmalıyım.

Herkese renkli, pardon beyaz günler.

.....

Terfi etmek tabi ki olası. Ben önce kırmızı idim. Bana "şekerin 550" dediler. Şunları şunları yemeyeceksin, şunları şunları yapacaksın, yoksa şekerin yükselir, ya da şekerin alçalır dediler. Müthiş depresyona girdim. Bana söylenene uymadım. Hop! Hipoglisemi. Bana söylenene uymadım. Hop! Hiperglisemi. Şaşırdım kaldım. Sağlıklı insanlar beni suçluyorlar. Eşim diyor ki; "Canım sen de diyetine dikkat et!" çocuklarım diyor ki; "Baba ilacını zamanında al!" iyice panikledim. Ne yapacağımı şaşırdım. Sıkça hipoglisemiler yaşadım. Ne yiyeceğimi şaşırdım. Ne yapacağımı şaşırdım. Ben hastaydım ama sağlıklı insanlar beni sağlam olarak görüyorlardı. Bu süreç tam iki yıl sürdü. Bu dönem benim kırmızı olduğum dönemdir.

Sonra zamanla diyabet hastalığını okudum öğrendim. Vücudun nasıl çalıştığını kavradım. İnsülinin, pankreasın, karaciğerin ne işe yaradığını öğrendim. Beslenme rejimini değiştirdim. Sağlıklı insanların beslenme rejimlerini terk ettim. Kendi beslenme rejimimi kurdum. Depresyondan çıktım. Tutarlı bir diyabet hastası oldum. Kendimi mavi renge boyadım.

Şimdi mavi renkten de usandım. Hayata daha umutla bakıyorum. İnsanlarla kavga ediyorum. Yemek yoksa kendim yapıyorum. Sağlıklı insanların yemeğini değil, kendi belirlediğim yemekleri belirlediğim kadar yiyorum. Şekerim hemen hemen her gün normal derecelerde seyrediyor. Artık kendimi beyaz'a boyama zamanı geldi diye düşünüyorum. Ne dersin boyasam mı? Yoksa birkaç ay daha mavi olarak mı kalayım.

İŞTE BEYAZ İNSANLAR

Beyaz insanların isimlerini yayınlıyorum. Diyabetle sorunu olanlar bu insanlara müracaat edebilirler. Bu beyaz insanların e-mail adresleri bu forumdaki yazılarının imzalarında var. Geriye doğru gidilirse bu insanların e-mail adresleri bulunabilir.

Prof. Dr. ŞÜKRÜ HATUN - Site kurucusu.

Dr. OĞUZHAN DEYNELİ - Kendini diyabet hastalarına adanmış araştırmacı bir dostumuz.

CAN - 30 yıllık diyabetli. (Süper beyaz renkli bir dostumuz)

BEHİCE - 12 yıllık diyabetli.

ETHEM - 16 Yıllık diyabetli.

VOLKAN - 19 yıllık diyabetli.

SUZAN - 11 yıllık diyabetli.

YILMAZ - 12 yıllık diyabetli.

ÖZGÜR - 10 yıllık diyabetli.

EBRU - 12 yıllık diyabetli.
HARUN - 12 yıllık diyabetli.
ERHAN - 12 yıllık diyabetli.
ASUMAN - Uzunca zamandan beri diyabetli.

YARDIM BEKLİYORUM

Merhaba, şeker arkadaşlar, ben Turhan. 21 yaşındayım, 1.5 senedir diyabetliyim. Sağlık sigortam olmadığından dolayı siz diyabetlilerden iğne ucu yardımı bekliyorum. İstanbul Zeytinburnu'nda ikamet ediyorum.

YARIN İSTANBUL'DA OLACAĞIM

Yarın yani 15 Ağustos'ta İstanbul'da olacağım. Önce biraz dinlendikten sonra vücudumu tamir ettireceğim. Eskiyen parça varsa bakımını yaptıracam. Sonra şehri gezmeye çıkacağım. Sırtıma bir çanta alacağım, içine ilaçlarımı, bir şişe su belki birkaç parça meyve... İnsanların arasına karışacağım. Yorulunca, gölgelik yerlerde kaldırımlara oturacağım. Tiyatrolara, müzelere gideceğim. Köprüde balık ekmek yiyeceğim. Gemiye binip belki adalara giderim belki boğaz turu yaparım. Ama Kadıköy'e kesinlikle uğrarım.

Her zaman gözlerim açık ve gözlemleyen olacağım. İnsanları çevreyi gözleyeceğim. Bende bıraktıkları izleri not edeceğim ve yazacağım. Belki bu sitede belki başka yerde. Belki de bir bilgisayara takılırsam yeniden internete, arkadaşım diyabet sitesine de girebilirim.

Sıkı dur İstanbul geliyorum! Seni fethetmeye değil gözlemeye, izlemeye seyretmeye geliyorum.

HERKESE MERHABA!

On gün süren bir tatil molasından sonra sizlerle tekrar selamlaşmak çok güzel. Gidenler bilir; Edremit Körfezi harikaydı. Gürültülü eğlenceden uzak durmayı tercih eden; sakin ve güzel bir denizle halvet olup, kumsalda kitap okumayı sevenler için ideal. Şiddetle tavsiye ederim.

Söz kitaptan açılmışken size tatilde okuduğum iki kitaptan bahsetmek istiyorum; Perihan Mağden'in "İki Genç Kızın Romanı".

Bence ilginç ama vasat bir roman.

Solmaz Kamuran'ın "Minta"sı ise mükemmel...

CEVAPLAR

Merhaba, "İki Genç Kızın Romanı" nı şu an ben okuyorum. Ama yeni başladığımdan henüz bir fikrim yok. Bitirince ben de düşüncemi yazarım. Ben

"Bir Ada Hikayesi" dizisini öneririm. Ben hiç Yaşar Kemal kitabı okumamıştım ama, bunlar çok hoşuma gitti. Henüz 4 kitaplık serinin ilk 2 kitabı basılmış. (Fırat suyu kan akıyor baksana. Karıncanın su içtiği) aslında bunlar basılalı bayağı oluyor ama ben yeni okuma fırsatı buldum. Sizlere de öneririm.

SELAM ARKADAŞLAR!

Geçen gün Mersin'e SSK'ya gittim iğne ucu almaya. Orada o gün diyabet eğitimi varmış, 1 saat de ona katıldım. Bilmediğim, ya da bilip de umursamadığım bazı şeylerin farkına vardım. Bazen az da olsa tatlı yiyordum. Bunun da o günlük bir yükselme olduğunu insülini biraz fazla yapınca düzeldiğini zannediyordum. Ama bu şeker denilen illet kana damarlarda yapışıp damarı tıkiyormuş... Biliyor musun? O gün öylesine korktum ki! Ben tatlı yemeye ya da diyeti yapmadan yemeye devam edersem, bir gün bir yerlerim kesilir diye. Ama artık dikkat edeceğim, gerekirse listeleri odama asıp ona göre uygulayacağım. Bir tek bu sigara işini nasıl halledeceğim onu bilmiyorum. Gerçi onu da bırakmak istiyorum. Bu gün akşam saat 17.00'e kadar bir tane içtim. Böyle gidersem, kararlı davranırsam, inşallah ondan da kurtulacağım.

GELİN TANIŞALIM

Hepimizin ortak bir yanı var; diyabetliyiz ve sorunlarımızı, tecrübelerimizi, mutlu ya da hüzünlü anlarımızı , DİYABETİMİZİ paylaşacak dostlara ihtiyacımız var. Bir mesaja 43 cevap yazılmış. Mesela; ben çok sevindim. Umarım buna da cevap gelir. Ben kendimi tanıtarak başlıyorum. Cevap yazarlar da kendini tanıtsınlar. Bir tanışma mesajı olsun bu ve devamı gelsin. Ben Işıkol, 16 yaşındayım. 5 senelik diyabetliyim. Kocaeli' de yaşıyorum, lise 2 ye geçtim. Haydi sıra sizde; hem cevaplarınızı hem de sorularınızı bekliyorum. Sevgilerimle...

CEVAPLAR

Merhaba ŞEKER İNSANLAR!

Ben diyabet değilim ama, eşim 10 yıldır Tip 1 diyabet. Ben de sizlerin acı- tatlı, iyi-kötü, kederli-sevinçli her şeyinize ortak olmak istiyorum. Beni de aranızda alacağınıza hiç şüphem yok. Çünkü, diyabetli insanlar oldukça hassas, yardımsever ve çok içten insanlar.

Bu yıl eşimle 5. evlilik yıldönümümüzü kutladık. Çok sağlıklı 2.5 yaşında dünya tatlısı bir kızımız var. Biz, Bursa'da yaşıyoruz. Yolunuz buraya düşerse lütfen uğrayın. Çünkü, biz hepimiz şeker insanlarız. Birbirimizin dilinden anlarız. Hoşça ve dostça kalın...

.....

Selam Işıkol, ben Uğur, tanıdın mı? Daha önce yine konuşmuştuk seninle herkes seninle aynı fikirde olsa, dayanışmamız daha da kuvvetlenir. Birbirimize destek vermemiz gerek. Gerçi bu aralar benim şekerim yüksek çıkıyor. Gerçi pek ölçemiyorum ama, hissediyorum. Bacaklarım ağrıyor, gözlerim yanıyor. Yakın zamanda benim sıkı bir kontrol yaptırmam gerek. Tavsiye ederim sizler de yaptırın. Sen kaç senedir Tip 1'lisin?

.....

Selam Uğur, tanıdım tabi ki seni. Ben, 5 senedir Tip 1 diyabetliyim. Ya sen? Destek konusunda sana sonuna kadar katılıyorum. Şekerlerin de umarım kısa bir süre içinde düzene girer. Benimkiler çok iyi şu aralar. Bir hafta önce kamptaydım ve insülin değerlerim falan değişti. Şu an her şey iyi. **HERŞEYİN YOLUNDA GİTMESİ DİLEĞİYLE... MESAJLARA DEVAM :)**

.....

Selam Işıkol, ben Fazıl, sadece Fazıl. Sadece bu sitede değil, tüm internet sitelerinde bu kod adıyla sadece ben yazıyorum. Ben Mersin'deyim. Sizlerden çok değil, bir kaç yaş büyüğüm. Sizleri çok seviyorum. Neden? Çünkü, aramızda menfaat ilişkisi yok. Ortak dertlerimiz ve sıkıntılarımız var. Aynı trende farklı kompartımanlardayız. Bazılarımızın kompartımanı biraz süslü bazılarımızinkisi ise süslü değil. Ama, sonuçta bizler birbirimize eşitiz. Bu nedenle ben sizleri seviyorum.

.....

Merhaba Fazıl Abi, (Umarım abi dememde sorun yoktur. Bey diyerek daha resmi oluyor bence. Ve daha samimi bir ortam oluşsun istedim. Size de uyar umarım.) söylediklerinize katılıyorum. Bizlerin arasında çıkar, menfaat gibi durumlar yok. Kendimi düşünüyorum da, en iyi arkadaşlarım kamptan ya da buradaki dernekten tanıdıklarım. Hepimiz diyabetliyiz ve onlardan gizleyecek, yanlarında sıkılacak bir şey yok. Rahatım yani. Onlar beni anlıyorlar. Tabi bu sadece İzmit'teki diyabetlilerle sınırlı şimdilik. Ama bu site sayesinde yayılmalı bence. Başta Şükrü Abi'ye ve sonra, sizin gibi bu forumu canlı tutanlara teşekkür ediyorum. Ben de buna katkıda bulunabiliyorsam ne güzel. Umarım herkes bir olur ve daha iyi tanışır, düşüncelerimizi paylaşıyoruz. (MESAJ YAZMAYA ÜŞENMEYELİM. ELBET BİRİLERİ CEVAP YAZAR. BEN O AMAÇLA ÇIKTIM VE HALEN MESAJLARIN GELMESİNİ BEKLİYORUM. BUNA HEPİMİZ KATKIDA BULUNALIM LÜTFEN.) Sevgilerle...

.....

Merhabalar. Sevgili arkadaşım Işıkol, çok güzel bir şey düşünmüşsün. Bu fikrine katılmakta biraz geciktiğim için özür. Işıkol, bu arada Elazığ kampına katılıp katılmayacağım kesin değil. Ben gitmek istiyorum elbette, ama bakalım. Evet, şimdi kendimi tanıtayım;

Arkadaşlar ben Sezgin aslen Kars'lıyım ama İzmir doğumluyum şu an ise Kars'dayım. 7.5 yıllık diyabetliyim. Okul bu yıl bitti (lise). Umarım öğrencilik hayatım bu yıl üniversite sınavını kazanarak devam eder.

Şimdilik hoşçakalın. Her şey gönlünüzce olsun...

Sezgin....

.....

Sevgili Işıkol, ben Samsun'dan Ethem. Ben de 16 yıldır diyabetliyim. İnanır mısın? Halimden çok memnunum. Umarım sen de memnunsundur. E-mail adresime mesaj gönderirsen sevinirim. Okul ve sosyal hayatında başarılar...

.....

Sevgili Işıkol, bana abi demenden memnun olurum. Gerçekten de bu sitede çok sayıda insandan sadece bir kaç yaşçık büyüğüm. O kadarlık yaş büyüklüğü de benim açımdan sizlerle ortak sorunları paylaşmak için engel değil. Bu nedenle bana abi demen uyar. Ama sadece Fazıl desen de kızmam. Şimdi gelelim asıl meseleye. Bu sayfada bir öneride bulundun. Önerin desteklendi. Zaman içinde de desteklenecek. Diyabetli insanlar kendilerini tanıtarak buldukları şehirleri b i l d i r i y o r l a r . O zaman ben derim ki; bu insanlar kendilerini buldukları şehirde "Arkadaşım Diyabet" temsilcisi olarak görsünler. Kendilerini "Arkadaşım Diyabet" sitesinin temsilcisi olarak deklare etsinler. Örneğin; ben bu sitenin Mersin temsilcisiyim. Kendi kendimi Mersin temsilciliğine atadım. Uğur da bildiğim kadarıyla kendini Adana temsilciliğine atadı.

Yazına verilen cevaplardan öğrendiğime göre, Samsun'dan, Kars'tan dostlar yazı yazmışlar ve yardımlaşmak, dayanışma içinde olmak istiyorlar. Şimdi sen öncelikle kendini temsilci atananların listesini yapmakla görevli gör. Eline bir Türkiye ve dünya haritası al. Kendini temsilci atayanların şehrini ve sosyal durumunu, telefon numarasını, adresini (eğer isterlerse) yayınla. Bu işleri yapmakla kendini görevli kıl.

Sonra ne olacak?

Örneğin; beni Mersin temsilcisi, Uğur'u da Adana temsilcisi olarak listeye yaz.
Not: Bu tür çalışmalar yaparken dersleri ihmal etmeyelim.

.....

Merhaba Fazıl Abi, mesajını okudum ve bence çok iyi bir fikir bu. Şu an da tatilde olduğum düşünülürse derslerim de sorun çıkarmaz. Tabi sizin yardımlarınız sayesinde. Umarım "Arkadaşım Diyabetin" gönüllü temsilcileri giderek artar. Şimdilik cepte sen ve Uğur varsınız zaten. Diğer temsilcilerin de hızla çoğalması dileğiyle....

.....

Merhaba Işıkol, nasılsın? Umarım diyabetin ve sen iyisindir. Ben 16 yıldır diyabetliyim ve bu zamana kadar herhangi bir sorun olmadı. Umarım bundan sonra da olmaz. Bizler erkenden hayatın, ilerideki risklerini şimdiden omuzladık yani 35-40 yaşında tuzlu, yağlı yemememiz gerekirken şimdiden başladık. Olsun, belki de böylesi daha güzel oldu, sen ne dersin? Kocaeli'ne iki kez geldim orada akrabalarımı ziyaret etmişim. Güzel bir şehir, umarım tekrar gelirim. Bana mail atarsan sevinirim. Dilerim hayatın boyunca mutlu, umutlu ve başarılı olursun.

.....

Merhaba ben Ege, 9.5 yaşındayım, şeker hastası olalı 6 ayı geçti, alışmaya çalışıyorum. Yazın tatilde biraz zorlandım çok yüzünce bir iki defa kan şekerim 50-60'a düştü ama hissettim hemen. Zaten annem babam doktor oldukları için, sürekli kan şekerimi kontrol ediyorlar. Ben günde iki defa karışım yapıyorum, hepimize hiposuz ve hipersiz günler diliyorum. Ankara'da oturuyoruz, 4. sınıfa geçtim, 4 yaşında erkek kardeşim var (tam bir canavar). Şimdilik bu kadar.

.....

Merhaba Işıkol, ben siteyi yeni keşfettim. Çünkü, ben 3 aydır diyabetliyim. Onun için sitenize girip o sıcak konuşmalarınızı görüp de cevap yazmamak mümkün değil. Ben 15 yaşındayım, şu an Erzurum/Oltu'da oturuyorum, ama Çanakkale'ye taşınacağız. Seni tüm kalbimle destekliyorum bay bay.

.....

sevindim. Sohbetleriniz ne güzel. Tüm diyabetlilerin katılmasını dileyerek, birbirimizin dertlerine ortak olarak bu hastalıkla mücadele edelim.

.....

Merhaba Işıkol Abla, ben 12 yaşında olan bir kızım. Ankara'dan geldim Siirt'e. Ben 6 senedir Ankara'da oturdum, dernek toplantılarına sık sık katıldım, kendi hastalığımla arkadaş oldum. Ben sizden şeker hastalığı ile ilgili bir broşür istiyorum. Evet Işıkol Abla, burada edindiğim arkadaşlarım benle dalga geçtiler, ama ben hiç üzülüyorum, çünkü sizler gibi sadık dostlarım var.

.....

Slm Fazıl, önce sana abi mi desem, yoksa Fazıl mı desem bilemiyorum. Korkularımdan başlamak istiyorum; kaçırılmak, deprem, şekerimin çıkması ve hipoglisemeye girmek. Sevinçlerim; doğum günleri, hediye almak endişelerim; sınavlardan kötü sonuç almak ve arkadaş kaybetmek... Ayrıca, ben çok duygusal biriyim.

Bye. Banu.

.....

Merhaba Banucuğum. Arkadaşların bu konuda hiçbir bilgi sahibi olmadıkları için sana çok hatalı davranmışlar ama, kafana takma bence. Broşür olayına gelince, yollarım tabi ki. Numaranı da aldım, aramaya çalışacağım. Öptüm seni güzelim.

Bu arada Elazığ'daki kampa gelecek misin? Ben gideceğim, belki orada karşılaşırız.

YAŞAMAYI SEVİYORUM!

Ben yaşamayı ve tüm insanları seviyorum ve bu durum diyabet olduktan sonra başladı.

CEVAPLAR

Haklısın Tolga. Biz diyabetliler olarak diyetimize uyup her şeyi programlı olarak yaparsak normal insanlardan daha sağlıklı oluruz.

Diyabetli olmak bir kayıp değil. Yaşamayı sevmek, insanları sevmek, hayata var gücümüzle sarılmak diyabetli olduğumuzu bile unutturacak bize. Hayata küsmemek dileğiyle.

Diyabetli insan diğer sağlıklı insanlar gibi olamaz. Bu olanaksız. Diyabetli insan hastadır. Hasta olduğunu bilmelidir. Ancak, normal insanlar gibi yaşayabilir. Diyabetli olmak eksiklik tir ama dđnyanın sonu değildir. Diyabetli insan, diğer insanlar arasında normal bir yaşam sđrebilir. Yeter ki, diyetine ve ilaçlarına dikkat etsin. Diyabetini önemsesin.

Kaldı ki, diğer sağlıklı ve normal dediğimiz insanlara hele biraz yakından bakın kaç tanesi sağlıklı? Vücudu sağlıklı olsa da, kaç tanesinin ruh sağlığı yerinde? Diyabetli insan yaşamla ölüm arasında her an gidip geldiği için, yaşamın kıymetini daha iyi bilir. Sağlıklı nefes almanın lezzetini daha iyi bilir. Bu nedenle sağlıklı olduğunda mutludur. Diğer dđnya uğraşları onun için ikinci, üçüncü d e r e c e d e d i r . Bu nedenle diyabetli insanın ruh sağlığı da düzgündür. Uzun yaşar. Çünkü kendine dikkat eder. Etmezse, hipoglisemi diye bir kriz vardır, kendine dikkat e t t i r i r . Bu duygularla hepimize hipoglisemisiz ve hiperglisemisiz günler dilerim.

.....

Fazıl, tabi ki organımız az ya da hiç çalışmaz durumda. Bunun hepimiz biliyoruzdur. Ama, “Beterin beteri vardır.” derler ya. Gözlerimiz görmese ,kulaklarımız duymasa vb. Onlar nasıl hayatta kalmaya devam ediyorlar. Kör bir insanı düşünür müsün? Her yer kapkaranlık, ama hayatını devam ettirmeye çalışıyor. Allah’ım herkese sağlık versin. Hiç kimseye muhtaç ettirmesin. Biz de diyabetli olarak kendi hayatımızı programlarsak, ilerde hiç bir sorunla karşılaşmayız. Tabi ki sana yazdığım kadar kolay değil. Yeter ki hayata bakış açımızı karartmayalım. Her şeyin üstesinden geliriz evelallah...

DIYABET HASTASI YÜRÜYECEKTİR!

İnsanların en çok istemelerine rağmen zor buldukları şey, spor yapmaktır, yürüyüş yapmaktır.

Büyük şehirlerde, parklarda, bahçelerde, sabah erken saatlerde, serinlikte zaman zaman bir çiftin ya da biraz kilolu bir grubun kan ter içinde nefes nefese yürüdüğünü görmüşsünüzdür.

Eskiden beri ben spor ve yürüyüş konusunda kendimi disiplin altına alamadım. Kaç defa kendi kendime söz verdim. Bundan böyle erken kalkacağım, bir saat yürüyeceğim. Sonra eve gelip duş alacağım. Kahvaltı yaptıktan sonra işe gideceğim. Ama hey hat! Planımı hiç bir zaman uygulayamadım. Diyabet hastası olduktan sonra, yürüyüş yapmam önerildi. Bunun üzerine ne

yapmalıyım? diye düşündüm. Planlı yürüyüş yapamıyordum. Sonunda buldum. Günlük yaşamımda mümkün olduğunca otomobile binmeyip yürüyecektim. İşlerimi yürüyerek yapacaktım.

Önce 15 dakikalık mesafelere yürüyerek gidip gelmeye başladım. Böylece, gidiş dönüş 30 dakikalık yürüyüş yapıyordu. Sonra 30 dakikalık mesafeleri yürümeye başladım. Şimdi 40-45 dakikalık mesafelere yürüyorum. Gidiş dönüş toplam 80 dakika veya 90 dakika yürümüş oluyorum.

Böylece, parça parça da olsa yürümüş oluyorum. Günde ortalama yürüdüğüm mesafe 90 dakikalık yol yapıyor.

Yürüyüş sonrası iş yerime geldiğimde terlemiş oluyorum. Hemen duş alıyorum ya da bu olanağı bulamazsam, elimi yüzümü iyice yıkıyor ve terli atletimi kurusuyla değiştiriyorum.

Diyabetli hasta, planlı, programlı ve azimlidir. Her ortamda kendi hastalığının olumsuzluklarını giderir. Diyabet hastası, yapması gerekenleri sağlıklı yakınlarının yaşam planlarına müdahale etmeden, onların yaşam planlarını kendisine uydurmaya kalkmadan yapar.

3 İNSAN! 3 REJİM!

Benim ailem 3 kişiden oluşuyor. Diyabet hastası olan ben, tansiyon hastası olan eşim ve henüz genç delikanlı olan sağlıklı oğlum.

Ben 6-7 öğün yiyorum. Baklava börek yemiyorum. Kendi diyetime dikkat ediyorum. Her öğünde az yiyorum. Eşim 3 öğün yiyor. Tuzsuz yemekler yapıyor. Diyetine dikkat ediyor. Her öğünde normal yiyor.

Genç ve sağlıklı olan oğlum herşeyi yiyor. Ona diyet yok. Tam tersi enerji veren besinleri yemesi serbest. Baklava, börek, tatlı, tuzlu her şeyi istediği kadar yiyebilir. Böylece bizim evde 3 beslenme rejimi fiilen uygulanıyor. Birimiz az birimiz çok yiyoruz. Birimiz tatlı diğeri tuzlu yiyor. Birimiz yerken diğeri yemiyor. Yemek saatlerinde bir araya gelmemizde zamanla seyrekleşmeye başladı. Çünkü, eşimle oğlum sofraya oturduklarında ben genellikle yemiş ve tok oluyorum.

Sizler de eğer diyabet hastası iseniz; sağlıklı eşinizin, anne veya babanızın, çocuğunuzun beslenme rejimine uymayın. Kendi beslenme rejiminizi oluşturun ve ona uyun.

ANKARALI, DİYABETLİ ARKADAŞ ARIYORUM

Ankara'da yaşayan diyabetli arkadaşlarla tanışıp görüşmek istiyorum. Biz de bir grup kuralım, hafta sonları bir araya gelelim. Sizlerden haber bekliyorum.

ve henüz 2.5 aylık diyabetliyim selamlar, sevgiler, hiposuz, hipersiz günler diliyorum.

NEDEN BEN, NEDEN ŞEKER?

Bazen öylesine bunalıyorum ki, hayat bana çok sıkıcı geliyor. Hastalığım beni kısıtlıyor. Çok şeyden mahrum kalıyorum... Bir yerde kalmam gerektiğinde psikolojik olarak acaba burada "Hipoglisemiye girersem nasıl yaparım?" diye korkular var. Uzun yola çıkamıyorum. Ya yolda şekerim yükselir de ihtiyacım gelirse? Ya yolda araba kullanırken şekerim düşerse? diye. Bunlar; bir kenara arkadaşlarımla eğlenmeye gittiğimde şekerim düşmesin bayılıp da rezil olmayayım diye, ölçüyü kaçırdığım günler. Umarım birgün çok yakın zamanda, bu diyabet denen illetin çaresi bulunur da kurtuluruz.

CEVAPLAR

Sevgili Uğur,

Tabi ki hepimizin dileği diyabete kesin bir çözüm bulunması ama, o ana kadar diyabete bir canavar, bir düşman gözüyle bakma bence. Senin ona değil, onun sana ayak uydurmasını sağlamaya çalış. Hepimiz bazı sorunlar yaşıyoruz elbette. Ama, bunların üstesinden gelebilmeliyiz. Artık insülinlerimizi ayarlama becerisine sahibiz çoğumuz. Hatta hepimiz (Eğer doğru davranırsak, dikkatli olursak) neden başımıza bir şey gelsin ki? Neden bayılalım, neden rezil olalım? Ayrıca psikolojik açıdan kendini kötü hissetmen de şekerlerini etkiler. Bir de "Neden ben? Neden şeker?" sorusu hakkında bir şey diyeceğim: Unutma bu bir ceza falan değil, yani senin bir hatan değil. Ayrıca sadece sen değil, ben de, benim birçok tanıdıklarım da diyabetli. Bırak artık bu soruyu ve hayata daha olumlu bakmaya çalış. Herkes birbirine destek olmalı. Eğer soracağın bir şey varsa, buradan ya da e-maile bana sorabilirsin.

Işıkol

.....

Sevgili Uğur, ben 2 yıl aynı psikolojik sorunları yaşadım. Şu anda kendimi toparladım. Yaşamında/yaşamımızda senden aşağı insanlar da olacaktır, senden yukarı da. Bu her konuda olacaktır. Sağlık, yakışıklılık, atletik yapıya sahip olma, zenginlik, gençlik, güçlülük, makam sahibi olma vs. İnsan bu ortamda daima kendinden aşağı ve kendinden yukarı birini her zaman görecektir.

şu veya bu nedenle yok olmuş birine soralım; "Yürüyeceksin, ama şeker hastası olacaksın." desek sence, şeker hastalığını tercih etmez mi? Sen boş ver. Bunalıma girme lüksün yok! Bırak bunalımlara zayıflar girsin. Sen derslerine çalış ve okulunu bitir. Yüzlerce çocuk seni bekliyor. " Aman Uğur hocamız gelsin de bize polinomları öğretsin!" diye.

Biraz önce hesapladım. Bu zamana kadar sayıları en azda tutarak yaptığım hesaplara göre, beş bin öğrenciye 8 ay kesintisiz ders vermişim. Eee... Ben işimi yaptım. Artık bunalımlara girebilirim. Ama sen daha işin başındasın. Hele beş bin öğrenciye ders ver de, ondan sonra bunalımı düşün.

.....

Sevgili Işıkol, aferin! Sıkı duruyorsun. Uğur, arada bir hoplatıyor, sıcaklardandır. Adana'da havalar ısındı. Normal insanlar bile hoplatıyor. Ama sen sıkı dur! Sana bir şey soracağım? Rüyalarında kabus görüyor musun? Uykudan uyanır uyanmaz bu sorum aklına gelsin ve rüyanı unutmadan kabus görüp görmediğini bir yere kaydet.

.....

Sevgili Uğur,

Adım : Mehmet

Yaşım: 38

işim: Reklamcılık

Mesleğim: Mühendis

Doğum yerim: Çanakkale, ancak İstanbul'da yaşıyorum

Hastalıklarım: Part time kronik depresyon, iki yıldır da kronik diyabet

Öyküm şöyle başlıyor;

Yıl 2000, sıcak bir ağustos sabahında (şu anda olduğu gibi) aşırı susama ve kilo kaybı şikayetiyle özel bir hastahenenin dahiliye kliniğine başvurdum. AKŞ 260 çıktı. Hastalık kronik olunca doğal olarak SSK yolu gözüktü. Bir yıl Tip 2 teşhisiyle SSK koridorlarında 15 kilo kaybettikten sonra aklım başıma geldi. Ve Diyabet Vakfı Bakırköy şubesinde yapılan bir çoğunuzun başına gelen tahliller sonucu yavaş ilerleyen, seyirli Tip 1 teşhisi ile insülin tedavisine başladım. Önce sabah, akşam iki kez karışım insülin kullandım. Sonra olmadı, günde 4 doz tedaviye başladık. Son iki aydır kendimi biraz iyi hissediyorum. İğneden korkan birisi olarak enjeksiyonlara

alışmak kolay olmadı tabi. Ancak, çaya şekersiz alışmak daha da zor oldu. Şimdi ise “Çayın gerçek tadı budur.” diyorum. Şekerlisi böö midemi bulandırıyor!

Sözü biraz uzattığımın farkındayım, ancak sadece senin için değil, diğer arkadaşlara da kendimi tanıtayım istedim.

Bu ortamı ve bu hastalığı paylaşan arkadaşların arkadaşlıktan biraz fazla sanki akrabalığa yakın sıcaklığıdır bana bu cesareti veren. Örneğin; Fazıl Bey’in benim insülin çantama ve sizin bunalımınıza gösterdiği alaka, arkadaşlıktan öte bir şey bence. Çünkü, adımızdan fazla bir şey bilmiyoruz birbirimiz hakkında. İşte bence sırf bunun için bile yaşamaya değer. Sizin derdinizle dertlenen, ve sevincinizle sevinen birileri hala varsa...

Hayat yaşamaya değerdir...

Herkese selam.

.....

Merhaba Uğur,

Dileklerine ben de içten katılıyorum, çünkü senin hissettiğin her şeyi belki zaman zaman daha fazlasını diyabetle yaşamayı öğrenirken ben de hissettim. Hem neden diye bir sürü sorular yönelttim ama, bunun geri dönüşü yok maalesef bir kere misafirliğe geldi mi hiç gitmek bilmiyor. Tıpta çareler aranıyor umarım geç kalmadan çabuk çare bulunur. Bunun tek ilacı aslında kendimizi iyi hissetmeye çalışmalı ve yok sayabilmeyi öğrenmeliyiz belki de.

DOSTUMSUN SEN...

Şeker öylesine bir dost ki, kötü alışkanlıklardan uzak tutmaya uğraşiyor bizi. Yalnızlığı özlese de yalnız kalmamızın bizim için ne kadar kötü bir şey olduğunu hipoglisemi nöbetleri ile hatırlatıyor. Uzakları düşlediğimizde beni de götür yanında diyor sürekli. Bırakamıyorum nedense onu yanımdan. Yeni dostluklar yeni arkadaşlıklar kuruyorum. Onu da katıyorum arkadaşlarım arasına onu da tanıştırıyorum. Bazen tanrıya olan şükürlerim bir kat daha artıyor. 5 sene öncesini düşünüyor. Yoğun bakımda geçen gecelerimi hatırlıyorum. Gözümün önünde aynı gece iki kişi vefat ediyor. Yanımda yatan biri durmadan kan çıkarıyor ağzından. Benimse kolumda serum şişesi. Susuyorum, su içmek istiyor dilim damağım.

Ve diyorum ki; buna da şükür, beterin beteri var. Tanrı diğer ağır hastalara da sabır ve şifa vermesi dileğiyle hoşçakalın.

İNSÜLİN ÇANTASI

Nerede bulabilirim ve nasıl bir şey almam daha uygun olur? Acemi şekerçi olarak bu konuda önerilerinize ihtiyacım var. Teşekkürler.

CEVAPLAR

Bu sitede daha öncede bu yazıya cevap vermiştim. Benim bildiğim sıcak zamanlarda içinde insülin saklanacak özel bir çanta yok. Ama sen özel bir çanta yapabilirsin. Çünkü, her şey ihtiyaçtan üretilmektedir. Normal bir çantayı izolasyon yaparak kendi ihtiyacın için kullanabilirsin. Bir kibrit kutusu düşün; Bu kibrit kutusunun derinliğini artırmadan boyunu ve enini arttıralım. Bu derinliği 2-3 cm olan dik dörtgenler prizması plastikten olsun. Bir ağzı olsun içine su koyalım ve kapatalım. Böyle bir araç çevrende var mı? Boş şampuan şişeleri varsa suyla doldur. Buzdolabına koy dunsun. İzolasyonlu çantanın ilgili bölümüne buz olmuş bu şişeyi yerleştir. İnsülini en az 5-6 saat bozulmadan saklayabilirsin. Benim böyle bir çantam var. İçinde yiyeceklerim, ilaçlarım, her şeyim var.

ARKADAŞLIK

Merhabalar ben her konuda yazışmak her konuda bilgi sahibi olmak istiyorum. Ayrıca diyabetliyim, 23 yaşındayım, sağlık memuruyum. Lütfen genç arkadaşlar bana e-mail yollar mısınız ?

CEVAPLAR

Merhaba, Tip 1 diyabetli olduğumu öğreneli 2 gün oluyor. Sadece merhaba demek istedim. Maillerinizi bekliyorum. 22 yaşında ve tekstil öğretmeniyim. Kendine dikkat et. HOŞÇAKAL.

.....

Diyabet aslında zor ve bir o kadar da eğitici bir yaşam mücadelesi. Nefsin hakim olmadığı şeylere sağlığımızı düşünerek engel oluyoruz. Ne güzel :) Ben Uğur Adana'dan. 23 yaşındayım ve mesajlarınızı bekliyorum.

.....

Merhaba Aynur, sen benim anladığım kadarı ile sen şekerle yaşamayı çözmüştün. Ah bir de ben çözssem! Benim bazı korkularım var. Bu korkularımı yenmeye çalışıyorum. Anladığım kadarıyla sen onları aşmışsın. Ben sana bir şeyler sormak istiyorum. Ben sinirli birisi değildim ama şeker çıktıktan sonra çok kolay sinirlenir oldum sende de oluyor mu? Bir de benim en büyük sorunum doktora pek gitmemek, sanki doktora gidersem daha çok sorunlarım artacakmış gibi

Neyse sonra bu arada ben de İstanbul'da oturuyorum.

.....

Selam, ben Pınar, 22 yaşındayım ve 7 ay önce Tip 1 diyabetli oldum. Önceleri kabul etmek benim için çok zordu, çünkü ben hiç bir zaman hayatımı planlı yaşamazdım ve çok tatlı yerdim. Hala hastalığı tam kontrol altına almış sayılmam. Garip iniş çıkışlarım var, ama genelde iyi. Hatta bugün hemoglobin testi yaptırmaya gittim. Kendime bakıyorum yani. Aslında en güzel şey, zorluklarla mücadele etmek. Ama nedense insanlar bunu tek başına yapamaz. Zaten en güzeli de paylaşmak değil midir ki? Bunun için sorunlarımızı paylaşmalıyız. Ben 98 şubattan bu yana Tip 1'liyim. Yaklaşık 4 seneyi geçti. İlk zamanlar kafamdan bir türlü çıkmayan üzüntüler artık azaldı. Bu benim hayatı pek ciddiye almadığım anlamına da gelse, ben mutlu sayılırım. Yaşam gereği hiç bir kampa katılmadım. Daha doğrusu katılamadım. İlk kez benim gibi olan diyabetli kader arkadaşlarımı bu bilgisayarlar sayesinde tanıdım. Ben de diyabetli arkadaşlarla tanışmayı, onlarla konuşmayı daha çok seviyorum. Sosyal hayatta insanlar bana, daha doğrusu bizim durumda olanlara acınacak insanlarmışız gibi davranıyor. Bu da beni etkiliyor. Çok zamanlar kimseye bir şey söyleyemiyorum. Belki doğru yapıyorum belki yanlış, ama olsun onların da kafalarındaki fikirler değişecek elbet.

.....

Ben 23 yaşında, üniversite öğrencisiyim. En çok da sınav zamanları ve yazın çok etkileniyorum. Hipo ve hiperglisemiden. Ben de seninle ve diğer arkadaşlarla daha yakından tanışmayı isterim.

GÖZLERİNİZE İYİ BAKIN

Ben 26 yaşında, 10 yıllık diyabetliyim. İlk öğrendiğimde hiç kendime konduramamıştım. Ta ki ağır koma halinde 11 gün geçirene kadar. Yüksek şekerden göz kılcal damarlarımda çatlama oldu. 2 yıla yakın tedavi gördüm ve tedavim devam ediyor. Kendinize iyi bakın.

NEDEN ÜZÜLELİM Kİ...

Merhaba, ben üniversite son sınıf öğrencisiyim. Yaklaşık 1 senedir diyabet hastasıyım. Hiç beklenmedik bir şekilde bu hastalığa kapıldım. Hangi tip olduğu konusunda doktorlar zorlandı, çünkü yaşımda 22 ve Tip 1 görünümünde Tip 2'ymiş.

ki belki de en iyi hastalıklardan biri şeker. Dikkat ederek yaşarsan bir çok insandan daha sağlıklı olabiliyoruz. Herkese sevgiler, sağlık dolu bir yaşam.

CEVAPLAR

Sevgili kardeşim, çok doğru söylüyorsun. İnanır mısın? Mesela; ben bu hastalığımı öğrenmeden önce aşırı derecede yiyor ve maksimum oburdum. Dolayısıyla 90 kilo falandım. Ama, bu hastalığa yakalanınca bütün yiyeceklerime özen göstermeye başladım ve şu anda 70 kiloyum. İdeal kiloma kavuştum. Bu nedenle moralimizi hiç bozmayalım. Kötü bir şey değil ki, sadece zararlı yiyecekleri yememizi yasaklıyor. Bunlar bizim için değil, bütün insanlar için de geçerli. Güzellikler ve mutlu yaşam seninle olsun.

.....

Merhaba, ben Samsun'dan Ethem, 16 yıldır diyabetliyim. Hayatımdan memnundum. Taa ki güzel bir işim olduğu zamana kadar. Herkesin bildiği gibi diyabet kronik ve her zaman insülin kullanılması gerekiyor. Devletimiz neden güvencesi olmayanlara yardımcı olmuyor ki, ne yapmaya çalışıyorlar? Anlamıyorum. Yoksa, devletin tüm kronik hastalara güvence konusunda sürprizi mi var?

.....

Sevgili Ethem, Devlet SSK'lı ve Emekli Sandığı'nın sosyal güvencesi altında olanların insülin ve kan ölçüm araçlarını veriyor. İdeal olanı ve olması gereken, tüm yurttaşlarının sağlık sorunlarının devlet tarafından ücretsiz çözümlenmesi. Bunu sağlamak da diyabetli hastalara düşen görevdir. Bizler bulunduğumuz çevredeki milletvekillerini bu konuda sıkıştırabiliriz. Bunun için de biraz daha toplanıp sayıca güçlenmemiz lazım.

.....

Merhaba Elif, haklısın üzülmemeliyiz. Hayata her zaman güler yüzle bakmalıyız. Ayrıca, diyabetle barışık olman beni çok mutlu etti. Umarım hayatın boyunca hep böyle kalırsın. Mesajını en erken zamanda gönderirsen sevinirim.

UYANIN!

Uyanın artık ya, hani nerde bu millet...

CEVAPLAR

Boşver, kendini üzme. İnsanların diyabet sitesine ihtiyaçları yok. İhtiyaçları olsaydı, şimdi site dolup taşardı. Siteyi yapan dostlar sağ olsunlar çok emek sarf etmişler. Ama içi boş. İçinde bir sen, bir de ben varım. Neden? Diye düşün istersen.

Sen bu sitede diyabetli insanlara gönlünü açtın. Karşılığında birşey istedin mi? Hayır. Bu tavır insanların tuhafına gidiyor. İnsanlar henüz bu tavıra alışkın değiller. Böyle bir tavrın olabileceğini düşünemiyorlar bile.

Ama, istersen "Çok ucuza kaçak insülin var! Yurt dışından geldi. Diyabet hastalığını şıppadanakk iyileştiriyor!" diye bir reklam ver, bir de bedel belirle, ben de sana destek olayım. "Evet! evet! çok etkili bir ilaç. Kesin diyabeti geçiriyor" diye yalan söyleyeyim. Reklamını yapayım. Bak o zaman siteye kimler katılıyor, ne kadar insan katılıyor.

Ya da "Ben Dr. falanca " diye bir ileti asayım. Birkaç da Latince kelime döktüreyim. Bak o zaman müşteri, ne kadar çok oluyor.

Şaka bir tarafa," Boşver sevgili Uğur" arz-talep kanunu var. Eğer insanların talebi varsa, senin arzına karşılık verirler. Talepleri yoksa, kendini yerden yere atsan da kıpırdamazlar.

Ben de üzülüyorum. Oysa gerek bu site, gerekse diyabet cemiyetinin sitesi pırıl pırıl. Çok emek sarf edilmiş.

Belki de sen ve ben farkında değiliz sevgili Uğur, diyabet hastalığının çaresi bulunmuş olmasın. Biz hala uyuyor olmayalım. Herkes iyileşmiş de, biz hala iğneler ve haplarla uğraşıyor olmayalım. Hayali bile güzel değil mi? Haa! Sen kimi arıyordun? Ben varım ya. Ben aynı zamanda aradığın kimseyim. Bu gün keyifli bir anı yaşıyorum. Bu nedenle sana keyifli yazı yazdım.

.....

Sevgili Uğur, aslında kimse uyumuyor ama, sanırım uykunun tadını üzerinden atamadı. Fakat; bu bizim ilgisizliğimiz anlamına gelmesin. Fazıl'ın da bayağı bir eleştiri yaptığını görüyorum. Gerçi sonunda şaka bir yana demiş ama. İnsanları hemen suçlamasak daha iyi olur sanırım. Mesela, ben bir öğrenciyim. Şu son haftalar sınav haftasıydı, bu yüzden değil siteye bakmak, internete bile giremedim ve karnemi yaklaşık bir saat önce aldım. İnternete bağlanırsan bağlanmaz da bu siteye girip foruma baktım.

Biraz anlayışlı olun derim ben. Şu günden itibaren bu siteye daha çok katkıda bulunmak isterim ama, bunu herkesi uyuyor mu diye sormaktansa ortaya yeni fikirler ve yeni öneriler atarak denerim. Hepinize sağlıklı günler. Sevgilerle Işıkol.

.....

Sevgili Işıkol, karne nasıl? İnşallah iyidir. Benim sözlerime alınma. Senin siteye katılmayıp, derslerine çalışmanı anlayışla karşılıyorum. Sen kaçınıcı sınıftasın? Hangi tip diyabetsin? Yaşamın nasıl? Bu konuları forum sayfasına öykü şeklinde yazıp assana.

.....

Karnem çok iyi, Tip 1 diyabetliyim. Hayat mükemmel. Pazar günü kampa gideceğim. Şimdilik çok kısa cevap verdim, kusura bakma. Ama her türlü soruya cevap vermeye hazırım. Birgün uzun uzun anlatıp, asarım forum sayfasına. Ha! Unutmadan lise 2 ye geçtim, onu da söyleyeyim.

GÜZEL BİR TAVSİYE

Size kesinlikle yapılması gereken ama, uygulamaya geçirmesi çok zor bir tavsiye. Hastaneye ilk yattığım zamanlarda psikolojik destek aldığım bir doktor söylemişti bunu bana; "Ne olursa olsun seni sıkan, üzen, strese sokan ortamlardan ve insanlardan derhal uzaklaş ve mümkünse bir daha o ortama dönüşün olmasın." Eee! ben de ne yaptım? Geçenlerde bu tavsiye aklıma geldi ve işimden istifa ettim. Tabi ki, şu an çok mutluyum. Tabi herkesin uygulayamayacağı bir örnek, ama siz siz olun tartışma ortamlarından, kalabalık ve gürültülü yerlerden ve sinir bozucu insanlardan uzak durun.

CEVAPLAR

Çok iyi yapmışsın, helal olsun. Ben de okulu bırakıyorum. Sıkıldım 3 senedir. Her sınav zamanı stres yok, hocalarla bozuşma yok, not düşük geldi diye hayıflanmalar yok. Yeter artık ben de okulu bırakıyorum. Yeni bir hayat, yeni dünya. YAŞASIN DİYABET!!!!

.....

Haklısın, o ortamlardan uzak durmalıyız. Peki, hangi imkanla insülinleri almayı düşünüyorsun? Bu konuda düşünmek lazım değil mi ama? Sağlıcakla kal. Ethem, Samsun.

.....

GÜZEL BİR TAVSIYE DEĞİL.

Arkadaşlar, bu istifa işini ciddiye almayın. Uğur okulundan ayrılmadı. Şaka yapıyor. Pınar'a gelince işinden ayrıldı mı? Bilmiyorum. Pınar sen işinden gerçekten ayrıldın mı? Muhasebeci yanında isteksiz çalışıyordun değil mi? Bence, insan sevdiği işi yapmalı. Ama muhakkak çalışmalı. Ben çalışmadan duramam. Hiç işim olmasa, internet sayfalarına girer sağa sola akıl satarım. İnternet sayfalarında sattığım akıldan para almıyorum.(keh keh) Ama, günlük somut yaşamda sattığım akıldan para alıyorum.

Pınar işini bıraktığına göre, şimdi ne yapıyorsun? Ethem yoksa sen de mi çalışmıyorsun?

Pınar strese girdiği için, işi bıraktığını yazmış. Uğur da ona destek olurcasına "İyi etmişsin! Ben de okulu bırakıyorum!" demiş.

Uğur'u telefonla aradım.Bu tavrın yanlış olduğunu belirttim. Diyabetli hastaların okullarını, işlerini bırakmamasını söyledim.

Uğur; "Ben zaten espri olsun diye o ifadeyi kullanmıştım." dedi. "Kastı aşan bir anlaşılma var." dedi.

Sakin ha! Sevgili dostlar! Okulu, işi diyabet bahanesiyle bırakmayın! Diyabetli olmak kolay bir iş değildir. Diyabetlinin işi kolay değildir. Ama diyabet hastası azimlidir, çalışkandır, planlıdır, kontrollüdür. Bu nedenle kendi bünyesi ve hastalığına gelmeyen, ağır işlerin dışında tüm işleri normal insanlar gibi yapabilir. Halter kaldıramaz belki ama, halterin nasıl kaldırılacağına ilişkin teori üretebilir. Judo yapamaz ama, judonun kitabını yazabilir.

Kısaca, diyabetli insan her gün ve belki de sık sık üzülen, ağlayan, sıkıntılara giren insandır. Ama yaşamla ölüm arasındaki ince çizgiyi her gün yaşadığı, hissettiği için her gün de inadına yaşamdan yana tavır koyan insandır diyabetli

h a s t a .
Bu nedenle hiçbir şey diyabetli hastayı korkutamaz, yıldırılmaz. Çünkü, korkuyla acıyla yoğrularak yaşamı seçmiştir. Kaybedecek birşeyi olmadığı içinde dert edinmez. Araba, ev, sevgili bunlar önemlidir. Ama sağlık, her şeyden daha önemlidir. Bu nedenle işin çokluğu veya zorluğu, okulun dersleri, sınavları, diyabetli hastayı yıldırılmaz. İşler, dersler ters giderse umutsuzluğa kapılmaz. Çünkü, öncelik sırasının en üstüne kendi sağlığını koymuştur. Bu nedenle işi bırakmayı, okulu terk etmeyi ve mazeret olarak da "Ne yapayım? Ben diyabetliyim!" demeyi kesinlikle kabul etmem. Korkup kaçacaksan, başka mazeretler uydur. Anlarım. Ama diyabetliyim! Demek ve kaçmak, mazeret değildir.

Hele hele bugünlerde o kadar çok hipo sallantısına girmeye başladım ki, kendimden bile korkuyorum artık. En ufak birşeyde şekerim düşecek diye korkuyorum. Ama, işin garip yanı gün geçtikçe diyabeti daha çok seviyorum. En azından kendimi bazı konularda geliştirmek zorunda olduğumun farkındayım. Hastalığa şükredilmez elbette, ama bana kazandırdıklarını da inkar edemem. Tekrar görüşmek üzere. Hoşçakal. Hangi şehirdesin? Bunları da bir ara yazarsan sevinirim. Eğer herhangi bir konuda yardım istersen, seve seve yardım ederim.

CEVAPLAR

Tekrar merhabalar, ben İstanbulluyum ve şu anda Bakırköy'de oturuyorum. Tam yerindeyim yani senin anlayacağın. Bu aralar griple başım dertte. Geçmedi bir türlü. İlaç da içemiyorum, herşeyin içinde şeker var. Şekerde de oynamalar sürekli; herhalde gripten olmalı. Duymuştum hastalıklar ağır geçermiş. Bir de böyle biraz dengeyi bozarmış. Bir de bir şey soracağım; spor yapıyor musun? Ben hiç yapmıyorum, acayip üşeniyorum. Bu durum yüzünden evdekilerle sürekli tartışıyorum. Acaba bu tür şeyleri önce doktor denetiminde mi yapсам? Eğer herhangi bir fikrin varsa bana iletirsen, çok sevinirim. Şimdilik hoşçakal, sen de şu sıralar neler yaptığından, nerelerde olduğundan bahsedersen sevinirim.

.....

Ben Adana'da ikamet ediyorum. Üniversite öğrencisiyim. Sporla uğraşamıyorum, daha doğrusu benimki de tembellik. Tek başıma yapmayı sevmiyorum. Ara sıra yüzmeye giderim üniversitenin havuzuna, onun haricinde yok. Çok plan yaptım spor yapmak için, ama gel gör ki yapamıyorum planımı. Spor yaparken bizim diğer insanlardan daha çok dikkat etmemiz gerek. Geçen senelerde biraz uğraşıyordum ve haliyle geceleri kan ter içinde uykularımdan uyanıyordum. Bu benimle birlikte evdekileri de tedirgin ediyordu. Ama yine yapmaya kararlıyım. Finalleri bir atlatayım ondan sonrası kolay. Ben okuyorum dedim ama, nerde okuduğumu daha söylemedim galiba. Ç.Ü Matematik'te okuyorum.

HAYAT HERŞEYİ İLE GÜZEL

Bir ara bir okulu bırakacağımı söylemiştim. Ama ciddi değildim. Tabii ki diyabet için okulu bırakmam demek, gelecek hayatımdaki tüm güzelliklerden vazgeçmem demektir. Ben geleceğimden vazgeçemem. Herkese iyi yarınlar. Mutluluklar.

CEVAPLAR

Uğurcuğum ben işime giderken mutsuzdum, işimi bıraktım yine mutsuzum, ne

olacak benim bu halim, bilmiyorum valla. Kendime uygun bir iş bulamıyorum. Acaba, yeniden sınava girip istediğim bölüm üzerine bir üniversite daha mı okusam ha! Ne dersin yapabilir miyim, acaba şu diyabetli halimle?

.....

Hayatta olmaz diye bir şey yoktur. Yeter ki sen iste. Başaracaksın elbet. Ha bu nasıl olur? Zamanla ve senin çabanla. Ok. Ben de çok stresliyim ve bunalımlıyım. Hele hele bugünlerde o kadar çok hipo sallantısına girmeye başladım ki, kendimden bile korkuyorum artık. En ufak bir şeyde şekerim düşecek diye korkuyorum. Ama işin garip yanı, gün geçtikçe diyabeti daha çok seviyorum. En azından kendimi bazı konularda geliştirmek zorunda olduğumun farkındayım. Hastalığa şükredilmez elbette ama, bana kazandırdıklarını da inkar edemem.

GECE SAAT 03.30

Gece saat 03.30. Herkes derin uykuda.

Birdenbire uyandım. Sanki biri düğmeye bastı da aniden göz kapaklarımı açtı. İçimde bir tedirginlik, hafif hafif terliyorum, ellerim titremeye başladı: hipoglisemi.

Tanıdık bir hal. Yabancım değil. Beni gece saat tam 03.30'da derin uykuda y a k a l a d ı .

Akşam çok hafif yemiş, son öğünü de atlamıştım. Buna boş vermişliğim değil, biraz da umulmadık yaşam olayları neden olmuştu. Alışagelmiş ve monotonlaştırdığım yemek düzenim bozulmuştu. Son öğünü yemeden u y u m u ş t u m .

Eşim yanımda derin uykudaydı. Yavaşça, onu uyandırmamaya özen göstererek yataktan süzuldüm. Mutfağa gittim, buzdolabını açtım. O anda buzdolabında lezzetli lezzetsiz ne var ne yoksa yalayıp yutabilirdim. Kendimi frenledim. Hızla yiyebilmemde sakınca olmayan besin maddelerini ve yemekleri tabaklara koydum. Miktarlarını ayarladım.Yemeğe başladım. Aceleyle değil. Kendimle mücadele ederek ve olabildiğince yavaş yavaş. Çiğnediklerimi yutmamak için büyük çaba gösteriyorum. Biliyorum ki ne kadar hızlı yersem hipoglisemi anında dinmez. Tam tersi yemeklerin etki zamanı vardır. Eğer kısa sürede belirlediğim yemekleri yer bitirirsem, o zaman hipoglisemi beni yeni yemekler yemeğe zorlar. Yeni yemekler de kan şekerinin yükselmesine sebep olur. Kendimi zorlamama rağmen, yine de normalden daha hızlı olarak yedim. Tabaklarda hiçbir şey kalmadı. En ufacık kırıntıyı bile yalayıp yuttum. Ama ben yine de doymadım. Saate baktım. Saat:03.45, bir lokma ekmeği daha ağızımda evirip çevirerek zaman geçirdim. Saat:3.50, doyma duygusu yavaş yavaş vücudumu sarmaya

ben, aniden patlayan ve beni sarsan fırtınaya yakalanmış ve onu dindirmiştım. 20 dakikalık zaman içinde neler yaşamıştım...

CEVAPLAR

Neden canavar?

Neden yakalandınız?

Başka türlü tanımlamak istemez misiniz?

.....

Hipoglisemi, benim sevdiğim bir hal değil. Hipoglisemi moduna girdiğim zaman vücut kimyam bozuluyor, beni sarsıyor, vücudumun normal fonksiyonlarının bozulmasına yol açıyor.

Hipoglisemi, benim dışımda bir şey değil. Benim vücudumun bir hali. Tıpkı uykusuzluk gibi, aşırı yorgunluk gibi. Bu da kan şekerimin 65'in altına düşme h

Bu hali sevmediğim için canavar diye niteledim. Bilmem siz ne derdiniz?

Bu hale düşmemin sebebi nedir?

Zamanında ara öğünleri yemedim. İlaçlarımı zamanında almadım. Kan şekerimin seviyesini ölçmedim. Kısaca, vücudumu hor kullandım. Tabi dersimi de aldım. Hipoglisemi nasıl davranmamı, ne yapmam gerektiğini bana hatırlattı. Ben de onun istediği gibi davrandım. O da benden uzaklaştı. Ben inine çekildi diyorum. Hipoglisemiye başka sevimli bir sıfat bulamadım.

Selam ve sevgiyle kal.

HAYDİ! YAŞAM DAĞINA ÇIKALIM!

Yazın ucunun görüldüğü şu mevsimde insanlarda doğa gibi canlandılar. Gün olmuyor ki kendilerini doğaya atan, dağlara çıkan, piknik yapan insanların haberleri duyulmasın.

Gelin, arkadaşım diyabet sitesi diyabetlileri olarak bizler de; yaşam dağına ç

Nasıl mı? Ne zaman mı? Nerede mi?

Bunun için önce bir çanta hazırlamak gerek. Çantanın içinde diyabet ilaçları, iğneleri olacak. Bir gözünde ara öğünlerde yenecek besinler olacak. Eğer ara öğünlerde besinler çantada olmazsa yaşam dağının herhangi bir seviyesinde hipoglisemi olur. Tırmanırken ayağımız kayar.

Öğrenci iseniz çantanızda meyve ya da benzeri ara öğün besinleri olacak. Teneffüste, ara öğün zamanında, kimseye vermeden ve buyur da etmeden elmanızı yiyeceksiniz. İğne zamanınız geldiğinde, temiz bir ortamda iğnenizi

Devlet memuru iseniz, öğretmen iseniz amirlerinizin bilgisi dahilinde ara öğünleri yiyin ve iğnenizi yapın.

Hakim iseniz, duruşmaya beş dakika ara verin ara öğünü yiyin. Müsteşar iseniz, ara öğün için zaman yaratınız.

Sonra?

Sonra, yaşam dağına tırmanmaya devam edin. İnanın yükseldikçe manzara müthiş görünüyor. Alçaklardan manzara farklı görünüyordu, yükseklerden ise çok daha farklı. Görüş açısı çok geniş oluyor.

Örneğin; ben bulunduğum seviyeden taa sizlerin olduğunuz yere kadar görebiliyorum. Hatta biriniz el salladı bana. Aman! Dikkat! Birinizin ayağı kaydı, düşecekti neredeyse.

Neyse ki, ara öğününü yedi ve iğnesini yaptı da yaşam dağına sıkı sıkı sarıldı ve yükseklerle çıkmaya başladı.

Hadi gelin tırmanmaya devam edelim. Zirveye çıkalım.

Bak! Bak! En altta kalan şu dostumuz zirveye doğru giden keçiyolunu bir türlü bulamıyor. Dolanıp duruyor. Hey! Yanındakiler! Orada olan biri seslensin kendisine.

Keçiyolunu tarif etsin! Ya da elinden tutup yukarı çeksin!

Bana doğru baksa ben sesleneceğim, ama bir türlü de bakmıyor ki! Ha gayret! İşte sonunda bağışmamızı, seslerimizi duydu. Düşmekten son anda kurtuldu. Haydi hep beraber “Yaşam Dağı”na tırmanmaya devam edelim. Hava güzel, su güzel, güneş güzel, manzara dersenez; şahane.

İNSÜLİN SAKLAMA ÇANTALARI

Biz diyabetlilerin dikkat etmesi gereken konulardan biri de, insülinlerin saklanma koşulları. Bali'ye bir gezi yapmayı düşünüyorum ve Bali, yılın her ayı 30 derecenin üstünde ve bu sıcaklık özellikle karışım insülinler için yüksek. Bu yüzden hem kendim, hem de ilgilenenler için internette bir site buldum. İlgilenenler için adres şu: <http://www.friouk.com/>

CEVAPLAR

Merhaba Sinan, nasılsın? Adresini vermiş olduğun siteye baktım. Ama yabancı dilim olmadığı için pek bir şey anlamadım. Sadece resimlerine bakabildim. Gerçekten bu insülin saklama kabı bana da çok lazım olan bir şey. Ben İspartalıyım. Burası da o kadar sıcak oluyor ki. Antalya'nın havası gibi. İlacımı ben sürekli çantamda taşımak zorundayım. Özellikle yolculukta ilaç taşımak daha da zor. Bu çantadan nasıl alabiliriz ve fiyatı ne kadar biliyor musun? Özellikleri neler? Cevap verebilirsen, çok sevinirim. Hoşçakal.

Sevgili dostlar, dört köşe, dikdörtgenler prizması şeklinde, fakat yassı kitap gibi olan ve içerisine su doldurup buzdolabında buz haline getirilen plastik bir nesne var. Bilhassa biyokimya laboratuvarında kullanılan bir araç. İlaçları bozulmadan saklamak veya bir yerden bir yere nakil ederken saklamak için termos konan buz görevini görüyor. Acaba bu işe yarar mı? Ya da bu iş için özel termoslar y a p ı l a m a z m ı ?

Bu işi Uğur bilir. Ona danışmakta yarar var. Uğur araştırmacı gazeteci gibi bir genç. Diyabet hakkında araştırıyor ve yaşamını kolaylaştırıyor. Uğur Adana'da. Sıcak bir iklimde. Bu sorunu nasıl çözüyor acaba?

Selam ve sevgiyle kalın.

BEN ÖZGÜRÜM

Ben, diyabet hastası olduktan bir süre sonra zorlanarak da olsa hasta olduğumu kabullendim. Hasta olduğumu kabullenmem çok zor oldu.

Kendi beslenme rejimimi uygulamaya başladım. Böyle olunca benimle beraber aynı evi, aynı yaşamı paylaşan ailemin sağlıklı diğer üyeleri ile beslenme rejimlerimiz ve öğün zamanlarımızın çakışmadığı zamanlar artmaya başladı. Örneğin; ben akşam yemeğini 18.00-19.00 arasında yiyorum. Onlar ise 19.00-20.00 bazen 21.00' de yiyorlar. Onlar yerken ben sofraya oturmuyorum ya da yemeyeceğim, ben tokum diyorum. Çünkü, ben onlardan önce ara öğün yemiş oluyorum ya da onlardan sonra ara öğün yiyeceğim.

Bu yaşam biçiminden bir sonuç çıkardım; diyabetli hastanın öğün zamanı sağlıklı insanın öğün zamanları ile aynı olmak/çakışmak zorunda değil. Sağlıklı insanın öğün yemeklerini sabit zamanlarda yememe lüksü vardır. Ama, diyabetli hasta yemeklerini belirlediği zamanlarda ve belirlediği miktar yemelidir. Bu zorunluluktur. Diyabetli hastanın öğün atlama lüksü yoktur.

Artık, ailemin diğer sağlıklı insanları ile aynı zamanda sofraya oturacağım diye kendimi zorlamıyorum. Denk düşerse, sofrada beraber oluyoruz. Denk düşmezse, yani bana uygun saatlerde onlar sofrada değilse, ben kendim yemeğimi y i y o r u m .

Ben artık özgürlüğümü ilan ettim. Ben özgürüm! Haydi sizde özgürlüğünüzü ilan edin!

ANNELER GÜNÜNÜZ KUTLU OLSUN

Anne olan veya olamamış kadınların, annesi olan veya olmayan insanların anneler gününü kutlarım.

"Annem yoktur!" diye kimse üzülmesin. Her zaman bir yerlerde bir anne muhakkak vardır. Tüm insanlar belki bir anneyi kucaklayamaz ama, bir anne tüm insanları

SOSYAL GÜVENCE

Merhabalar, benim kızım Nuray, 1996 yılından beri diyabet. SSK güvencesinden yararlanarak tedavimizi ve kontrollerimizi sevklı olarak yaptırabiliyorduk. Malzemeleri de az da olsa alabiliyorduk.

Geçmişli kullanıyorum, çünkü şu an işsiz kaldım kriz yüzünden ve tedaviler aksıyor malzeme temini zorlaşıyor.

Bu tür kronik rahatsızlıklarda baba diye nitelendirdiğimiz devletimiz bizleri neden yalnız bırakıyor?

Hiç değilse bir süre de olsa desteğini bizlerden esirgemese ne olurdu? Saygılarımla.

CEVAPLAR

İçinde bulunduğunuz duruma üzüldüm. Zaten ekonomik kriz ile herşey alt üst olur, toplumsal bir alt üst oluş yaşanır. Aileler dağılır, insanlar ölür. Bu gibi zor durumlarda aile dediğimiz kurumu oluşturan insanlar birbirine daha fazla kenetlenmelidirler.

Karı-koca bazı önemsiz ve ikinci derecedeki sorunları ertelemelidirler. Karı-koca sorunları aralarında tartışmalı ve konuşmalı ve daha sonra aldıkları kararı birlikte uygulamalıdır. Bilhassa ülkemizi saran ekonomik krizde, aile üyelerinin tümü kadın erkek demeden üretici olmalıdırlar. Bu gibi kriz ortamlarında insanların tembellik etme lüksü yoktur. Çünkü, eskiye oranla emeğin karşılığı olan ücret düşmektedir. Eskiden 100 olan ücret, krizle beraber 50'ye ve hatta daha aşağılara düşmüştür. Hatta işverenler maliyeti düşürerek ayakta kalabilmek için sizin de başınıza geldiği gibi eleman çıkartma yoluna gitmektedirler. SSK ise bildiğiniz gibi sağlık güvencesinden yararlanmak için belli sayıda ve günde prim ödeme koşulunu koymaktadır.

Yapılacak şey nedir? Aile ekonomisini küçültecektir. Giderlerini kısacaktır. Dolmuşa binmeyip yaya yürüyecektir. Bir ayakkabıyı senelerce bir pantolonu uzun bir zaman giyecektir. Et yemeyecek, çorba ile yetinecektir. Sonra kriz geçerse ya da ailenin ekonomisi düzelse giderlerini de orantılı olarak artıracaktır.

Sizin iki özel durumunuz daha var: Eşiniz ve çocuğunuz.

Eşinizle düşünce birliğine varmanız şart. Eşinizle yaşam birliği kurup, güç birliği oluşturmanız şart. Yoksa arada Nuray heder olur. Bunun için size büyük görevler düşüyor. Tahsil durumunuz, eşinizin tahsil durumu nedir? Eşinizle anlaşmanız hangi boyutta bilmiyorum. İstersen bu gibi konuları da bana yazabilirsin ve mail adresime gönderebilirsin.

Birinci derecede önemli olan sizler değilsiniz. Birinci derecede önemli olan Nuray'dır. Çünkü, Nuray'ın üzüme stres gibi sorunlarla uğraşma lüksü yok.

hipoglisemi ve hiperglisemidir. Bu dediklerimin ne olduğunu bu sitedeki herkes bilir. Sen ve eşin Nuray'a hipoglisemisiz ve hiperglisemisiz bir yaşam kurmalısınız. Bunu nasıl yaparsınız bilemem. Eğer siz de diyabetli olsa idiniz plan yapmak ve planı uygulamak becerisini kazanmış olurdunuz. Böylece eşinizle ve işinizle ilgili sorunu çözebilirdiniz. Size söyleyeceğim şudur; benim tek bildiğim şey, eğer birbirinizle kavga ederseniz sadece sizin değil, Nuray'ın da hayatı kararır.

.....

Sayın Metin Bey, ben Aynur. Sizi çok iyi anlıyorum. SSK o kadar zorlaştı ki, sevk vermiyorlar. SSK'da iyi bakılmıyor. Ben bütün testlerimi yaptırdım 3 haftadır uğraşıyorum. Ben 4 senedir rahatsızım, 24 yaşındayım insülin kullanıyorum. Nuray'a yardımcı olmak isterim. İnsülinlerimiz tutarsa ben veririm. Ben ücretsiz alıyorum, gene alırım. Gerçekten pahalı iğneler, 3 tanesi 600 milyon. Benim raporum, heyetim var alırım. Yalnız ben İstanbul'da, Küçükçekmece'de oturuyorum. Nuray için elimden gelen her şeyi yaparım. Siz üzülmeyin, baba olmak çok zor ben de babamı çok severim. Hasta olduğumda hep yanımdaydı. Neyse görüşmek üzere.

.....

Merhaba, öncelikle geçmiş olsun, hem kızınıza hem size. Nerede oturuyorsunuz? Hangi tip insülin kullanıyorsunuz? Lütfen yazın temin etmeye çalışalım. Ege Uğurçekiç'in babasıyım, doktorum. Bana haber verin lütfen...

DIYABETLİ HAKLARINDAN NE KADAR HABERDARIZ

Selam arkadaşlar, ben Adana'dan yazıyorum. Sigortanın biz diyabetlilere tanıdığı haklardan ne kadar haberdarız. Ya da kaçımız sosyal güvenlik çerçevesinde bir takım şeker kontrol malzemelerini karşılayabiliyoruz. Çok az bir kısım. Çalışan, SSK'ya ya da diğer kuruluşa bağlı olanlarımız da bu haklarından haberdar değil. Ülkemizin bir çok yerinde bırakın strip bulup kan ölçmeyi insülin bulamayanlarımız var. Bunlar için ne gibi yardımlar yapılıyor? Çok az ya da hiç?

Bu kadar sıkıntı yaşarken bir yandan şekerlerimizi kontrol altında tutmayı bir yandan da insülin ihtiyacımızı gidermemiz gerek.

Avrupa'dan yani İsveç'ten bir arkadaşla konuşmuştum bir süre önce. Orada diyabetlilere sağlanan kolaylıktan bahsetti. Neden burada öyle bir kurum ya da kuruluş yok, ya da var da bizim mi haberimiz yok? SSK'ya gittiğimde orada

ÜMİT EDİYORUM Kİ, BU ÇAĞRIM CEVAPSIZ KALMAYACAK. BENDEN BİR SES ÇIKAR, SİZLERDEN DE BİR SES ÇIKARSA, BİRGÜN BU SESİMİZ ÇIĞLIĞA DÖNÜŞECEKTİR.

Ve bu haykırışımız karşısında bir daha kayıtsız kalamayacaklardır.

CEVAPLAR

Ben de sana katılıyorum arkadaşım. Bizler değil strip bulmak, ilaçlarımızı dahi zorla alıyoruz. Sosyal güvencemiz de olduğu halde. Peki olmayanlar ne yapacak? Onlar da insan değil mi? Diyabetli bir insan için insülin olmaması ölüm demek değil midir? Bu yüzden tüm sağlık kuruluşlarına sesleniyorum; bu diyabetliler ne olacak diye! Bizler bu konuşmalarla eğer diyabetli arkadaşlarımıza destek verebiliyorsak, hiç olmazsa bir kıvılcım oluşturabiliyorsak, ne mutlu bizlere.

.....

Arkadaşlar, haklar verilmez alınır. Eğer herkes sessiz kalırsa, kimse durduğu yerde kimseye hak mak vermez. Çağrın oldukça anlamlı arkadaşım, bir olup bazı temel vazgeçilmez hakların alınması bu hastalıkta olmazsa olmaz şeylerden biri. Ben İsveç'te yaşıyorum ve tüm bu haklar büyük uğraşlar sonucunda alındı. İşte bunlar, yani İsveç'te ücretsiz olan şeyler;

- 1) İnsülinlerin tümü herkes için ücretsiz
- 2) Kan ölçüm aletleri bedava
- 3) Kan ölçümü için stripler sınırsız olarak bedava
- 4) İdrarda keton kontrolü için stripler sınırsız olarak bedava
- 5) İnsülin iğnelerinin tümü sınırsız olarak bedava
- 6) 3 ayda 1 defa HbA1c ve yılda bir genel kan testleri ile göz muayenesi (göz dibi fotoğrafı) bedava
- 7) İsteyen için insülin pompası çok az bir ücret karşılığı isteyene sağlanıyor. Bunlar şimdilik aklıma gelenler, bunların Türkiye'de olmaması için hiç bir sebep yok. Kimse Türkiye'nin fakir bir ülke olduğunu söylemesin, sadece var olan para silahlara değil, eğitim ve sağlığa aktarılsa pek çok insanın hayatı değişecek. Lütfen sessiz kalmayın, hakkınızı arayın, sorgulayın. Herkese selam ve sevgiler!

.....

İyi akşamlar Uğur, doğru söylüyorsun, bizden çok daha beterleri var. Ama keşke olmasaydı. Neyse canım, Allah dermansız dert vermesin. Sen benden sene farkıyla tecrübelisin. Hayatında olumsuz yönde neler değişti? Pek olumlu bir

sanmıyorum, onun için böyle diyorum. Olduysa tabi, büyük bir zevkle dinlemek isterim. Zaman ilerledikçe problemler artıyor mu onu merak ediyorum. Kısacası, bir diyabetlinin hayatını merak ediyorum. Benimki artık beni sıkmaya başladı. Şimdilik bu kadar yeterli sanırım. Acemiyim ama, yine de sormak istediğin birşey olursa itinayla cevaplarım. Yoğun bir şekilde araştırma yapıyorum çünkü. Kendine iyi bak. Az şekerli günler...

TAHLİL YAPMAK İÇİN STRİP BULAMIYORUM

Sosyal güvencem SSK ama, yine de tahlil yapmak için strip için, para ödemek mecburiyetinde kalıyorum. Acaba nasıl alabilirim? Bilgilerinizi bekliyorum. Saygılarımla.

CEVAPLAR

Arkadaşlar, Hüseyin Diyarbakır'da oturuyor, O ne Fındıkzade'yi bilir, ne de Göztepe'yi. Bana bunalımda olduğunu, hiç şekerini ölçemediğini ve yüksek olduğunu söyledi. SSK var, ama İstanbul nerde, Diyarbakır nerde... Orası gelişmemiş yer. O'na yardımcı olmalıyız. Biz diyabetliler olarak toplanıp bir yol bulmalıyız. Kendimizi düşünmeyelim. Bana Avustralyalı, diyabetli arkadaşım bedava veriliyor dedi. Hüseyin'le ben mesajlaşıyorum. 2 senedir rahatsızmış. Ben Bakırköy, Osmaniye SSK'dayım. Heyete çıkacağım, benim de çubuklarım bitti. 6 aylık, 4 tane 50'lik alıyorum. Birazını ona yollayacağım, siz de ona yardım edin arkadaşlar. Ben şimdi şeker aletinin markasını alacağım. Bizimkilerdense yollayalım, sizi bilgilendiririm.

KAN ÖLÇÜM ÇUBUKLARI VE TEPKİ

Tüm gelişmiş ülkelerde kan ölçüm çubukları tıpkı insülinler gibi ücretsizdir. Buradan Sağlık Bakanlığı başta olmak üzere tüm yetkilileri kınıyor ve bu önemli konuya acele değinmelerini istiyorum. Ben kendim İsveç'te yaşıyorum, sınırsız kan ölçüm çubuğu ve keton test çubuğu alıyorum. Bu kadarı mümkün değilse bile, özellikle Tip1 diyabetliler için çok çok önemli olan bu yardımcı ilaçların, en azından ayda 60 tanesinin bedava verilmesi gereklidir. Türkiye'de yaşasın yaşamasın, diyabetli olsun olmasın, tüm duyarlı insanların buradan tepkilerini dile getirmelerini istiyorum. Unutmayalım; hak verilmez alınır. HAYDİ ŞİMDİ.

CEVAPLAR

Selam arkadaşım, benim adım Uğur. Adana'dan yazıyorum. Yaklaşık 4 senedir Tip 1 diyabetliyim. Avrupa ile Türkiye'yi kıyaslamamız aslında çok yanlış, neden mi? Türkiye Avrupa'nın 10'da değil, 100'de biri kadar hastasına değer vermiyor.

ucu bulamayıp, SSK'da bir iğne ucunu iki, hatta üç kez kullanmak zorunda olduğum zamanlar oldu. Bununla birlikte bu bürokrasi denen illet yüzünden bir sene önce başvurduğum kan ölçüm çubuğunun ücretsiz alım raporunu, 1 seneden sonra daha yeni aldım.

Keton ölçüm çubuğunun da verilmesi ve bunun yanında 2 ayda bir 50'lik kutu alımı içindi bu rapor. Bu neye yaradı ya da neye yarayacak? Yine ben kendimi şanslı sayıyorum, benim durumumda olmayan milyonlarca insan var. Onlar nasıl edinecek bu ilaçları ve malzemeleri? Neyse, aslında konuşacak ve paylaşacak o kadar çok şey var ki, daha sonra tekrar görüşürüz.

.....

Sana katılıyorum arkadaş. Bir mum yakmak için ben de varım. Diğer arkadaşlara da öneriyorum.

HİPOGLİSEMİYİ EHLİLEŞTİRELİM

Hipogliseminin yaşamımızın veya yakınlarımızın yaşamının normal akışını kesmesine izin vermeyelim. Onu ehlileştirelim. Nasıl?

Bir süpermarkete eşimle birlikte yarım saatliğine uğrayıp, eve akşam yemeğine gidecektik. Ama ben süpermarkette yarım saat geçirirsem, akşam yemeğim gecikecekti. Hipoglisemiye yakalanma riskim vardı. Eşim ise henüz işin önemini kavrayamadığı için ve beni sağlıklı insan olarak gördüğü için, planı böyle yaptık. Ben yarım saat dayanırım herhalde diye düşünüyordum.

Süpermarketten içeri adım attım. Hipoglisemi, geliyorum çanlarını çalmaya başladı.

"Ne yapabilirim?" diye sakince düşündüm. Eşime; "Çantanda şeker ya da kuru üzüm türünden bir şey var mı?" diye sordum. Yokmuş. Oysa her zaman çantasında bu tür şeyleri taşırdı. Hemen kan şekerimi birazcık, yani bir saat bana zaman kazandıracak ölçüde yükseltmeliyim diye düşündüm.

Süpermarketteki bisküvilere saldırırsam herkes beni ayıplar. Çaktırmadan bir iki şeker ağzıma atsam. Olmaz! Çok ayıp! Bir şeyler satın alıp kasalardan geçtikten ve yedikten sonra, tekrar içeri girme olanağı da var. Ama zaman geçecek. Kasalarda sıra var.

Reyonlardan birinde tatlı satılıyor. Baklava ve her tür tatlı. Yuvarlak, küçük ceviz büyüklüğünde tulumba tatlıları da var. Eşimi bulunduğu yerde beklettim. Bu reyona yöneldim. Tatlı pazarlayan gence durumu anlattım. Kan şekerimin düştüğünü ve iki tane tatlı vermesini rica ettim. Anlayışla karşıladı. İki tane küçük ceviz büyüklüğünde tatlıyı ayak üzerinde yedim. Kan şekerimin düşmesi durdu. Hatta yirmi otuz birim de yükseldi.

Bu ise bana yemek saatine kadar en azından bir saatlik zaman kazandırdı. Bu süre içinde süpermarketi gönlümüzce gezdik. Eşimin ve benim normal yaşamı kesintiye uğramadı.

İŞTE SİZE ÇABUK YAPILAN BİR ARA ÖĞÜN

Diyabet hastaları, günde 6 öğün yediği için, yemeklerin yapılma zamanlarının olabildiğince kısa olması lazım. Diyabet hastası, öyle yapımı saatler süren yemeklerle beslenemez. Buna zamanı yoktur. Çünkü, yemeklerini kendi yapmak zorundadır. Beslenme rejimini bu esas üzerine oturtmuştur. Sağlıklı insan kendi beslenme rejimine göre yemek yapar. Diyabet hastası da kendi beslenme rejimine göre yemek yapar. Sağlıklı insan isterse diyabetli hastanın rejimine kısa sürelerle tabi olabilir. Ama diyabetli insan, sağlıklı insanın beslenme rejimine kısa sürelerle de olsa tabi olamaz.

Şimdi sizlere çok kısa sürede yapılan bir ara öğün yemeği reçetesi veriyorum; Domates+yoğurt.

Bu yemeği yeni öğrendim, uyguladım, güzel oldu.

Yapılma süresi: 45 saniye.

Önce kocaman bir adet domates rendelenecek. Kabukları atılacak. (Ya da varsa, hazır domates suyu da kullanılabilirsiniz.) Üzerine bir kase (bir su bardağı) yoğurt katılacak. Karıştırıldıktan sonra isteğe göre üzerine tuz+kırmızı pul biber veya nane ekleyebilirsiniz.

İşte size yeni bir ara öğün yemeği.

Afiyet olsun, yerken beni hatırlayın.

İŞTE SİZE GÜZEL BİR İÇECEK

Bir miktar arpa alınız, üzerine bolca su koyup, yavaş ateşte kaynamaya bırakınız. Arpalar iyice yumuşadıktan sonra suyunu bardağa süzüp, içine tatlandırıcı koyarak içiniz.

Bu içeceği öğün aralarında içebilirsiniz.

Tencerede kalan yumuşamış ve pişmiş arpaları atmayınız. Onu da kendinize yeterli olarak saptadığınız miktarda tabağa koyarak, öğün olarak yiyebilirsiniz. Ben denedim, leziz oldu.

Diyabet hastalığına bu reçetenin ve önerilen besinin etkisi nedir? Vitamin zenginliği ne kadardır? Orasını da beslenme uzmanları düşünsünler ve yazsınlar.

KÖYÜMÜZE KİTAP İSTİYORUZ

Merhaba, köyümüze bir kütüphane kurmak için çabalıyoruz ve herkesin bize kitap göndererek, destek olmasını istiyoruz. Ayrıntıları öğrenmek için, sitemizi ziyaret ederseniz memnun oluruz.

Sevgilerimizle.

www.ortaburun.8m.com

Türkiye'nin ilk köy sitesi (Kuruluş: 13 Haziran 1999)

ŞAHANE BİR İLAÇ TAVSİYE EDİYORUM

Yaz aylarının da gelmesiyle sizlere şahane bir ilaç tavsiye ediyorum: “Su”, evet yanlış duymadınız, su.

Her insan ve özellikle her diyabetli, günde en az 3 litre su içmelidir. 3 litre su, kola şişesindeki koladan biraz daha fazla. Çünkü, büyük kolalar 2.5 litre. Su ne yapar? Şekeri düşürür mü?

Hayır, su şekeri düşürmez. Şekerin düşmesi için, kanda biriken şeker moleküllerinin hücreler tarafından tüketilmesi gerek. Bunun için de hücre kapılarının açılıp şekeri içeri alması gerek.

Kapıları kim açacak? Cevap: İnsülin

İnsülin nerede var? Karaciğerde, safra kesesinde. Bu insülin salgılayan organlar kana insülin salgılayarlarsa, hücreler de kandaki şekerleri içeri alırlar. Karaciğer ya da pankreas, insülin salgılamazsa ne olacak? Dışardan iğneyle enjekte edilecek (Tip 1 diyabet) ya da hapla takviye edilecek (Tip 2 diyabet).

Su içince ne olacak?

Su içince, su kanı sulandıracak. Kanın, ince kılcal damarlara kadar ulaşmasını sağlayacak. Beyin, karaciğer, göz gibi nazik organların en dip kısımlarına ulaşması sağlanacak. Böbreklerin çalışmasını hızlandıracak. Böbreklerin zaman içinde iltihaplanmasını önleyecek.

Daha çok sayıda yararı var. Siz hemen gecikmeyin günde en az 3 litre su içmeye başlayın.

TABİİ Kİ DİYABET

Ocak 1986 yılından beri diyabet hastasıyım. Yani 13 yaşından beri. Artık hastalığımla o kadar barışık bir haldeyim ki, arkadaş gibiyiz. Şimdi tek sorunum, çocuk. Şimdi, 8 yıllık evliyim ve çocuk sahibi olamıyorum. Lütfen sitenizde bu konulara da eğilerek, bizleri bu konuda aydınlatırsanız seviniriz. Sevgiler...

CEVAPLAR

Selamlar, Asuman Ablacım. İnan seni bana Allah gönderdi. Sana bir değil, biiir sürü sorum var. Ama endişelenme, hepsini aynı anda sormayacağım ki, sohbetimiz her daim devam etsin. Asuman Abla, bildiğin gibi çok yeni şekerliyim ve hala alışamadım desem, çok mu tuhaf olur? Beni biraz engelliyor sanki, ama işin gırtlak tarafını demiyorum. Sosyal tarafı beni daha çok ilgilendiriyor. İstedğim her yere gidemiyorum. Yok yemek saati tutmuyor, yok iğne saati geldi. İnsanları bana uymaya da zorlayamam ki. Gerçi hoş bana uymayan ölsün ama, bilmiyorum zor günler geçiriyorum. Sürekli kendi kendime soruyorum acaba anne olabilecek miyim, olursam çocuk da şeker olur mu? Hadi onları geç, beni bu halimle kim

istediğim çok iş vardı ve bu aptal hastalık çıkınca, bütün planlarım alt ve de üst oldu. Oturtular beni şimdi bir masa başına, muhasebecilik yaptırıyorlar. Ben ne anlarım? Anlatamıyorum, yok düzenli bir işmiş, yok yemek saatleri bana uygunmuş ve böyle birçok saçmalık sürüp gidiyor hayatımda. Depresyundayım yani. Asuman Abla kurtar beni. Bana biraz akıl verirsen çok sevinirim. Mesela; başından geçen trajikomik olayları anlatabilirsin bana. Seni çooook çooook öpüyorum ve cevabını en kısa zamanda bekliyorum. Az şekerli günler efendim, iyi geceler...

.....

Sevgili Asuman, 13 yaşından beri diyabetli olduğumu ve hastalığımla barışık olduğumu söyledin. Sevindim. Ben de barışık olmaya çalışıyorum. Ancak bu siteden kopma. Hatta fırsat buldukça uğra. Senin gibi insanlara bu sitede ihtiyaç var. İnsanların sıkıntılarını şeker doktorlar bir nebze gideriyor. Ama, yaşamları boyunca rehabilitasyon hizmetleri pek verilmiyor. Eğitim hizmetleri pek verilmiyor. Bu site bu amaca hizmet edebilir. Sen de iyi bir öğretmen olabilirsin. Lütfen siteden kopma.

ÖLÇÜMLER VE HIPOGLİSEMİ

Biz diyabetlilerin büyük problemlerinden biri olan, ölçümlerle alakalı paylaşmak istediklerim var. Gördüğüm üzere de ziyaretçilerin de bu tip soruları oluyor. Diyabetimin ilk 2 ayı içerisinde, günde 4 kez ölçüm yapıyordum. Şu an hastalığımla 7. ayı bitti. Ve yaklaşık son 3 aydır, ölçüm sıklığımla büyük ölçüde azalttım. Şekerimin aşağı yukarı ne olduğunu, neyi ne miktarda yersem ne kadar yükseleceğini bildiğimden, genelde ihtiyaç duymaz hale geldim. 1.5 haftaya yakın ölçüm yapmadığım zamanlar oluyor. Ara sıra yaptığım kontrollerde ise, hep tahmin ettiğim sonuçları buldum. Bunda bana kolaylık sağlayan hipolarım oldu. Her geçirdiğim hipo, benim için bir ölçüm gibiydi. Bunlar küçük hipolar olduğundan rahatsızlık vermediler.

Buraya kadar yazdıklarımı paylaşmak istediklerim.

Bu konuda bilenlere sormak istediğim, hiponun zamanla hissedilemeyebilir hale gelmesi söz konusuymuş, doğru mudur?

CEVAPLAR

Merhabalar, ben de 12 yıllık hastayım. Yaklaşık 4 yıldan beridir şekerimin düştüğünü hissedemez hale gelmiştim ve sürekli hipoglisemi yaşıyordum. Bu bende korku haline geldi. Sanki her an şekerim düşüyor gibi kendimden şüpheleniyordum ve şekerimin ne olduğunu bilmeden korkudan her an bir şeyler yiyordum. Bu nedenle, örneğin; toplantılar gibi toplumun içine girmekten

bilincimi kaybediyor ve arkadaşlarımın beni uyarmasına rağmen, “Hayır bir şeyim yok.” diyordum. Bilinç dışı tabii. Kendime gelince hiçbir şey hatırlamıyordum. Belki bu olanlar hep sandalyede otururken hareketsiz olunca oluyordu. Normalde çok hareket nedeniyle kan şekeri düşse bunu hissedebiliyordum. Ama şimdi ilaçlarımı düzene koydum. Hipoglisemim pek olmuyor. Şimdi daha rahatım. Size sağlık dolu günler dilerim.

.....

Evet, bu olabilir. Bazen kan şekeri yavaş düştüğünde hipoglisemi yakınmalarını hissetmeyebilirsiniz. Ya da uzun süredir devam eden şeker hastalığı süresince, hipoglisemi algılamada etkin olan sinir sisteminiz zarar görmüş olabilir. Bunun sonucunda hipoları eskisi gibi iyi hissetmeyebilirsiniz.

Sevgiler,

Dr. Oğuzhan Deyneli

.....

Sevgili Mehmet, hipoglisemi zamanla hissedilmeyebilir mi? Hayır, bence bu mümkün değil. Hipoglisemi her zaman kendini hissettirir. Gelmeden önce "Ben geliyorum haa.." diye bağırır. Ama bizler tabii, hipogliseminin gelmesini beklemeden gereken tedbiri almalıyız.

Sana geçmiş olsun diyorum.

Yaşamaya devam. Moral bozma yok, değil mi? Sadece tedbirli ve planlı bir yaşamaya geçiyorsun.

.....

Slm Mehmet, ben Ebru, 12 yıldır diyabetliyim. Eğer hipoglisemi sayısı artarsa veya ağır hipoglisemi yaşarsan, ilerde hipoglisemilerini hissedemezsin. Kendine dikkat et.

HARİKA BİR HABER BU...

Evet, sanırım 5-10 yıl içerisinde Tip 1 diyabetin “KESİN” tedavisi bulunacak. Yaşadığım ülkede, yani İsveç'te, çok yoğun araştırmalar var ve ben yakından takip ediyorum. Aslında bu biraz da benim kendi işim, yani biyokimya. Aşağıya yazacağım adres İsveççe, aranızda İsveççe, Norveççe veya Danimarkaca bilen varsa zaten anlayacaktır, diğer arkadaşlar için ise, kısa bir bilgi vereyim, konunun özü şu: Biz Tip 1 diyabetlilerin sorunu olan, beta hücreleri yetiştirilip, pankreasa

yapılıyordu ve bu metot çok da başarılı olmamıştı. İsveçli bilim adamları ise (Upsala şehrinde) bu beta hücrelerini direk pankreasa değil de, bir kan damarına transplanta yapmaya çalışıyorlar ve ilk sonuçlar arkadaşlar MÜKEMMEL. Tabi bu çok fazla umut edelim anlamına gelmiyor, bilirsiniz bazen yanlış umut sadece acı verir. Ama şunu da bilmeliyiz ki, bilim çabıyor. Herkese sevgiler. İlgilenenler için adres şu : http://www.diyabetesportalen.com/Avd2/proj_transpl/transpl_korsgren.htm

CEVAPLAR

Merhaba Sinan, böyle haberleri duyunca insan bir an seviniyor. Ama kesin bir sonuç çıkmıyor. Belki teknoloji ilerliyor ve örneğin, enjektör yerine kalem enjektörler çıktı. Ama ben, insüliniden tamamen kurtulacağımıza pek inanmıyorum. 15 yaşımdan bu yana, yani 12 yıldır diyabetliyim ve benim en güzel yıllarım bu hastalıkla mücadeleyle geçti. Belki bu nedenle üniversiteyi kazanamadım. Gene halime şükrediyorum. Allah çocuklarımı korusun. Onların da benimle aynı kaderi paylaşmalarını hiç istemem. Bakıyorum, çevremde diyabetli hasta o kadar arttı ki. Sebebi bile belli değil. Çevremdeki insanların “Şekerin mi düştü?” (6 yaşındaki oğlum bile) sorusuna o kadar kızıyorum ki. Bu hastalığı ben istemedim ki. Şu an moralim çok bozuk. Kusura bakma...

.....

Seni anlıyorum Suzan, çok hoş bir durum değil. Ama inan, aslında diyabet çok da kötü değil, yani hayat zaten bir mücadele ve biz de biraz daha zorlusunu veriyoruz, o kadar. Bence her başarısızlığımızı veya her olumsuzluğu diyabete bağlamayalım, onu suçlamayalım, bu biraz da kaçış olur gibime geliyor. Ben ciddi ciddi diyabetimle arkadaşım, her istediğimi belli ölçülerde yiyorum, sağlığım çok iyi. Tabi benim de şekerim düşüyor, benim de şekerim yükseliyor, ama elimden geldiğince bunları azaltmaya çalışıyorum. Tabi sen annesin, sorumlulukların daha fazla, yaşadığın toplum belki de diyabetin ne olduğunu tam bilmiyor, seni de anlamak lazım. Diğer konuya gelince Suzan, dediğim gibi amaç, boş umutlara kapılmak değil, bilime de güvenmek, inanmak. İnsülin bizi hayatta tutan ilaç, yarın bundan belki de kurtulacağız ama, insüline hayatımızı borçluyuz. Bu açıdan da insüline yaklaşmak ve hakkını vermek lazım. Artık çok iyi yetişmiş doktorlar, hemşireler, çok iyi aletler ve tekniklerle diyabet nerede ise yok edilmiş zaten. Komplikasyonlar aslında diyabetin değil, biz diyabetli insanların bir ürünü. Sana çok mutlu ve sağlıklı günler Suzan, kendini hiçbir şey için üzme. Biz diyabetliler bu gibi konularda biraz gamsız olmalıyız. Sağlıkla kal, mutlu kal.

KAHVARTI YAPIYORUM

Bu gün sabah uyandım. İlk yaptığım iş; baş ucumda bulunan diamicron denilen şeker hapından almak oldu. Her sabah da aynı işi yapıyorum. İkinci olarak; vücut temizliğimi yaptıktan sonra, kahvaltımı hazırlamaya başladım. Önceleri kahvaltımı ben hazırlamazdım. Eşim hazırlardı, ama şeker hastası olduğumdan beri kendi kahvaltımı kendim hazırlıyorum. Size de böyle yapmanızı öneririm. Çünkü, eğer kahvaltınızı eşiniz ya da anneniz hazırlıyorsa, ilerde ya da zaman içinde sorun çıkar. Anneniz ölürse ya da eşiniz geçici ya da temelli sizden ayrılırsa, ne yapacaksınız? O nedenle kendi kahvaltınızı kendiniz hazırlayın. Genişçe bir tabak alın. İçerisine kahvaltıda yiyebileceğiniz gıda maddelerini koyun. Domates, salatalık, havuç, marul, kıvırcık, turp gibi salata yapılabilecek ve evde hazır bulunan malzemelerden kendime güzel bir salata hazırladım. Bir kibrit kutusu büyüklüğünde peynir koydum tabağıma. Bir adet yumurta haşladım. Dolapta sucuk da vardı, sucuklu yumurta da yapabiliirdim, ama rağbet etmedim. Çünkü sucuk bana zararlı. Planlı olmalıyım. Kendime zararlı şeyleri yememeliyim. Zaten eğer canım sucuklu yumurta çekmiş olsa bile, çok az sucuk kullanıyorum. 5 adet de zeytin. Ekmek? Önceleri ekmekten vazgeçemiyordum. Ekmek grubu besinleri aşırı yiyordum. Sonra azalttım. Şimdi hesabı kolay olsun diye, bir somun ekmeğini dörde bölüyorum, her yemekte dörtte birini yiyorum. Eğer yemekte ekmek cinsinden yemek varsa, ekmek de yemiyorum. Evet. İlacımı ne zaman almıştım ben? 15-20 dakika geçti.

Şimdi masaya oturabilirim. Kendime büyük bir kupa açık çay doldurdum. Çay açık olsun, çünkü demli olursa mideme zarar veriyor ya da verebilir. Kahvaltıda eşim ekmeğimden almak istedi, vermedim. Peynirimden almak istedi, vermedim. Önceleri benim bu tavrımı yadırgıyordu. Kendisine açıkladım. Ben planlı olarak beslenmeliyim. Aksi halde hasta olurum. Sonunda anladı. Size de tavsiye ederim. Yiyeceğinizi sağlıklı insanlarla paylaşmayın. Ama siz de onların y i y e c e ğ i n d e n a l m a y ı n . Kahvaltıda ya da yemekte en az bir bardak su içmeliyim. Önceleri su içmeyi unutuyordum. Sonra tıpkı kahvaltıyı kendim hazırladığım gibi, suyum da kendim alıyorum. Başkalarına yük olmak istemiyorum. Kendime yetmeliyim. İki ayağım üzerinde durmalıyım.

Su neden? Konuyu dağıtmamak için, su meselesine bir başka zaman d e ğ i n e c e ğ i m . Siz hiç salata içindeki besinleri tek tek çiğneyip tadını aldınız mı? Yoksa karışım olarak mı çiğniyorsunuz? Ben mümkün olduğunca tek tek çiğniyorum. Ekmeği tek çiğniyorum, zeytini tek çiğniyorum, yumurtayı, domatesi tek çiğniyor, tadını almaya çalışıyorum. Eşim öyle yapmıyor. Aceleyle atıştırdı ve doydum. Hatta bu arada benim salatama da saldırdı. Salatamdan almasına izin veriyorum. Çünkü,

sonraki yazıda. Selam ve sevgiyle kalın.

CEVAPLAR

Çok hoş bir yazı. Tüm arkadaşlar günlerinin belli bir kısmı bile olsa buraya yazarlarsa uygun olana daha kolay ulaşabiliriz.

Dr. Oğuzhan Deyneli

TİP 1 DİYABET

30 yıllık Tip 1 diyabetliyim. Şu ana kadar hemen hemen hiçbir komplikasyona sebebiyet vermeden bugüne kadar geldim. Özellikle genç diyabetlilere yardımım olursa, mutluluk duyarım. Dileyenler benimle temasa geçebilirler.

CEVAPLAR

Merhaba Can Abi, ben Sinan; İsveç'ten. Sizinle yazışmak istiyor ve öncelikle kutluyorum. İnanın diyabetliler için çok büyük bir moral kaynağısınız. Ben de 1 yıldır, Tip 1 diyabetliyim. Yaşım 25, 1 aylık evliyim. Sizden öğreneceğimiz çok şey olmalı.

.....

Merhaba, 19 yaşındayım, 2 senedir şeker hastasıyım. Yaşamaktan bıktım. Ailemi çok üzüyorum. Bana yardım ederseniz sevinirim. Diyetimi yapıyorum zorla da olsa, ama bunalıyorum. Her zaman için "Neden ben?" diye ağlıyorum. Ailemi istemeden de olsa suçluyorum ben, böyle olmasını istemiyorum. Psikiyatriste de gidiyorum, ama yapamıyorum.

.....

Merhaba, ben de Tip 2 diyabetliyim. Daha 1 sene bile olmadı. 22 yaşındayım ve sizin bilgi ve tecrübelerinizden faydalanmak isterim. Özellikle hipoglisemi en büyük şikayetim. Bir türlü dengeleyemiyorum. İnsülin vurduktan sonra eğer yeterince yemez ve ekstra enerji sarf edersem vay halime! Hemen titreme, terleme vs.

.....

Kafana takmadan sevgiyle yaşamaya bak.

Ben 7 yaşında, 5 aylık Tip 1 diyabet hastasıyım. Bütün yeniliklerden ve yeni haberlerden beni haberdar ederseniz sevinirim. Ayrıca, Ankara'da diyabetle ilgili dernekler var mı? Hangi hastaneler daha iyi?

.....

Merhabalar, ben Pınar, 22 yaşındayım. Fakat; diyabetle 7 aydır haşır neşiriz. Ben acemi bir çaylak olarak, engin bilgilerinizden istifade edeyim dedim. Herkes gibi ben de istediğim zaman yemek yiyemeyecek miyim? Belki ben 7'de acıkmadım. Bu benim için çok sorun oluyor. İnsanlar bana ayak uyduracaklar. Gün ışımadan kahvaltı, hava kararmadan akşam yemeği yiyorlar. Aslında sorulacak çok soru var da, birden sormayayım sizi de yormayayım tabii. Bir de parmaklarımda yer kalmadı. İlk zamanlar günde 7 kere baktırtıyorlardı, şimdi ise 3. Sizin de bu sıklıkta mı acaba ölçümlerinizi? Cevap alırsam çok sevinirim. Sizin de öğrenmek istediğiniz olursa, ne de olsa öğrenmenin yaşı yok sorularınızı bekliyoruz. Şekersiz ve sağlıklı günler efendim.

.....

Ne diyebilirsiniz, bir kere bu hastalığa yakalanmışız. Ben şimdi intihar etmeyi planlıyorum. Nasıl bir not yazayım? Ne olur herhangi bir mesaj atınız.

.....

Şeker hastalığı, küçük birkaç düzenleme ile hayatını etkilemeyen bir dost haline gelebilir. Ölümcül olduğuna katılmıyorum. İşleri rayına sokmak için küçük ayarlamalar, tahmin edemeyeceğin iyileşmeleri getirecektir. Her türlü destek için arayabilirsiniz.

Saygılarımla,

Dr.Oğuzhan Deyneli

.....

Şeker hastalığı hayatında istemesen de bir takım düzenlemeler yapmanı gerektiriyor olsa da, senin yapmayı isteyip de yapamayacağın hiçbir şey yok. Bazen biraz destek istemek, özellikle doktorundan, hemşirenden veya biz dostlarından... İşlerin çözümünü çok kolaylaştırabilir. Mayıs'ta görüşmek üzere... İstedığın zaman yazmak için çekinme.

Dr Oğuzhan Deyneli

Sabah kalktığında bugün ne yapacağını gözünün önünden geçir. Mutlaka değişiklikler olacaktır. Ama bu değişikliklere göre yeni düzenlemeler yapabilirsin. Ne zaman egzersiz yapacaksın, yemeklerini nerede, ne zaman yiyeceksin? Bu sabah kalktığında günün planını kafandan geçirir ve buna göre insülin ve yemeklerini ayarlarsan sorunlar seni rahatsız etmez.

Görüşmek üzere...

Dr. Oğuzhan Deyneli

.....

Hemen hemen seninle aynı durumu paylaşan biri olarak sana birkaç satır yazmak istedim. Ben de Tip 1 diyabetim bir yıldır.

Ama maalesef, ağlamanın sızlamanın yararı değil, üstüne bünyende yaratığın stres nedeniyle, şekerine zararı oluyor.

Bu şans veya kader değil. "Neden ben?" sorusunu ben de kendime sormuş olsam da, bir zaman sonra "Neden ben değilim?" dedim.

Dünya nüfusunda, ortalamaya vurduğun vakit hiçbir kusuru, hastalığı vs. olmayan kaç insan var? Veya sağlık olarak 4x4 bir insanın ailevi, ruhi vs. her şeyi tam mı? Bu zaten imkansız, hele hele bu hastalığa 5-6-7 yaşlarında yakalananlar var ki, onlar hiç şeker, çikolata yiyemediler, hiç yeni çıkan bir gofretin tadına bakamadılar belki.

Hayat bir şekilde karşımıza çıkıyor; kimine turkuaz, kimine eflatun. Ama kimseye pembe değil.

Ben de sana katılmıyor değilim, yani bir bu eksikti diyordum. Lanet ediyordum başlarda. Ama madem ki, artık bu hastalığı geri vermenin imkanı yok, neler yapabileceğimize bakalım, yapman gereken oldukça basit. Doktorunun önerdiği biçimde insülin alıp, şekerli besinlerden uzak duracaksın. Sevgilerle.

.....

Sana çok basit bir cevap vereyim; madem ki intihar edecek kadar bunaldın, hastalığını hiç umursamadan yaşa, sonunda zaten emeline kavuşursun. Yaşadığında yanına kar kalır.

Allah aşkına bu sana mantıklı geliyor mu?

Dünyanın sonu değil ya.

Nefes alıp verebildiğin sürece hiçbir şey o kadar önemli değil arkadaşım.

Kendine iyi bak.

DİYABETLİ OLMASAYDIM DEMİYORUM

Diyabetli olduğumu öğrendiğimden beri 3 yıl oldu. 3 yıl önce 102 kilo idim. Hemen bir eşofman takımı alıp, stadın yolunu tutmuştum. Şimdi 84 kiloyum, boyuma göre ideal kilodayım. Günde 1.5 saat yürüyor ya da koşuyorum. 5 km.yi durmaksızın koşabiliyorum.

Günde 6 küçük öğün yemek yiyorum. Tahlillerim hep normal. Enerjiğim, işimde çalışkanım, benim en büyük düşmanım olan iştahımı kontrol etmek için, kalori tablolarını hiç yanımdan ayırmıyorum. Motivasyonumu güçlendirmek için diyabetlilere göre lifli ve düşük kalorili, fakat çeşitliliğe önem veren yemek kombinasyonları oluşturmaya çalışıyorum. Biraz tatsız tuzsuz oluyor ama, kalori hesaplarım tutuyor. Mühendis olmamın da yardımı ile günlük besin, kalori girişi ve aktivite yoğunluğu, kalori harcaması hesaplarımı titizlikle yapıyorum. Günlük aşma miktarını ertesi gün eşitlemeye çalışıyorum. Ama, haftalık kalori denkleştirmem mutlaka gerçekleşiyor. Artan miktar kadar pazar günleri egzersizlerimi uzatıyorum.

Çok geç olmadan evlenmeyi de düşünüyorum. Diyabetli olmasaydım eminim ki, şimdi 38 yaşında, spor yapmayan, kilolu, hantal ve çok eminim ki mutsuz bir insan olacaktım.

Seyahatlerde diyabetlilerin yemek sorununun çözülmesi için, lokantaların %10 oranında diyabet yemekleri yapmaları, pastanelerde de aynı oranda tatlandırıcılı pasta yapılmasının zorunlu olması için, milletvekillerine ve sağlık bakanlığına dilekçeler yazıyorum.

Diyabetlilerin sosyal alanda dayanışma içinde olması gerekiyor. Ülkemizde %7 oranında diyabet hastasının bulunması önemli bir gerçek.

Sevgiler sunuyorum.

GLUOWATCH

Selam arkadaşlar, gluowatch için size bir adres; buradan fiyat ve diğer bilgilere ulaşabilirsiniz.

[Http://www.diyabetesnet.com/diyabetes_technology/continuous_monitoring_cygnus.html](http://www.diyabetesnet.com/diyabetes_technology/continuous_monitoring_cygnus.html)

MERHABA

Ben, 9 yaşındayım.

Henüz 50 günlük Tip1 diyabet hastasıyım.

Sizlere merhaba demek için yazıyorum. Diyabet kampının tam tarihini biliyor musunuz? Yaz tatilimi ona göre programlayacağım da.

Sizlere adresimi ve telefon numaralarımı yazıyorum, sizlerle arkadaş olmak istiyorum. Görüşmek üzere, hoşçakalın.

CEVAPLAR

Ege selam, hoşgeldin aramıza! Merak etme, bu bir hastalık değil aslında. Kendine ve diyabetine iyi bakarsan, sağlıklı sandığın insanlardan daha sağlıklı ve uzun yaşarsın. Sevgiyle kal!

.....

Slm Ege, nasılsın? Ben Işıkol. 16 yaşındayım ve 4 senelik diyabetliyim. Kampa da 4 senedir gidiyorum ve sana da tavsiye ederim. Şu an tam tarihini bilemiyorum ama, Temmuzda olur herhalde. Onu bu sitenin editörü olan Şükrü Hatun'a sorarsan, daha doğru bir bilgi alırsın. Kendine iyi bak.

.....

Teşekkür ederim. Keşke nereden olduğunu bana yazsaydın. Bugün yemek yerken 8 yaşında Ali Garip adında bir çocuğa rastladım. O da 17 ocak 2002'de Tip 1 diyabet tanısı almış. Babası da Kars milletvekiliymiş. Yemekten sonra onlara gittik. Sanırım bazı konularda bize yardımcı olacak. Görüşmek üzere.

Ege

8 MART DÜNYA EMEKÇİ KADINLAR GÜNÜ!!!

Tüm emekçi kadınlarımızın 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü kutlu olsun. Kadınlarımızın daha özgür ve demokratik cumhuriyette, daha insancıl çalışma koşullarına ve gelir eşitliğine kavuşacaklarına inanıyorum. Biz diyabetlilere emeği geçen tüm bayan personelin, 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nü özel olarak kutlarım. Diyabetli bayan arkadaşlar, sanırım siz de diyabet emekçisisiniz, sizlerinki de kutlu olsun. Herkese sağlık ve mutluluklar.

DİYABET

Merhaba, ben Gülin, 13 yaşındayım, 7. sınıf öğrencisiyim, Tip 2 diyabetliyim. Benim diyabetim 2000 yılında başladı. Diyabetin başladığı gün okuldaydım. Birden karnım ağırdı, midem bulandı. Hemen öğretmenlerimden izin alıp eve geldim. Annem hemen beni doktora götürdü, tahlil yaptırdı. Tahlillerde şeker çıktı. Annem, doktorum Hülya Hanımı aradı. İstanbul'a, Çapa'ya gittik. Ben, Tekirdağ'da oturuyorum. 2 hafta Çapa'da yattım.

DİYABET

başka hiçbir şikayetim yok. Doktorlar ve tıp bilgisi olmayan kişilerden duyduğunuz aletler, cihazlar ve kocakarı ilaçları kullanmayın ve kesinlikle almayın. Şekerden kurtulayım derken başka hastalıklara yol açabilir. Daha kötü sonuçlara varabilir. Onun için diyetlerimiz ve insülinlerimizi zamanında yaparsak, uzun süre sağlıklı yaşayabiliriz.
İlginizi bekliyorum.

SELAMLAR

Merhaba, ben 18 yıldır şeker hastasıyım ve 24 yaşındayım. Ben çevremdeki insanların yaklaşımlarından sıkıldım. Artık hasta bir insan değil de, normal bir insan gibi davranılmasını istiyorum. Diyabet hakkında biz şeker insanlara değil de, topluma eğitim verilmesini istiyorum. Çünkü, şekerim düştüğü zaman “Şekerim düştü şekerli bir şey istiyorum.” diyorum. Bana kızıyorlar, sen şeker hastasıysın diye. Bence bizden çok televizyonlarda topluma eğitim verilse iyi olur.

SELAM

Ben Cihan, 16 yaşındayım, 5 senedir diyabetliyim. Ben de klasik şikayetlerden dolayı doktora gidip diyabetli olduğumu öğrenenlerdenim. Birgün internette diyabetle ilgili site ararken, bu sitenin editörünün Şükrü Hatun olduğunu gördüm. Şükrü Hatun, benim eski doktorumdu ve benim üzerimde büyük emeği vardı, çünkü diyabeti bana o öğretmişti.
O beni hatırlamıyor olabilir ama, ben onu asla unutamam. Onun her zaman doktorum olmasını isterdim ama, Ankara’dan taşındıktan sonra onunla bağlantımız koptu. Eğer O, bu maili okuyorsa selamlarımı iletiyorum.

İĞNEDEN NE ZAMAN KURTULACAĞIM

1995 yılından beri insülin kullanmaktayım. Yaşım 23. Acaba ileride hapla tedavi mümkün müdür?

CEVAPLAR

Sanırım bir süre daha iğneyle yaşamamız gerek. Geçenlerde okuduğum bir habere göre iğneden kurtuluş yolumuz yakınmış. İsrail’de bilim adamları denemişler ve olumlu sonuç almışlar. Ve daha ayrıntılı şekilde A.B.D’de bunu araştırıyormuş. İnşallah kurtulacağız iğneden.

.....

kullanıyorum ve günde 4 defa yapıyorum. Artık yapacak yerim kalmadı. Beze tuttu. İğneyi batırırken çok zorlanıyorum. İnsülin pompası çıkmış. Türkiye’de 7 kişi kullanıyor ve otomatik şekerin seviyesine göre kendisi yapıyor. Doktorum kullanmamı önerdi. Bunu sadece dışarıdan 1 kişi getirtebiliyor. Kriz bittikten sonra ben getirteceğim. Serum gibi vücuduna iğne takılı kalıyor. Aleti de çok küçük, cebe bile sığıyor. İstersen getirtecek kişinin telefonunu verebilirim. Bunu bir firma getiriyor, fiyatını bilmiyorum. Kesin almaya karar verdiğin zaman konuşuruz, dedi. Sanırım bayağı pahalıymış. Sevgilerimle.

.....

Merhaba arkadaşım, ben de 22 yaşındayım ve 2000 Ekiminden beri insülin kullanıyorum. Bildiğim kadarıyla ömür boyu kullanmak zorundayım. Bu beni üzmüyor, iğnemi seviyorum, onunla yaşamayı öğrendim, zaten öğrenmek zorundaydım. Artık alıştım sanırım, bunalımlı dönemleri atlattım. Sosyal hayatta bazen zorluklar çıkıyor değil. Ben üniversite son sınıf öğrencisiyim. Yemekhanede iğne vurduğum zamanlar oluyor ve benim üniversitede okuyan arkadaşlarım akıllarınca şakalar yapıyorlar. (Uyuşturucu mu kullanıyor diye.) Neyse, umarım cevap yazarsınız.

.....

İğneden kurtulman için iki yıl daha sabretmen gerekiyor, ağızdan verilecek sprey çıkıyor.

.....

Arkadaşlar, iğneden kurtulmak için psikolojinizi boşuna bozmayın. İğneyle yaşamayı öğrenmemiz lazım, çünkü o bizim herşeyimiz. Ben 18 yıldır iğne yapıyorum ama, kafama hiç takmam, hayatımı deli dolu yaşarım. Kafama taktığım zaman şekerim yükseliyor ve bayağı rahatsız oluyorum. Ama elbet bir gün kurtulacağız, çünkü tıp ilerliyor; eskiden şekere iki saatte bakılıyordu, şimdi onbeş saniyede bakılıyor. O yüzden demek ki bir ilerleme var, beklemek lazım.

.....

Merhaba, insülin pompası yıllardır var ama, kolumuza takılıyor. O da enfeksiyon riskini çoğalttığı için, kolda yaraya yol açıyor. Diyabetlilerin yaraları çabuk ilerleyip iyileşmediği için, fazla önerilmiyor. Ama hava basınçlı insülinler çıktı.

aşamasında. Ben kullandım, hiç acıtmıyor ve iğne olmadığı için kollarda ve bacaklarda şişme ve yara yapmıyor.

DOSTUM

Merhabalar, ben Yusufcan Köksal. 1980 doğumluyum ve 10 senedir diyabet adında bir dostum var. Dostum diyorum çünkü, o her zaman, her an benimle birlikte. Beni benden daha iyi tanıyor. Yaklaşık 10 senedir de profesyonel olarak tenis sporuyla uğraşıyorum ve milli tenisçiyim. Türkiye derecelerim de var. Bunları söylüyorum çünkü, diyabetin bir hastalık değil, bir yaşam tarzı olduğunu göstermek istiyorum. Sörfçü arkadaşımızın röportajını okudum, umarım ve eminim daha da büyük başarılarla imza atacaktır kendisi. Bu hırsla bizleri kimse durduramaz. Diyabetle yeni tanışan arkadaşlar, lütfen en ufak bir üzüntünüz olmasın. İlk başlarda tabi ki alışma bakımından zorluk çekeceksiniz ama, göreceksiniz ki korkacak ve üzülecek hiçbir şey yok. Uykuyu çok sevenler için üzgünüm, sabahları geç kalkmak yok. Diyabet sayesinde düzenli beslendiğiniz için normalden daha sağlıklı olursunuz. Biraz önce bahsettiğim gibi kesinlikle kimseye kulak asmayın, sadece siz ve diyabet var ve diyabet spor yapmayı çok seviyor. Diğerlerinden eksisiniz yok, fazlanız var. Sizin diyabet adında bir dostunuz var.

ANNELER GÜNÜ

SSK Göztepe Çocuk Diyabet Bölümü Anneler Günü'nü, diyabetli çocuklar ve anneleri ile birlikte Üsküdar Fethi Paşa Korusu, Dilruba Restoran'da kutladı. Roche Diagnostics'in sponsorluğu ile gerçekleşen toplantıda anneler ve çocuklar çok farklı duygularını dile getirdiler. Bu toplantının video kasetini bölümümüzden veya Roche Diagnostics'ten sağlayabilirsiniz. Bu vesileyle tüm diyabetli çocuk annelerinin Anneler Günü'nü kutlarız.

SSK Göztepe Çocuk Diyabet Bölümü adına Dr. İlknur Arslanoğlu

MECBUREN

Eğer kalbin varsa, sevmeyi biliyorsan yaşamaya mecbursun arkadaş. Eğer hastalığın varsa, mücadele etmeyi bilmelisin arkadaş. Kendini baştan mağlup etmek zayıflığın bir işareti, esaretinin bedelidir.

Diyabet günün kutlu olsun arkadaş.

Umudunu ve gücünü kaybetme, azminle herşeyi yenebilirsin...

CEVAPLAR

Mücadele edemiyorum, yenik düşüyorum, her zaman için beni yeniyor. Bıktım

kadar milletin içinde meyve yemek, iğne yapmak kolay mı?

.....

İlk önce mücadele etmek lazım gerçekten, ama herşeyin iyi olacağına inanmalıyız. Hastalığından utanma sakın. Diyabet zeki insanların hastalığı demiş birileri. Onu düşün mesela, ama çaresi yok deme sakın. Elbet bir gün olur. Sen buna inan yeter. Unutma ki HERŞEY ÇOK GÜZEL OLACAK.

DİYABET Mİ O DA NE?

Merhaba arkadaşlar, ben Adana'dan yazıyorum. 21 yaşındayım ve yaklaşık 4 senedir Tip 1 diyabetliyim. Aslında neye seviniyorum biliyor musunuz? Hastalığımın o ilk çıktığı zamanlar kendimden utanıyor, kimseye hastalığımı söyleyemiyordum. Ama, şimdi bırakın gerçek hayatta hastalığımı diğer insanlarla paylaşmayı, sanal ortamda benimle aynı kaderi paylaşan insanlarla konuşmak ve biraz da olsa bilmediğim bazı eksiklikleri giderip, kendimi bilinçlendirmem bana sevinç verici geliyor. Aslında bunun, kimin, ne zaman başına geleceği hiç belli olmuyor. Çok şükür ki, ALLAH bana bu rahatsızlığa yakalandığım zaman yanımda olan bir aile verdi. Bu aile ki, beni her zaman, her şekilde en iyisine kavuşmam için çabaladı. Düşünüyorum da, bu şeker hastalığına değil de, kansere yakalansaydım ki (ALLAH göstermesin) daha kötü olurdu. Demek ki, beterin beteri var deyip, şükretmesini bileceksin. Ama bu demek değil ki, rahatsızlığını boş vereceksin. Hayır, tam aksine elinden gelen herşeyi, hatta elinden gelmeyi bile sağlığın için yapacaksın. Bu neyi ifade ediyor? Hastalık da sağlık da insan için. Dayanışma içine girersek eğer, biz tüm diyabetliler herşeyin üstesinden geliriz. Bugün, şu şartlar altında kim bilir sağlık güvencesi olmayan 100'lerce 1000'lerce insanımız var. Ve bu insanların çoğu da bakımsızlıktan ve tedavi edilememekten ölüyor.

Sağlık sistemimizin durumu zaten içler acısı, birşey demeye gerek yok. İlaç alabilmek marifet. İlacı alınca, o ilacı kullanacak sarfiyat zaten aldı başını gidiyor. Dolar üzerinden satıldığı için. İğne ucu, enjektör, kan ölçüm çubuğu vs. Bir de işin bu tarafı var; ekonomik tarafı. Şeker hastasının aylık tedavi ve kontrol masrafı nerden bakarsanız bakın, yine en az 100 milyon tutuyor. BU ŞARTLAR ALTINDA ALLAH YARDIMCIMIZ OLSUN.

Yine de şükür edelim. Daha kötüsü de olabilirdi.

DİYABET

Geç de olsa, bu siteye ulaşmaktan çok mutluyum. Ben, üç yıllık şeker hastasıyım. Bu hastalık bende çok kısa zamanda ve çok çabuk ilerledi. Tabii bunun sebebi, boğazımı kontrol altında tutamamamdan kaynaklanıyor. Kaçamakları bir türlü yok edemedim. Bu mesajın nedeni kaçamak konusunda bana yardımcı olmanız, taktik vermeniz ve bana destek çıkmanız. Çünkü, bu konuda kendimi çaresiz hissediyorum. Hal böyle olunca, şekerim devamlı yüksek seyrediyor. Teşekkür ediyorum.

CEVAPLAR

Sevgili Mecit arkadaşım, boğazını kontrol etmek konusundaki isteğini yolun yarısı olarak kabul et. Bundan sonrası çok kolay. Sana hekimlerce ya da diyetisyenlerce verilmiş beslenme kurallarına uyma konusunda hiç zorlanmayacaksın. Bizim gibi şeker insanların yaşam biçimi, bu olmalı. Sağlıklı günler dileğimle.

.....

Ben de uzun zamandan beri, çok aramama rağmen ilk kez böyle bir siteye rastladığım için sevindim. Sorunlarımızı paylaşarak çözebiliriz. Aslında tek sorunumuz; birazcık boğazımıza sahip olamamamız. Ben de çoğu zaman yememem gereken yiyecekleri yiyorum ve çok acısını çekiyorum. Ben de 3 senedir, 98 Şubattan bu yana, Tip 1 diyabetliyim. Ve insülin kullanıyorum. Şimdilik size sağlıklı günler dileğiyle.
E mail:ugur@hotmail.com

.....

Yemeyeceksin kardeş! Ben bunu bilir, bunu uygularım!!!!
Saygılar.

.....

Merhaba Mecit, ben 21 senelik diyabetliyim. Sana kaçamaklar konusunda kendimden söyle bir örnek verebilirim; 2000 yılı başında işten ayrıldım, uzun süre iş bulamadım. Tabi bu arada moral bozukluğunun etkisiyle de şekerimi ölçmedim. Haziran ayında sağ gözümde kanama oldu (görme noktasında), sol gözümde kataraktım vardı doğuştan, yani görmüyor gibi bir şey. Lazerle açılmadığı için, sağ gözümde Ağustosta ameliyat oldum, şimdi daha iyi durumdayım, fakat şunu söylemeliyim ki, hiçbir şey ama HİÇBİRŞEY, sağlıktan önemli değildir. Sebebi

aldım. Ve tahmin ediyorum ki, benim durumum bir çoğunun gözünü korkutmuştur. Belki bu şekilde bir nebze olsun kendini frenleyebilirsin. Ama sakın üzülme, hepimiz senin geçirdiğin bu dönemlerden geçtik. İnsan, zamanla kendini kontrol etmesini öğreniyor.

Sağlıklı günler temennisiyle.

.....

Arkadaş, aynı durumdayız. Ben de tutamıyorum kendimi. Ne yapacağız? Eğer bir yol bulursan, bana da yazar mısın?

YARDIM VE TEBRİK

Siteniz çok hoş. Türkçe diyabet sitelerinin artması beni çok mutlu ediyor, hele böyle profesyonelce hazırlanırsa. Tebrikler.

Ben, Marmara Üniversitesi Endokrinoloji bilim dalında, yan dal ihtisası yapan bir şeker hastası doktorum. Eğer sitenizle ilgili yapabileceğim bir şey olursa, lütfen yazmaktan çekinmeyin. Benim bildiğim Novo ve Roche'un diyabet siteleri dışında diğer Türkçe diyabet siteleri <http://www14.brinkster.com/diyabetliyiz/> ve benimde katkıda bulunduğum www.diabservis.com isimli bir başka Türkçe site. Saygılarımla,

Dr. Oğuzhan Deyneli

TANIŞALIM; BEN UĞUR

Selam, ben Uğur, 1998'in Şubat ayından bu yana Tip 1 diyabetliyim. Benimle aynı kaderi paylaşan arkadaşlarla tanışıp, sohbet etmek istiyorum. Bana yazarsanız, sevinirim.

CEVAPLAR

Ben de 1998'in Şubatında diyabetle tanıştım, ama artık alıştım. Sen de keyfini çıkar. Ben 15 yaşındayım, adım Işıkol, mail atmak istersen...

.....

Merhaba Uğur, benim ismim Erdal. Ben de senin gibi diyabetim. Bu arkadaşla 1995 yılından beridir tanışıyorum. Çok ilginçtir ama, uzun zamandır benim bir diyabetli arkadaşım olmadı. Neyse uzatmaya gerek yok galiba. Bu arada yeni yılın kutlu olsun. Tabi ki, bütün diyabetli arkadaşların da yeni yılını en içten dileklerle kutlar ve sağlıklı günler dilerim. Cevabını en kısa zaman içinde bekliyorum.

.....

Selam ben de Aziz. Nasılsınız? 1996 yılından itibaren diyabetliyim. İstanbul'da oturuyorum. Yaşım 28, evliyim, eşim hemşire. Ben de hava astsubayım. Raporum olduğu için, insülin yönünden bir sıkıntım yok. Yıllık rutin tedavilerime çok önem veririm. Eşim bu konuda bana çok destek veriyor. Özellikle yemekleri bana göre yapıyor. Diyabet benim yaşamıma engel değil. Spor olarak bisiklete binmeyi ve masa tenisi oynamayı çok severim. Şu an günde 4 kez insülin kullanıyorum. Düzenli bir yaşam sürdürdüğüm için, bazen diyabetli olduğuma seviniyorum desem yalan olmaz. Ben buradan bütün insanların yeni yılını kutlar, sağlık, başarı ve mutluluklar getirmesini temenni ederim. Esen kalın.

.....

Selam Uğur, ben de seninle aynı kaderi paylaşıyorum. 1997 yılından beri diyabetliyim, adım Gül. Her zaman hayatı ve diyabeti önemsemem dileğimle.

.....

Merhaba Uğur, aynı kaderi paylaşıyoruz demek. Ben, 9 senedir şeker hastasıyım. İzmir'liyim, 22 yaşındayım. Umarım birgün iyileşeceğiz ve beraber pastaneye gidip kocaman bir pasta yiyeceğiz. Kendine dikkat et. Bana cevap yaz, tamam mı? Hoşçakal.

.....

Naber Uğur, ben İsmail. Ben de seninle aynı kaderi paylaşıyorum. Nerelisin? Ben Eskişehir'liyim, lise ikiye gidiyorum. Emçal Anadolu Lisesi'ne gidiyorum. Sen hangi okula gidiyorsun?

.....

Merhaba, maalesef yabancı dil bilmiyorum. Hem umurumda da değil. Ben de bir diyabet hastasıyım. Tip 1 insüline bağımlıyım ve hayatımdan hiç memnun değilim. İyi günler.

.....

Merhaba Uğur, 18 yaşındayım ve 2 seneden beri diyabetliyim. Bazen hayata

DIYABET

Benim kızım diyabet, 4 yıldır, 12 yaşında. Tek söyleyeceğim, eşler birbirine destek verdiği sürece, çocuklarımızın diyabetini ortadan kaldırabiliriz. Birbirinizden kopmayın, iç dünyanızı birbirinize kapatmayın, ben öyle bir hataya düştüm. Eşimle konuşmadım, onun duygularını paylaşmadım. Bu yükü ikimiz kaldırmaya çalışırken kendi aramızdaki bağı kopardık, şimdi yeniden bir başlangıç yapıyoruz. Ama artık konuşabiliyoruz, ağlayabiliyoruz birbirimize sarılarak. Kızımız mutlu ve en önemlisi birbirimizi sevdiğimizi söyleyebiliyoruz.

CEVAPLAR

Merhabalar Metin Bey, öncelikle yeni bir başlangıç yapmanız ne güzel. Çünkü biz diyabetliler, hep acınılan ve bastırılan bir kesimiz. Kızınız için üzüldüm. Ben 22 yaşındayım, 10 senedir şeker hastasıyım ve maalesef birçok konuda ailem beni anlamıyor. Bir tavsiye; kızınıza acımayın ve onun bilinçli bir hasta olabilmesi için elinizden gelen herşeyi yapın. Bizim en korktuğumuz şey; ölmek ve yalnız kalmak. Anlayışlı bir baba olmanız ne güzel. Unutmayın, üzülmek ya da yas tutarak bir yere varılmıyor. Bu hastalıkla kızınızla kardeşçe yaşarken, en büyük desteği sizden alacaktır. Hoşçakalın Metin Bey. Maalesef hayat toz pembe değil ve biz şeker hastaları bunu çok küçük yaşlarda anlıyoruz. Ben inancımı yitirmiyorum. Çünkü, bu tek hayat bağı.

Özgül

.....

Özgül, bizler diyabet ailesiyiz. Tümümüz birbirimize destek verirsek, herşeyin üstesinden gelebiliriz. Ben ailemi yeniden topladım dağılmadan. Ve sana tavsiyem hiç bir zaman boynun bükülmesin, dimdik ayakta dur. Diyabetli gençler dirençlidir, ezilmezler. Gözlerin hep gülsün.

HAYKIRIŞ

Bizler için moral çok önemli. Çünkü, bu illetten sonraki değişimleri daha fazla hissediyorsunuz. Bazen delirecek gibi oluyorsunuz ve bunu bir diyabetliden başkası anlayamıyor. Düşününce başka bir ceza, yükselince başka bir ceza. İlk yarım saati atlattıktan sonra bir şey kalmıyor, ama etkisi uzun sürüyor. Ben eğitim, hoşgörü ve beni az da olsa anlayacak diyabetli moral arkadaşları arıyorum. Bu isteğimi sitenizde gerçekleştirebilerseniz memnun olurum. Bütün diyabetlilerin gününü kutluyorum. Çünkü hayat yaşamaya değerdir.

CEVAPLAR

Selam arkadaş, ben de diyabetli bir genç olarak sana hak veriyorum. Bundan 3 sene önce yakalandım diyabete. Aslında hem iyi oldu, hem kötü. İyi oldu, çünkü kendimi daha çok kontrol ediyorum. Kötü oldu, çoğu zaman ruhi bunalımlar yaşıyorum. Neyse bunları daha sonra konuşma fırsatı buluruz. Sana kendimden bahsedeyim; 21 yaşında, üniversite öğrencisiyim. Benimle aynı kaderi paylaşan, kader arkadaşlarımla konuşmak, sorunları paylaşmak beni çok mutlu edecektir. Şimdilik sana anlatacaklarım bu kadar. Umarım en kısa zamanda mesaj atarsın. Cevabını bekliyorum, seni tanıdığımı sevindim. Adım Uğur, Adana'dan. Görüşmek ümidiyle, sağlıklı günler.

İSVEÇ'TEN SELAM!

Merhaba, ben de sizler gibi bir diyabetliyim. Diyabetle tanışmam, bundan 1 yıl öncesine dayanıyor. Şu an mı? Şu an çok mutluyum. 1 ay önce evlendim ve bana destek olan canımdan çok sevdiğim eşimle beraber ve diyabetimle beraber mutluyuz. İsveç'in diyabete bakışı ve Türkiye'den farklarını ve diğer tüm bildiklerimi sizlerle paylaşmak istiyorum, bana yazın. Bye...

DIYABETLİ OLMAK

Merhaba tüm diyabetliler. Bunu yazmamdan da anlaşılacağı gibi, ben de bir diyabetliyim. 3 yıldan beri diyabetle yaşamaya alıştım. Ben de sorunlarımı, tecrübelerimi, diyabetli olmamı sizlerle paylaşmak isterim. Mesajlarınızı bekliyorum. 3 yıldır kampa gidiyorum ve sizlerle o anılarımı da paylaşmak isterim.