



## DİYABETLİ ÇOCUKTAN ÖĞRETMENİNE MEKTUP

FR-HYE-04-438-02

### SEVGİLİ ÖĞRETMENİM

Benim adım..... Ben .....yaşındayım. Diyabetliyim, fakat lütfen beni diyabet diye çağırmayın. Ben diyabetli bir kişiyim. Hissedebilir, düşünebilir, çalışabilir ve diğer arkadaşlarım gibi oynayabilirim. Bana değişik muamele yapmayacağınızı ümit ederim. Diyabetim genellikle kontrol altındadır. Ancak tek sorunum kan şekerimin düşmesi veya yükselmesidir. Bunu önleyebilmek için bazı yöntemler vardır. Size yardımcı olabilmek için size bunlardan bahsetmek istiyorum.

Bir insan yemek yediğinde besinler emilir, dolaşıma girer ve birçok maddeye ayrılır. Bu maddelerden bir tanesi glikozdur. Glikoz şekerdir, vücut onsuz yaşayamaz. Aynen bir arabanın benzinsiz işleyemeyeceği gibi. Buna karşılık vücut, glikozu insülin kullanamaz. Bu insülin pankreasta yapılır. Benim pankreasım diğer diyabetlilerde olduğu gibi insülin yapamaz ve bende her gün vücuduma insülin iğnesi yaparım. Bu bir insülin egzersizidir. Kan şekerimi düşüren veya yükselten besinleri bu insülin karşılar. Şayet çok insülin alırsam, çok yorulur veya az yersem kan şekerim düşer. Diğer taraftan çok yer, hiç hareket etmez, az insülin alırsam kan şekerim yükselir. Diyabetimi kontrol edersem; kan şekerim ne çok düşük ne de çok yüksek değilse ki bu doktorum ve ebeveynimin işbirliği ile olur; diyabetimi düzenleyebilirim.

Bu düzen bazen bozulabilir ve düşük kan şekeri ile hipoglisemiye girebilirim. Bu durum beni korkutur, çünkü başım ağrır ve vücudumun çalışması bozular. Hipoglisemi sırasında benim kan dolaşıma karışır ve ben sinirli, gergin, saldırgan, sebepsiz yere kızan kişi olurum. Şekerimin düştüğünü genellikle bilirim. Ama bilmediğim anlar da olabilir. Size bu belirtileri bu nedenle söylüyorum. Kan şekerim düşmeye devam ederse uykulu ve sorulara cevap veremez hale gelirim. Bunları fark ederseniz lütfen bana şekerli portakal suyu verin veya her zaman yanımda taşıdığım şekerimi yememi sağlayın. Bunları sınıfta yerim ve göreceksiniz 15-20 dakika sonra kendime gelirim.

Eğer iyileşmezsem beni okul hemşiresine götürün. Ona ailem acil durumda kime haber vereceğini söylemiştir. Kan şekerim çok düşükse ve ben bir şey yiyemeyecek halde isem şuurum kaybolabilir. O zaman bana "Glukagon" enjekte etmeleri gerekir. Bu hastanede yapılmalıdır. Ben birinci durumu tercih ederim, çünkü o zaman 15-20 dakikada iyileşir, ara öğünümü alır ve rahatlarım. Böyle bir durumda aileme haber vermeniz gerekir.

Tabii hiçbir reaksiyon olmazsa memnun çok daha mutlu olurum. Bunları önlemek için insülinimi devamlı alırsam ve her gün kan şekeri kontrol ederim. Doktorum üç büyük öğünüme ek olarak bana kuşluk, ikindi ve gece ara öğünü almamı tembihledi. Kuşluk ara öğünümü yemezsem öğle yemeğinden önce hipoglisemiye girebilirim. Bu nedenle yemeklerimi ve ara öğünlerimi yiyip yemediğimi kontrol ediniz.

Egzersiz de benim için çok önemlidir ve bunun benim kan şekeri düşürmesinden korkmayın. Dünyada ünlü diyabetli atletler vardır. Doktorumla ben insülini ve diyetimi istediğim hareketleri yapabileceğim şekilde ayarladık. Fazla aktif olacağımı bildiğim zaman insülinimi biraz azaltarak hipoglisemiyi önleyebilirim. İnsülinimi aldıktan sonra, bir maç yapacağımızı öğrenirsem o zaman, kan şekeri dengesini sağlamak için kuvvetli kahvaltı eder ve ara öğünümü iki misli alırım. Böylelikle maçta harcayacağım kaloriyi önceden almış olurum. Biliyorum size bütün bunlar güç geliyor, fakat benim için kolay. Belirli bir sporla uğraşmıyorsam Dr. bana her gün belli hareketler yapmamı söyler.

Size şimdiye kadar beni çok korkuttuğu için düşük kan şekeriğimden bahsettim. Fakat bunun terside olabilir ve kan şekeriğim yükselebilir. Bununla ilgilenmeniz gerekemeyebilir. Çünkü belirti ve semptomların meydana gelişi saatler hatta günler sürebilir. Diğerlerindeki gibi dakikalar içinde oluşmaz. Yükselen kan şekeriğinin belirtileri; susuzluk, idrar sık sık çıkma ve kilo kaybıdır. Genellikle kontrollü hastalar bu duruma pek gelmezler.

Umarım bu mektubum iyi yaşayabilmem için gereken bilgileri size vermeme yardım etmiştir. Diyabetli çocuklar günden güne artmakta ve sizler her gün her an böyle kişilerle karşılaşmak durumundasınız.

Saygılarımla.