

Dr. Melike AKÇAKAYA
SBÜ İzmir Tepecik Eğitim ve
Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği
Uzmanlık Öğrencisi

**Yazışma Adresleri /Address for
Correspondence:**
SBÜ İzmir Tepecik Eğitim ve
Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği

COVID-19'lu Günlerimden...

Yıl 2019'du. Tüm dünyayı Çin'den yayılan bir virüs sarmaya başladı. Herkes evine kapandı. Virüsün adı Yeni Koronavirüs olarak ya da COVID-19 olarak adlandırıldı. Maalesef anneniz de bu hastalıktan nasibini aldı. İleride bu cümleleri çocuklarına kuracaksın deseler asla inanmazdım. Hele Tıpta Uzmanlık Sınavında hep hayalin olan annenin babanın yanını, yani İzmir'i kazanacaksın; üç aylık asistan iken pandemide doktorluk yapacaksın deseler hayal gücüne alkış tutardım bunları söyleyenin. Ama hayat bazen hayallerimizden bile öte şeyler yaşatıyormuş bize, onu anladım. Bir de ne yaşarsak yaşayalım mükemmel bir uyum mekanizmasına sahibiz, bir şekilde ayak uyduruyoruz. Bunu da anladım. Daha birçok şey öğrendiğim, beni adeta büyüten ve değiştiren bu süreçten biraz bahsetmek istiyorum sizlere.

Yıl 2019, Tıpta Uzmanlık Sınavıyla İzmir Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Bölümü'nü kazandım. Aralık sonu, ocak başında çalışmaya başladım. Ocak ayında Obezite Poliklinik'inde, Şubat ayında Aile Hekimliği Poliklinik'inde çalıştım. Mart ayında da Palyatif Servis'te idim. Tabii başımıza geleceklerden habersiz olarak. Ben de tam bu süreçte hocamla birlikte COVID-19 ile ilgili bir derleme oluşturmaya çalışıyordum. O dönem tek stresimiz yazılarımız yetişecek mi konusu idi. Çünkü Antalya'daki kongreye gidecektik. Taze asistanız, hepimiz çok heyecanlıydık. Ama vaka sayıları Türkiye'de artmaya başladıkça kongre de iptal oldu. Ondan önce de bulunduğum araştırma gruplarında benim konum COVID-19 olduğu için bir hayli makale okumuştum. Aile hekimlerinin yaklaşımı nasıl olmalı, kimler risk altında bunları erkenden öğrendim. Bir konu hakkında bilgilenmek çok güzel ama bildikçe insanın tedirginlik düzeyi de artıyor. İnsan bilinmeyenden korkar diyorlar. Bilince de korkuyormuş. Riskleri öğrendikçe kafada kurma ve felaket senaryoları artıyor. Bu farkındalıkla kendini korumayı öğreniyorsun, o kısmı gerçekten güzel. Ben de hemen servise normal kıyafetle gelmeyi bıraktım. Hastane üniforması giyiyordum, eve bez çantayla getirip hepsini birlikte hemen makineye atıp 60 derecede yıkıyordum (Fotoğraf 1). Gelir gelmez banyo yapıyordum.

Bu arada ailemle yaşıyorum. Annem kalp hastası; babam da prostat kanseri, kemik metastazları var. Radyasyon Onkolojisi'nde lütasyum tedavisi adında yeni bir tedaviye başlamıştı ve henüz tek seans almıştı. Gündüz hastanede tek konuştuğumuz konu pandemi, sürekli Sağlık Bakanımızın geceleri yaptığı açıklamaları takip ediyoruz televizyondan. Ben deli gibi korkmaya başladım. Kendimle alakalı küçücük bir endişem yok, gençlerin rahat atlatacağımı biliyorum; ama hastanede çalışıyorum, en riskli yer. Ya taşırırsam mikrobu eve ne yaparım diye kendimi yiyip bitiriyorum. Bir gece bağıra çağıra ağladım. Annem eczacılık yapıyor hala. Eczaneyi kapatmasını istedim ondan, kapata-



mayacağına söyledi, diretti başta. Ama bir gün sonra düşünmüş, demir parmaklık arkasından ilaç vermeye başladı. İçim biraz rahatladı. Babama kesinlikle evden çıkmamasını söyledim. Başta beni çok ciddiye almadı. Başta hiç kimse hastalığın bu kadar ciddi olduğunu fark etmemişti zaten. Dışarıda yakalıyordum babamı, çok kızırıyordum. Riskleri tek tek açıkladım, olayın şakasının olmadığını da... Ben de hemen ertesi gün baktım bu böyle olmayacak, üst katta rahmetli anneannemin kaldığı boş bir ev var. Bizimki bir aile apartmanı, üst katımızda teyzem ve oğlu kalıyorlar. En üst kattaki evi de arada teyzem kullanıyordu. Yazları ise diğer teyzemler gelirdi. Yorganımı, pijamamı aldım. Bir sırt çantası hazırladım ve içine en çok kullandığım şeyleri koyarak yukarı kata çıkardım. Teyzeme de 'ben yukarıya taşınıyorum, annemler ile aynı evde kalamam bu riski göze alamam' diye söyledim. Uzun zamandır kullanılmadığı için ev çok temiz değildi. Yavaş yavaş toparlamaya başladım. Annemler kapının önüne bir sandalye koydular. Maskemi takıp iniyordum, gerekli olan eşyaları ve yemekleri tepsi ile yukarı çıkarıyordum. Sonra bulaşıkları yıkadıktan sonra eldivenle aşağı indirip onlara en az beş saat sonra almalarını söylüyordum havalansın diye. Güzel bir sistem kurduk yani. Normalde işe babam araba ile bırakıyordu; ama onu da iptal ettik, bende bir şey olursa ona bulaştırmayayım diye. İşe minibüsle gidip gelmeye başladım. Ay sonuna doğru hastanemiz pandemi hastanesi oldu. Bizim de COVID-19 ile ilgili çeşitli birimlerde görevlendirileceğimiz söylendi. Yeni görevine başlamış asistanlardık, birçok konuda acemi idik. Sürekli ne yapacağımızı soruyorduk. Ama bu virüsle tüm doktorlar ilk kez karşılaşılıyordu. Herkes acemi aslında ve tıp fakültesinden mezun olan tüm doktorlar yetkili; bunun da farkındaydım. Süreç içinde öğrendik hepimiz zaten, pandemi yapan bir hastalığı keşfetmek her doktora nasip olmaz diye bir yandan da mutluydum. Bir yandan da acaba becerebilecek miyim nasıl olacak diye kaygılanıyordum. COVID-19 birimlerinde çalışmaya hastanemizin enfeksiyon servisinde nöbetle başladım. Nisan ayında ise COVID polikliniğinde çalışmaya başladım. Serviste kişisel koruyucu ekipmanları doğru kullanmayı öğrendim, öncesinde ilgili eğitim almıştık zaten. Poliklinikte de gelen hastaları triyaj gibi değerlendirip gerekli hastalardan PCR örneği ve kan örneği, BT, akciğer

grafisi görüyorduk. Sonuçlara bakıp reçete yazıyorduk. Poliklinik aşırı kalabalık oluyordu ve insanlar son derece bilinçsiz hareket ediyordu. Sosyal mesafeye uymuyorlar, merdivende yığılıyorlar, polikliniğin kapanma saatini bilmelerine rağmen muayene olamadıkları için kavga çıkartıyorlardı. Belki de tüm doktorların hep karşı karşıya olduğu şeyleri yaşıyorduk; ama üzerimizde bir de çokça viral yük vardı; PCR örneklerini de kendimiz alıyorduk. Her poliklinikten sonra öksürecek miyim ateşim olacak mı diye kendimi takibe alıyordum. Bir kez boğaz ağrım oldu ama zaten her nöbetten sonra olurdu. Baktım öksürmüyorum çok önemsemedim. İki kez poliklinik yaptıktan sonra, hem ortama, hem de hastalara alıştım. Zaten çalışma ortamımız iyiydi. Aile gibiydik. Bu zorlu süreçte bence herkes birbirine tutundu. Başta asistan arkadaşlarla kesin burada biz de enfekte oluruz; günde 200 hasta bakıyoruz diye konuşuyorduk; ama baktık olmuyoruz, bir şey olmaz herhalde demeye başlamıştım. Ama bu arada kendim için hala zerre kadar bir endişem korkum yok. Olursam da olurum, başkasına bulaştırmasam yeter diyordum. Poliklinik bitiyor, ben üzerimi değiştirip orada çalıştığım üniformayı hastanede bırakıyor, ayakkabımı değiştiriyordum, ellerimi dirseklerime kadar ve yüzümü yıkıyordum. Zaten çalışma saatlerinde de kişisel koruyucu ekipmana birebir uyuyordum. Dolmuşa maske ve yüz siperliğiyle binip eve gelince de hemen banyoya giriyordum. Pimpirikli bir yapım vardır genel olarak, herkes bana dikkat et kendine diyordu ama benim içim rahattı bu özelliğimden dolayı. Annem babam da çok korkuyordu sürekli tabii her gidiş gelişimde. Onları da sürekli teskin ediyordum.

8 Nisan'da PCR için örnek verdim ve sonuç negatif geldi. Poliklinik çalışanları da veriyordu zaten. Virüs yükünü azaltmak adına aralıklı mesai yapıyorduk, o güne kadar 3 gün poliklinik yapmıştım. İçim rahatladı. Benim migrenim var, geceleri de çok sık kabus görüp dişlerimi sıkıyorum. Diş sıkma için masseter botoksu yaptırmıştım. Aynı zamanda zaman zaman hipoglisemim de olduğu için sabahları baş ağrısı ile uyanmaya alışkınım bu üçlünün birleşimiyle. Temporal loblarda ve kaş arasında oluyordu ve her zamanki gibi sol gözüme vuran ağrılar çok şiddetlenmişti ve sanırım diş sıkma tedavimi yenilemem gerekiyor diye düşündüm. Doktorla irtibata geçtim. Uykularım da huzursuzdu zaten. Herhalde kafaya bir şeyler takıyorum dişimi sıkıyorum, öğünlerime dikkat etmiyorum kan şekeri dengersiz geliyor diye düşündüm. Başka bir ihtimal aklımın ucundan bile geçmedi. Masseter botoksu için randevu bile oluşturmuşum.

Çok iyi hatırlıyorum, 18 Nisan Cumartesi akşamı internetten hediyelik bir şeyler seçiyordum. Birden kesik kesik bir öksürük geldi. Ama bir anda, başka hiçbir şey yok. Tam o an yoksa dedim kendi kendime. Bakalım devam edecek mi? Sonra o akşam durup durup kuru kuru öksürmeye başladım. Öksürmeye başladım diye annemi aradığımda 'üşütmüşsündür, korkma' dedi. Benim içime doğmuştu ama biliyor musunuz? Niye bilmiyorum ama ilk öksürük geldiği anda 'acaba COVID-19 pozitif miyim' dedim. Ertesi gün kalktığımda bütün vücudumda şiddetli bir ağrı vardı: sırt,

kol, diz, kemik ve kaslarımda. Bazen miyaljim oluyor strese bağlı; ama bu çok şiddetli idi. Ve hani grip olursunuz da vücudunuz böyle bir sizin vücudunuz değil gibi olur ya öyle bir ağrı. Bir de başım ağrıyor ki gözümü bile açamıyorum: zonklıyor. Sol tarafım migren atağı gibi, kaş aralarım da öyle. En ağır geçirdiğim günlerden biri o gündü. Tüm gün yatım uyudum, çok derin bir halsizlik vardı. Akşama doğru uyandım, sıcak bir çay yaptım kendime. Öksürüğüm devam ettiği için ateşimi ölçtüm. 3 kez 37,8°C geldi. Enfeksiyon hocama sordum, yarın poliklinik günüm sabahtan işe gideceğim. “3 kez subfebril ateşin olmuş. “Öksürüğün de var, anlamlı, yarın PCR görelim, semptomatiksin, sen çalışma” dedi. Çalışma arkadaşlarımla benim yüzümden daha fazla çalışacak olmasına canım sıkıldı. Hemen sonrasında ateşim 38.1°C’ye çıktı. Yanımda parasetamol tablet yoktu, anne me haber verdim durumu. Bana parasetamol tablet ile N-asetil sistein ve vitamin C kombinasyonu içeren efervesan tablet verdi, onu içtim. Bu arada baş ağrılarım çok şiddetli olduğu için migren atağı olarak düşünüp NSAİİ da aldım. Tabii COVID-19 pozitif olduğumu öğrendikten sonra pişman oldum. Ateşim çıkana kadar migren ve klasik sırt ağrılarım olduğunu düşünüyordum. Ertesi gün sabahtan polikliniğe gittim, öksürüğüm iyice artmıştı. Orada çalışan personelleri öksürüğüm ile korkuttum zaten. Hani bu dönemde öksürüyorsunuz insanlar tuhaf bakıp sizden uzaklaşıyorlar ya; damgalanmış gibi hissettiriyorlar; ama haklılar elbette. PCR için oral ve nazal sürüntü örneği verdim, toraks BT çektim ve rutin kan tetkiklerimi yaptırdım. BT normal geldi ve çok sevindim.

Eve taksi ile döndüm çünkü Covid 19 hastalığı olma ihtimaline karşı çevreyi riske atamazdım. Bu arada özellikle bir haftadır hiç düzgün uyuyamıyordum. Koltuktandır diye düşünüyordum, gelince yatak aldım hemen. Yatağı koyacak bir yer yoktu, yer yatağı gibi yere attım. O hırsla bütün evi sirkeli çamaşır sulu suyla üç kere sildim. Hem öksürüyorum hem işi yapıyorum, teyzem yanıma çıkıyor terleyip daha kötü olacaksın diyordu. Halimiz tam bir trajikomedi idi. O gece hayli bir vakit uykuya dalamadım. Ateş basmalarım, terlemelerim oldu. Parasetamol 500 mg tableten bir tane içtim yine ama sabaha karşı beşte uykuya dalabildim. Meğer uykusuzluk sorunun yataktan değil, korona virüstenmiş. Genel olarak hastalık sürecinde uyku kalitem inanılmaz düştü. Bence beyni de etkiliyor bu virüs kesinlikle. Annemle babam negatif çıkacağını düşünüyordu. Ben bir şekilde hissetmişim; çünkü yaşadığım şeyler daha önce yaşadığım hiçbir şeye benzemiyordu. Sol temporal lobdaki damarlarım şişip belirginleşmişti, daha önce hiç böyle görmemişim ve zonkliyordu. Pazar günü vücudumun her noktası ağrıyor du her ne kadar basit bir miyalji desem de içten içe öyle olmadığını biliyordum. Sabah uyandım ve direkt bilgisayarımı açtım. Sonuç sayfama girdim ve pozitif olduğunu gördüm! Birkaç saniye öylece kalıp donduğumu hatırlıyorum. Aslında bekliyordum ama bir yandan da şaşırmışım. Bilinmeyen bir hastalık şimdi benim vücudumda idi. Hem öyle hiç de gençlerde rahat geçiyor dedikleri gibi geçirmiyordum. Kendimi kötü hissediyordum. İlk olarak enfeksiyon hoca-

mı aradım, seni yatıralım dedi: personel olduğum için. İki gün yatarım sonra çıkarım diye konuştuk. Babamı arayıp haber verdim.

Baba test sonucum pozitif geldi dedim. Babam sakın bir insandır. Duyularını çok belli etmez. Soğukkanlı durur. Telefonda bir sessizlik! ‘Peki ne yapacaksın şimdi’ diye sordu ve beni sakince dinledi. ‘Tamam dedi’ kapattık telefonu. Şok olduğunu ve çok üzülüp korktuğunu hissettim. Ne yapacağımı bilmez haldeydi. Annemle de konuştuk. Bence sen en kötü kısmı atlattın dedi. Ben eşyalarımı toplayıp hastaneye yattım.

Hastaneye yattığım haberi yayılınca - kalabalık bir aileyiz - benim telefonum hiç susmadı. Sürekli akrabalar ve duyan arkadaşlar aradı. Bu kadar sevildiğimi gerçekten bilmiyordum. Her gün düzenli her şeyimi sordular. Hepsini var olduğu için, hayatımda olduğu için kendimi çok şanslı hissettim. Yalnız olmadığımı hissettim...

Bu arada tetkiklerimden D-Dimer düzeyinde yükseklik ve hafif lenfopenim olmuş. Hidroksiklorokin, Parasetamol, Enoksaparin sodyum tedavisine başladım. Baş ağrılarım çok şiddetliydi hala. D-dimer yüksekliğine bağladım damarlarım da belirginleştiği için sonradan böyle olmasını. Hastanede yatmak gerçekten çok değişik bir psikolojymiş. Doktor olarak bulunduğum hasta odasında hasta olarak bulunuyordum.

Yalnızsın, televizyon var, sadece üç öğün yemek geliyor. Onların da çok lezzetli olduğu söylenemez. Ama yine de canım sıkılmadı. Sağ olsunlar sevdiğim kendimi yalnız hissettirmede bana. Annem bir kez telefonda ağladı, ona çok üzüldüm. Onu teselli ettim iyiyim bana bir şey olmayacak diye. Çünkü yeni bir hastalık ne olacağını çok bilmiyor kimse. Hafif bir kalp rahatsızlığım var, genelde hipotansifimdir. Hastanede her sabah saat yedide ilaçlar bırakılıp rutin tansiyon ve saturasyon ölçümleri yapılıyordu. Bir sabah uyanıldığında tansiyonum 70-40’tı. Başım dönüyordu, sanki bir denizde yüzüyor gibi tüm vücudum sallanıyordu. Virüsün anjiyotensin reseptörlerine etkisini birebir yaşadım. Bu durum hastaneden çıkışta bile bir süre devam etti. Annem hep bunlardan dolayı korkuyordu zaten. Şahsen ben de daha hafif atlatmayı bekliyordum.

Böyle şeyler yaşayınca, kendimi biraz zayıf hissettim açıkçası. Kolumu kaldıracak halim yoktu çünkü. Baş ağrısı ve özellikle gözlerimde ağrı başlamıştı. Göz kürelerimi hareket ettiremiyordum. Hiçbir semptom yaşamadan atlatan bir sürü insan gördüm. Ben neden böyle oldum diye sordum kendime. Zayıf halka mıyım diye düşündüm. Yaşım henüz daha 26 ve sonuçta gencim. Bağışıklığının güçlü olduğunu düşünürdüm hep, İnfluenza ve Pnömoni aşısı yaptırmıştım COVID-19 için faydalı olduğunu öğrenip, bağışıklık güçlendirici takviyeler alıyordum Genel olarakta sağlıklı beslenirim. Tabii çok şükür akciğerler temizdi ama onun dışında ne varsa yaşadım. Demek ki o kadar da güçlü bir bağışıklık sistemim yokmuş diye düşündüm. Babam telefonda hep moralli konuştu ama sonradan öğrendim ki teyzemle konuşurken o da ağlamış. Onları bu kadar üzdüğüm için de kendimi suçlu hissettim. Teyzem zaten hep evhamlıdır,



o da epeyce panik oldu, ilk ateşim çıktığı gün bir çay yapmış getirmiş tadı o kadar kötü ki ama onun hatırına içtim. Burası artık işin alternatif tıp kısmı olmuştu. İlk günler kendimi iyi hissetmeye başladığım günlerde bir sabah kalktığımdaya boğazım ağrıyordu ve yataktan kalkacak halim yoktu (Fotoğraf 2). Doktorumla konuştum meğer lökopeni gelişmiş (3500'e düşmüş). Normalde çıkacak iken kan sonuçların normale dönmeden taburcu olamayacağım söylendi. Hep atlatacağımdan emindim bu hastalığı; ama o zamanlarda 'acaba atlatamayacak mıyım' diye düşündüm. Doktor olmak bu hissime engel olmadı. Annemin bana attığı mesajı hatırladım: 'Benim Melike'm çok tatlı ve çok güçlü o her şeyi atlatır!' Sevdiklerimin beni genelde güçlü bulması bana güç katıyordu. Genel olarak yaşadığı her anın tadını çıkarmaya meyilli bir insanım, hastanede de o günlerin çok özel olduğunu ve beni güçlendireceğini biliyordum. Tek başıma aşacağım, tabii ki arkamda sevdiklerimin gücünü hissederek aşacağım bir sınavdı bu da. Yakın arkadaşlarımla nöbetçi olduğu bir akşam kapıma sushi bırakmışlar. Sevdiğim bir yarışma programı eşliğinde onu yedim. O kadar iyi geldi ki... Nöbetçi arkadaşlarım yanıma uğruyordu biraz sohbet edip bana çay bırakıp gidiyorlardı. Hepsine bu küçücük ama aslında kocaman şeyler için çok minnettarım. İnsan görmek maskeli de olsa uzak da olsa ne güzelmiş değil mi? Sonra sarılmak, yanyana çay içmek, yemek yemek, maske takmak zorunda kalmamak, birbirimize dokunurken düşünmemek. Bunların değerini o kadar iyi anladım ki... Meğer hayat yaşadığımız çok basit ve gündelik şeyler ile güzelmiş! Aynı ortamda bulunabilmek, beraberce bir yerlere gidebilmek... Hiç farkında olmadığımız ve şükretmemiz gereken ne kadar çok şey varmış...

COVID-19 beyin hücrelerini de etkiliyor bence demiştim ya; kendimi depresif hissettiğim zamanlar da oldu. Yaşadığım hastalık psikolojisinden mi yalnızlıktan mı bilmiyorum ama bir akşam ağlama krizi geldi. Ölmekten korktum ilk kez. Ölümü düşündüm; arkamda kalacakları, daha yapmak istediklerimi düşündüm. Bazen keşke ölsem dediğim zamanların aslında ne kadar sahte olduğunu ve yaşamayı ne kadar çok sevdiğimi anladım. Hastaneden çıkmak istedim artık, evimi özledim, yatağı özledim. Buzdola-

bını açmayı, evde dizi izlemeyi, evde vakit geçirmeyi özledim. Bir de eminim onlar o anlamda sormuyordu ama virüsü nereden kapıtığım sorusu bende bir suçluluk hissi yaratıyordu. Aile hekimliği asistanlarından enfekte olan yalnızca ben olmuşum.

'Kendimi yeterince koruyamadım mı? neden sadece ben oldum? Acaba neyi atladım?' sorularını kendime defalarca sordum. İnsanların benim hakkımda 'o kadar pımpirikliydi ama bak gördün mü kaptı işte' diyebileceğini düşündüm. Ama o kadar düşünmeme rağmen kendimde bir suç bulamadım.

Hala daha nereden kapıtığımı bilmiyorum. Çünkü dediğim gibi kurallara dikkat ediyordum. Belki minibüs ile yolculuk ederken olabilir diyordum çünkü öksüren hapşırırlar oluyordu ve camlar genellikle kapalı idi.

Lenfosit sayısı tam normale dönmeden ama yükselişe geçmeye başladığında, yatışımın 6. gününde hastaneden çıktım. 10 günlük Enoksaparin sodyum tedavime evde devam edecektim. Sokağa çıkma yasağı olduğu için polisler beni hastaneden alıp evime götürdü. Merdivenden çıkacağım ya bizimkilere bulaştırırsam diye endişelendim birkaç gün. Hatta başka kiralık ev baktım. Çok küçük partiküller havada asılı kalabilir mi acaba diye düşündüm. Ama sonradan enfeksiyon hastalıkları uzmanının 'Maske takarsan bir şey olmaz' sözü beni rahatlatmıştı. Sevdiklerim konusunda ne kadar gergin olduğumu anlamışsınızdır. Bu yüzden ya benden kaparlarsa ya bir şey olursa onlara diyerek çok ağladım, Acaba hiç riskli bir şey yaptım mı diye tek tek düşündüm; çünkü beni böyle yere seren bir virüsün annemi, babamı, teyzemi yani literatürde yazdığı gibi ek hastalığı olan ya da 60 yaş üstünü çok etkileyeceğinden artık emindim.

Eve gelince alışveriş sistemimizi değiştirdik. Bir tane sepet bulup onu aşağıya sallandırarak (Fotoğraf 3,4) ihtiyaçlarımı almaya başladım. İki hafta boyunca kesinlikle merdivene dahi çıkmadım. Kimseyi de yukarıya çıkartmadım. Çöplerimi terasa bırakıyordum annemler döküyordu. Özlediğim herkesle bol bol görüntülü konuştuk, telefonda karşılıklı çay içtik. Hastaneden çıktuktan sonra tat ve koku almam da kaybolmuştu. PCR örneği vermeden önceki gün gidip parfüm kokluyordum koku alıyordum, koku aldığıma

göre Covid hastası değilim diyordum kendi kendime. Ama bu yetilerimi sonradan kaybettim. Bu semptomlar da birçok kişide görülüyor, sonradan görülmesi bence çok ilginçti. Güzel kokulara çok düşkünüm, lezzetine vararak yemek yemeyi de çok severim. Oysa şimdi sadece yemek yemem gerektiği için yiyordum. Bunlar beni zorladı. Duş jelimin kokusunu, temiz şampuan kokusunu özledim. Normalde sabahlayan biri değilim ama bir gün dizi izleyerek sabahladım. Sabah 6'da kuş sesleri nasıl güçlü duyuluyor. Doğa kendine geldi bence bu süreçte kuşlar resmen mutluluktan çıldırıyordu. O sabah hiç unutmuyorum kapının önünden geçerken çiçek kokuları burnuma geldi. O kadar mutlu oldum ki anlatamam. Koku almak ne güzelmiş! Mayıs çiçeklerini ne çok özlemişim! Biraz dışarıyı izledim, güneş yeni yeni doğuyordu, doğa kendine geliyordu. Böyle bir günaydın almak çok güzeldi.

Bu süreçte internetten alışverişe dalıp ihtiyacım olan her şeyi aldım. Spora başlamam gerekiyordu, evde pilates yapacaklar kervanına ben de katılarak tüm malzemeleri sipariş ettim. Evdeki eşyaları düzenledim topladım, diziler ve filmler izledim, tekrar takı yapmaya dönmek için boncuk kutusu alıp boncukları düzenledim, bol bol kendime zaman ayırdım. Evde hiç sıkılmadım. Kendimle çok iyi zaman geçirdiğimi bilirdim ama bu kadarını tahmin etmezdim açıkçası.

Eve döndükten sonra fark ettim ki eforla dispnem oluyordu; hem de çamaşır asmak gibi basit işlerden sonra bile oluyordu. Akciğerlerim de mi enfekte oldu acaba diye şüphelendim. Ayrıca nefes almakla artan göğüs ağrım da başladı. Nefes almak zor geliyordu, vital kapasitemin azaldığımı hissediyordum. Hemen toraks BT mi çektirsem diye düşündüm ama birkaç gün kendimi gözlemleyince öksürmeye bağlı miyalji olduğuna karar verdim. Üç dört gün hiç öksürmedim, iyileşiyorum tamam dedim. Kendimi çok iyi hissediyordum bir gün hatta, tamam yendim artık bitti dedim. Ertesi gün yine yataktan çıkamama ve öksürük başladı. Sitokin fırtınası olayını da birebir anlamış bulundum. Bir de büyük konuşmamak gerektiğini. Bir ara acaba hiç bitmeyecek mi artık lütfen iyi olayım diye isyan ettim kendi kendime.

Baş ağrım ve göz kürelerimdeki ağrı ise uzun süre devam etti. İki kaşımın ortasındaki ağrılara düzenli olarak masaj yaparak rahatlatmaya çalışıyordum. Fakültede beyin cerrahisi hocamdan öğrendiğim akupunktur noktalarını kullanarak ne kadar faydalı olduğunu bir kez daha görmüş oldum. Göz hareketlerimdeki ağrıyı dindirmenin tek yolu ise gözlerimi fazla hareket ettirmemekten geçiyordu maalesef.

Öksürüğüm hala şiddetli iken PCR örneği vermek istemedim ve biraz daha beklemek istedim. Hastaneden çıktıktan sonra 15. gün, ilk semptomumdan sonra 24. gün PCR örneği verdim ve negatif geldi. İki gün sonra da ikincisi de

negatif geldi. Toraks BT çektirdim, akciğer bulgum da yoktu. Dispneyi fiziksel kondüsyonsuzluğuma bağladık. KCFT değerlerim biraz yükselmişti, Hidroksiklorokin kullanımına bağlı oluyormuş. Kendime N-Asetil sistein başladım.

Hala daha göğüs ağrım oluyor arada, efor dispnem devam ediyor ama bunları atlatan vücudum kendini toparlayacak biliyorum. Sağlıklı besleniyorum ve uykuma dikkat ediyorum.

Sevgili çocuklarım eğer bir gün fırsatım olursa şunları öğütlemek isterim sizlere: Anneniz maalesef her zaman her şeyi fazla kafaya takan bir insan oldu, kendine hep aşırı yükledi. Her konuda her hatayı hep kendinde aradı, bunlar için kendini hep çok yıprattı. Her zaman en önemli şey sağlık derlerdi, bir doktor olarak tabii ki buna inanırdım ama sağlığımın ve kendimin kıymetini bilmiyormuşum aslında bunu anladım. Sağlığımız bu hayatta en değerli şey ve ondan başka hiçbir şey kafaya takmaya değmez, buna yürekten inanın. Benim bunu anlamam için demek ki COVID-19 hastası olmam gerekiyormuş, ama umarım siz hiç böyle zorluklar yaşamadan bunu içselleştirebilirsiniz. Sağlığımız olduğu sürece her şeyin üstesinden gelebiliriz.

İnsan vücudu çok güçlü ve hayatta kalmak için inanılmaz savaşlar veriyor. Biz de bedenimize ihanet etmemeli, ona iyi bakmalıyız diye düşünüyorum. Yaşadığımız her anın tadını çıkarmalı, rahatça nefes alabildiğimiz için, koku alabildiğimiz için bile şükretmeliyiz.

Doktor olmanız da yaşadığımız insani duyguları asla değiştirmiyor. Hastalık karşısındaki çaresizlik, genel olarak hissedilen acı, mutluluk, sevgi, öfke, isyan, özlem... Bütün bu duygular insanlığın ortak paydası, hepimiz aslında aynı duygulardan birbirimize bağlıyız. Dilimiz, rengimiz, mesleğimiz ne olursa olsun bu böyle bunu da sakın unutmayın.

Sevdiklerimin değerini her zaman biliyordum ama bu süreçte onlarla birlikte daha da güçlendik, birbirimize daha da bağlandık. İnsanlar da eve kapanınca aslında ne kadar birbirlerine muhtaç canlılar olduklarını, sevdikleriyle yaptıkları sosyal etkinliklerin ne kadar önemli olduğunu anladı. Yakın çevremizin birbirinin değerini daha çok anladığını daha anlayışlı ve ılımlı insanlar olduğunu gözlemledim. Belki de unuttukları duyguların farkına vardılar.

Bir de eve kapanmak evet ekonomik anlamda birçok kişiyi zorlasa da bazı kişiler de aslında gereksiz bir koşuşturmaya kendilerini zorlandıklarını fark edip duraklayarak kendine dönebildi. Ben ne yapıyorum, neden ve nasıl yaşıyorum diye düşündü herkes.

Evet canlarım, çok kötü şeyler yaşadık, zorluklar atlattık, birçok can kaybettik, ama bence nesilden nesile aktarılacak çok şey öğrendik. Benim yaşayarak öğrendiğim bu şeyler, umarım sizin de yolunuzu aydınlatır güzel çocuklarım...