

## DİYABET ve AYAK SAĞLIĞI

Diyabet hastasıysanız, ayak bakımına çok dikkat etmeniz gerekir. Nöropati, sinir hücrelerinin bir bozukluğudur. Diyabetik nöropati diyabete bağlı olarak gelişen tehlikeli bir komplikasyondur. Bu tür komplikasyon genellikle ayak ve bacaklarda başlar. Nöropatinin ilk belirtileri ciltte karıncalanma, yanma, acı veya cilt üzerinde böcek sürünmesi gibi bir duygudur.

- Hastalığın ileri aşamasında ayak veya bacaklarınızı hissetmez hale gelirsiniz.
- Yaraları, şişlikleri ve nasırları artık fark edemezsiniz
- Ciltteki küçük yaralar ve çatlaklar, fark edilmezlerse kolayca enfeksiyon kapıp ayak ülserlerine yol açabilir(diyabetik ayak olarak da bilinir)Bu sebeple kontrol edilmesi gerekir.



Küçük yaralar, kabartılar, nasır oluşumu basınç noktaları veya kızarıklık açısından ayaklarınızı günlük kontrol ediniz. Ayağınızı incelerken, parmak aralarını kontrol etmeyi unutmayınız.

Ayağınızda bir değişiklik fark ederseniz doktorunuza danışınız. Uygun olmayan ayakkabılar cilt kalınlaşmasına ve nasır oluşumuna neden olabilir.

**Aşağıdaki durumlardan bir ya da bir kaç ile karşılaşan diyabetli kişilerin ayaklarının tehlike altında olduğunu bilerek hızlıca tedaviye başlamaları gerekir.**

- Ayak kuruluğu,
- Parmak aralarında mantar,
- Ayaklarda kabarcık ve su toplamaları,
- Nasır,
- Ayaklarda üşüme, duyu ve dokunmada hissizlik,
- Sigara içenlerde tırnaklarda kalınlaşma, şekil değişimi veya içe kıvrılma,

Bu durumda doktor tavsiyesi almaktan çekinmeyiniz.

Ailenizin ve arkadaşlarınızın yardımını almaktan çekinmeyiniz. Hareket kısıtlığınız varsa bir ayna yardımı ile ayak tabanınızı kontrol ediniz.

En yaygın yaralanma türü tekrarlanan baskıya bağlı olarak derinin bozulmasıdır. Kötü veya ayağa uygun olmayan tabanlı ayakkabılarla yürümek ayağın faal bölümünde büyük baskı oluşturacaktır.



- Ilık suda her gün 1-3 dakikalık ayak banyosu yapmak, ayak sağlığı için yararlıdır.
- Yumuşak bir sabun kullanınız.
- Ayak banyosu sonrası, ayağınızı ovuşturmadan iyice kurulayınız. Parmak aralarını unutmayınız!
- Daha sonra ayaklarınıza nemlendirici bir kremle masaj yapınız. Bu cildinizi esnek tutacak ve enfekte olabilecek çatlakları engelleyecektir.
- Tırnaklarınızı hiçbir zaman sivri uçlu makasla kesmeyiniz.
- Ayak banyosundan sonra ayak tırnaklarınızı törpüleyiniz. Yürürken tırnaklarınızın size acı vermemesi için tırnak uçlarını törpüleyerek yuvarlak hale getiriniz Banyoda tedaviye kalkışmayınız!...
- Tırnakların içe doğru büyümesini engellemek için gereğinden fazla törpülemeyiniz.
- Tırnaklarınız kırılğan hale gelmişse veya iltihaplanmışsa enfeksiyonu önlemek için doktorunuza danışınız.
- Çoraplarınızı her gün değiştiriniz.
- Ayaklarınızı aşırı sıcak ve soğuktan koruyunuz, çünkü ısı algılamanız zayıflayacaktır. Sıcak su şişesi kullanmak yerine yanınıza bir çift fazladan çorap alınız.
- Doğru ayakkabı satın alınız. Sağlıklı ayaklar ayağınıza uyan ayakkabılarla sağlanır.
- Ayakkabılarınız gereğinden fazla sıkıysa ayaklarınız artık hissetmez. Yeni ayakkabılar denerken ayak tırnaklarınızın nerede sonlandığını kontrol ediniz.
- Ayakkabıların şekli ayağınızın şekline uymalıdır. Topuk yüksekliğinin ve genişliğinin yeterli olmasına dikkat ediniz.
- Yumuşak, rahat ve ayağınıza uyan ayakkabılar giyiniz.

- Öğleden sonra ayakkabı satın alınız çünkü ayaklarınız sabahları biraz daha incedir.
- Ayakkabılarınızı giymeden önce içinde yabancı madde olup olmadığına bakınız.
- Her zaman çıplak ayakla yürümekten kaçınınız, yaralanma riski yüksektir.
- Ayaklarınızdaki kan dolaşımı bozulur. Bu nedenle daha aktif olunuz.(yürüyüş –dans-bisiklete binme uygun örneklerdir)
- Kan şekeri düzeyini normale yakın seviyede tutun.



T.C.

SAĞLIK BAKANLIĞI

YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ YENİMAHALLE  
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ**HASTANE İRTİBAT NO:****Telefon:** 0 (312) 587 20 00İLETİŞİM: Yeni Batı Mah. 2026. Cad. Batıkent -  
Yenimahalle/ANKARAe-mail [ydhkalitebirimi@gmail.com](mailto:ydhkalitebirimi@gmail.com)

2010

