



DİYABETLİ HASTALARDA AYAK BAKIMININ ÖNEMİ

Op.Dr.Gülgün GİRİTLİ

DİYABETİK AYAK

- Kan şekeri düzensiz ve yüksek seyreden diyabetli bireylerde, sağlıklı bireylere göre ayak problemleri daha fazla görülmektedir.
- Şeker hastalarının ayaklarında dolaşım yetersizliğine bağlı darlık ve tıkanmaların yol açtığı doku beslenmesi bozukluklarından kaynaklanan yaralara **DİYABETİK AYAK** denir.
- Diyabetin komplikasyonu olarak ortaya çıkan sinir tahribatı ve tıkaçıcı damar hastalığının birlikte en çok etkilediği organ, hastanın alt ekstremitesidir.

**DIYABETİK AYAK
SORUNLARI
NELERDİR ?**

ve

NEDEN ÖNEMLİDİR ?

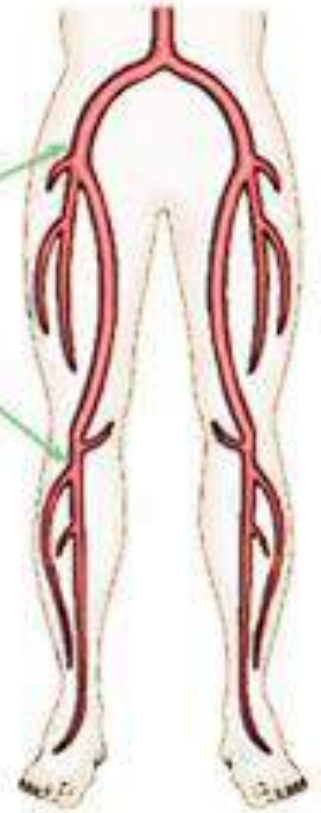
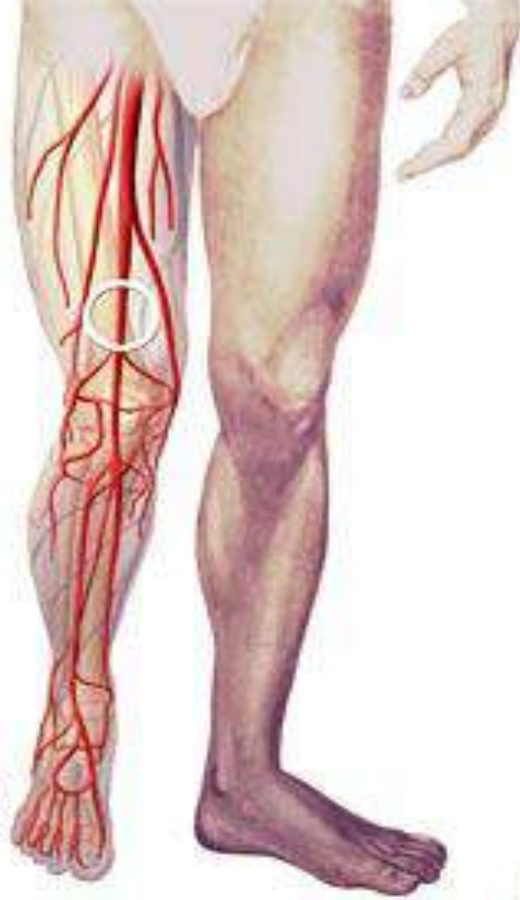


Normal Artery

"Plaque"



Build up of fatty substances in the wall of the artery

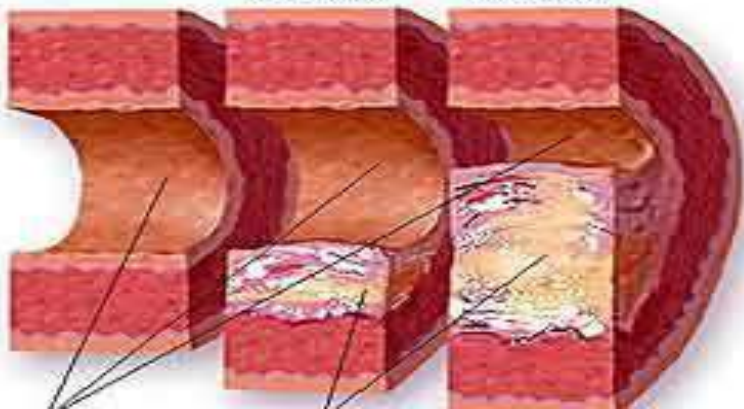


Diseased Artery

Normal

Hafif Ateroskleroz

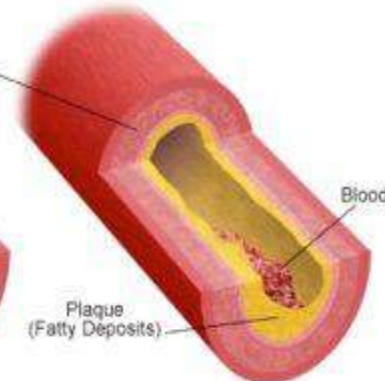
İleri Ateroskleroz



Diseased Artery



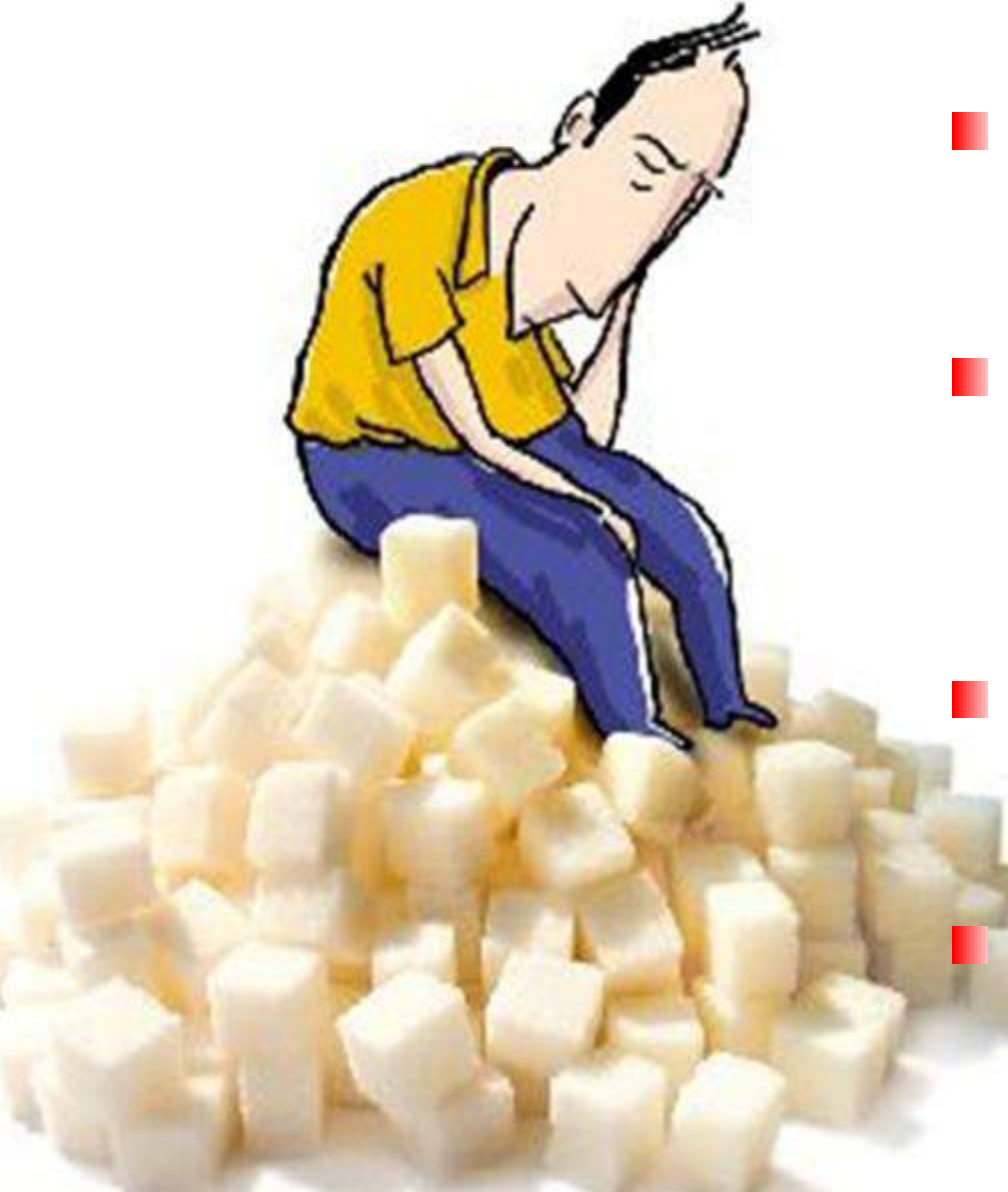
Artery Wall



Blood Clot

Plaque (Fatty Deposits)

SİNİR HASARI (NÖROPATİ)



- Diyabet yüzünden ayak sinirleri zarar görür veya tamamen tahrip olur.
- Ayakta ağrı duyusu azalır. Zamanla yaralanmaların farkına bile varılamayacak derecede duyu kaybı olur.
- Ayakta şekil bozuklukları ortaya çıkar. Böyle ayaklar, kolayca vuruk ve yaralanmaya maruz kalır.
- Nöropati nedeniyle ayak derisi kurudur, kolayca yırtılır, deride çatlaklar ve nasırlaşmalar ortaya çıkar.



DAMAR HASTALIĐI (ANJİYOPATİ)

- Ayağa ve bacağa kan gütüren damarlarda (arterler) daralma veya tıkanıklık olur , ayağa giden kan akımı azalır .
- Ayakta küçük büyük her türlü yaranın iyileşmesi zorlaşır. Çünkü yara iyileşmesinin anahtarı kanlanmadır.
- Kan akımının yetersiz olduğunu gösteren bulgular:
 1. Hastanın ayaklarının soğuk olması,
 2. Kılların dökülmesi,
 3. Yürürken ortaya çıkan, dinlenmekle hemen geçen ağrı (kesik kesik topallama),
 4. Ayakta sık sık krampların ortaya çıkması,
 5. Derinin soluk morumtırak renkte olması,
 6. Ayak damarlarında atım (nabız) kaybı.

DİYABETİK AYAĞIN OLUŞUMUNDA RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

- **KÖTÜ KAN ŞEKERİ TAKİBİ,**
- Kolesterol yüksekliği,
- 65 yaş ve üzeri,
- Ayakta ödem (su toplanması) varlığı,
- Aşırı kilo (obezite),
- Enfeksiyon varlığı (tırnak batması, yanıklar, mantar, vb.)
- Alkol ya da sigara içme öyküsünün varlığı,
- Ayakta şekil bozukluğu,
- Dolaşım bozukluğunun olması,
- Temel ayak bakımı eksikliği,
- Ayakta nasır varlığı,
- Görme bozukluğunun olması,
- Uygun olmayan ayakkabı kullanımı,
- Fiziksel ya da kimyasal etkenlerle oluşan zedelenmeler,
- Ayakta his kaybının olması

SİNİRLERİ VE DAMARLARI HASAR GÖRMÜŞ BİR AYAKTA YARAYI BAŞLATAN "TETİKLEYİCİ ETKEN" LER :

- Uygun olmayan ayakkabılar,
- Yanıklar,
- Çakıl, çivi, raptiye vs gibi sivri cisimler,
- Tırnak bozuklukları, nasırlaşma ve derideki çatlaklardır.



DERİ VE TIRNAK SORUNLARI

- Diyabetlilerin derileri kurudur. Bu nedenle deri kolayca yırtılır ve çatlaklar oluşur. Bakteriler buralardan girerek enfeksiyonlara yol açar.
- Diyabetlilerin ayak derilerinde nasırlaşmalar çok sıktır.
- Nasırlar inatçı lezyonlardır. Nasır tedavisinde ilk seçenek olarak cerrahiye baş vurmamak gerekir.
- Nasır tedavisi ve korunmada ,uygun ayakkabının özel bir önemi vardır.
- Tırnakların derin kesilmemesine özel bir önem gösterilmelidir.
- Boynuzlaşmış tırnakların kesilmesi çok zordur. Özel alet ve eğitim gerektirir.

CİLT BAKIMI

- Her akşam küçük bir ayna yardımıyla ayak tabanları da dikkatle incelenmelidir.
- Fark edilen bir yara ya da uzun süreli devam eden bir kızarıklık varsa doktora başvurulmalıdır.
- Suyun sıcaklığı mutlaka bir derece yardımıyla kontrol edilmeli ve 37 C den fazla olmamalıdır.
- Banyo sonrasında tüm ayak, özellikle parmak araları, yumuşak bir havlu yardımıyla iyice kurulanmalıdır..
- Parmaklarda pençeleşme varsa, eklem sertliği oluşmaması için düzenli masaj yapılmalıdır.
- **DIYABETLİLER; AYAKLARINI DOĞRUDAN GÜNEŞ IŞIĞINA MARUZ BIRAKMAMALI**, koruma faktörü yüksek güneş ürünleri kullanılmalıdır.

TIRNAK BAKIMI

- Tırnak kesimi sırasında keskin makaslar kullanmak ayaklara zarar verebilir. Tırnakların düz bir şekilde tırnak makasıyla kesildikten sonra kenarlarının törpülenerek yuvarlatılması daha güvenli bir yöntemdir.
- Tırnak keserken derinin kesilmemesine dikkat edilmelidir.
- Kalın tırnaklar suda yumuşatıldıktan sonra özel bir makasla kesilmelidir.
- **GÖZÜ İYİ GÖRMİYEN DİYABETLİ BİREY KESİNLİKLE KENDİ TIRNAĞINI KESMEMELİ, YARDIM ALMALIDIR.**
- Tırnaklarda mantar gibi hastalıklar mevcut ise tedavi edilmelidir.
- Tırnak batması gelişti ise doktora başvurulmalıdır.
- Nasır gelişimi mevcutsa tedavisi için doktora danışılmalı, nasırı kendi başına kesmeye ya da tedavi etmeye çalışılmamalıdır.

SEYAHATTE NELER YAPILMALI?

- Ayak bakımı yapılmalı
- **ÇOK UZUN YOL YÜRÜNMEMELİ**
- Dinlenme sırasında bacaklar yükseğe kaldırılmalı
- Daima **TERLİK VE SANDALET KULLANILMAMALI**
- Sıcak ve soğuğa dikkat edilmeli
- Kumsalda yürürken mutlaka ayağına koruyucu terlik ya da ayakkabı giymelidir. Sıcak kum yanıklara neden olabileceğinden ayaklar kuma gömülmemelidir.



GÜNLÜK AYAK BAKIMI

- Ayaklarınızı her gün kontrol edin,ayacağınızın taban ve üst kısmına bakın.
- Ayak cildinizin renginde değişiklik olup olmadığını kontrol edin.
- Ayacağınızı yara, çatlak, kabarcık, nasır yönünden kontrol edin. Ayacağınızda nasır olursa kesici aletlerle müdahalede bulunmayın.
- **AYAĞINIZDAKİ KAN DOLAŞIMINI GÜÇLENDİRMEK İÇİN KAN ŞEKERİ DÜZEYİNİN NORMAL SINIRLARDA KALMASINA ÖZEN GÖSTERİN.**



AYAK BAKIMI

■ SİGARA İÇMEYİN.

- Ayaklarınıza sıcak su torbaları, ısıtıcı petler veya diğerk ısı kaynakları uygulamayın.
- Ayak temizliğine özen gösterin.
- Ayaklarınızı her gün ılık suda 5-10 dakika beklettikten sonra tahriş etmeyin bir sabunla yıkayarak temizleyin.
- Uzun süre ayak banyolarından kaçınin. Çünkü bu işlem ayak derinizin kurumasına, çatlamasına ve esnekliğinin bozulmasına yol açabilir.



- Ayak cildiniz normalden daha sıcaksa
- Ayağınızda kızarıklık varsa
- Ayağınızda ağrı hissediyorsanız
- Ayağınızda bariz şişlik varsa
- Bası yaraları (sıkı ayakkabılara bağlı olarak)
- Batık tırnak
- Su toplanması (bül oluşması)
- Deride çatlaklar.

DOKTORUNUZA BAŞVURUN

Cildinizi zedeleyebileceđi için **FLASTER KULLANMAKTAN KAÇININ..**

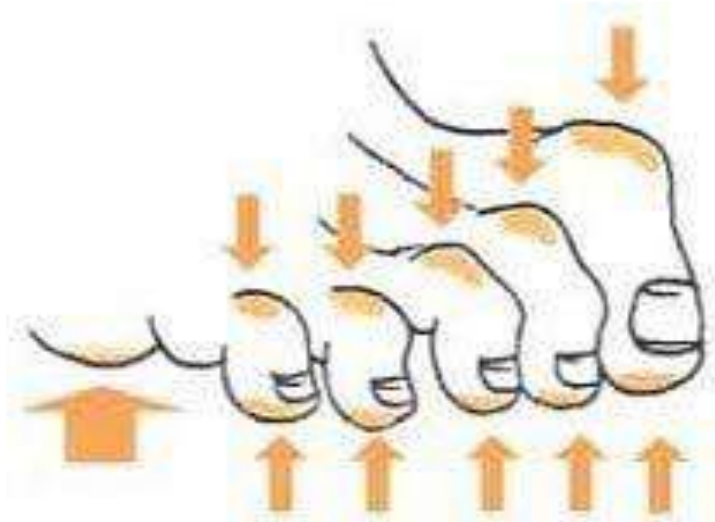
AYAKKABI ?

- Şeker hastaları yeni bir ayakkabıyı ilk günler iki saatten fazla giymemelidirler.
- Ayağı vuruk ve çarpmalardan korumak için önü kapalı ayakkabı veya terlik giyilmelidir.
- Ayağınıza uygun ayakkabılar seçin. Yeni bir ayakkabı ne dar, ne de bol olmalıdır. Önü sivri, yüksek topuklu ayakkabılardan sakının.
- Çıplak ayakla asla yürümeyin. Denizde, kumsalda, hatta evde dahi terlik kullanın.
- **PARMAK ARALARINA GİREN TERLİK -SANDALET TİPİ AYAKKABI GİYMİYİN.**
- **AYAKLARINIZIN GÜN BOYU LASTİK AYAKKABILAR İÇİNDE NEMLİ BİR ORTAMDA KALMASINA İZİN VERMEYİN.**

UYGUN AYAKKABI

- Aynı ayakkabı her gün giyilmemeli, hatta aynı gün içinde ayakkabı değiştirilmesi denenmelidir.
- Ayakkabının şekli, ayağın şekline ne kadar uygun olursa vücut ağırlığı tüm ayak tabanına o kadar iyi yayılmış olur. Bu şekilde çıkıntılı bölgeler fazla yük altında ezilmekten kurtulur, nasırlaşma ve ülser oluşumunun önüne geçilir.
- Ayak tabanına çok katlı, hava kabarcıklı özel tabanlıklar yerleştirildiği takdirde, fazla ağırlık altında kalan ayağın çıkıntılı bölgeleri korunmuş olur.

YARA OLUŞMA NOKTALARI



Interdigital pressure



YAPILMASI GEREKENLER

- Ayaklar her gün dikkatli bir şekilde gözden geçirilmeli, kırmızılık, morluk, şişlik, su toplanması, yara vs. olup olmadığına bakılmalıdır.
- Ayaklar her gün ılık suda (akşamları) yıkanmalı,
 - Suyun sıcaklığı dirsekle kontrol edilmeli,
 - Beyaz sabun kullanılmalı,
 - Ayak dikkatli şekilde kurulanmalı,
 - Vazelin ve benzeri merhemlerle kuru deri yumuşatılmalı
 - Sabahları ince bir pudra kullanılmalıdır.
- Giymeden önce ayakkabının içinde ; Yabancı cisim, çivi uçları, iç astar yırtığı ve katlanması olup olmadığı araştırılmalıdır.
- Pamuklu ve yünlü çorap giyilmeli ve çorap her gün değiştirilmelidir.
- Ayaklar üşüyorsa geceleri de çorap giyilmesi önerilir.
- Görme kusuru varsa, aile üyelerinden yardım alınmalıdır.
- Her hangi bir nedenle ayağa cerrahi müdahale yapılacaksa, şeker hastası olduğu söylenmelidir.

YAPILMAMASI GEREKENLER

- Üşüdüğü için ayağa sıcak su şişesi, termofor, sıcak tuğla, elektrikli battaniye tatbik edilmemelidir. Soba ve elektrik sobasında ayakların ısıtılması asla denenmemelidir.
- Çorapsız ayakkabı giymeyin. Çoraba elastik band ya da çorap bağı takılmamalıdır.
- Çok uzun yürüyüşler yapmayın.
- Ayaklarınızı gün içinde mutlaka yükselterek dinlendirin.
- Tırnaklar derin kesilmemeli, köşe ve yanlardan alınmamalıdır.
- Nasırlar ve boynuzlaşmalar bıçakla kesilmemeli, yakıcı madde, asit vs. kullanılmamalıdır.
- Ayağa her hangi bir şekilde flaster, yara bandı yapıştırılmamalıdır.
- **ELLERİNİZ TİTRİYOR VE İYİ GÖREMİYORSANIZ TIRNAKLARINIZI KENDİNİZ KESMEYİN !...**
- **BACAK BACAK ÜSTÜNE ATARAK YA DA BAĞDAŞ KURARAK OTURMAYINIZ .**











- BUGÜN KÜÇÜK İHMALLER YARIN BAŞEDİLMEZ SORUNLAR HALİNİ ALACAKTIR .
- UNUTMAYIN Kİ HER TÜRLÜ YARA VE YANIĞIN İYİLEŞMESİ SİZİN İÇİN NORMALDEN DAHA ZOR VE GÜÇTÜR .
- BÖYLE BASİT TEDBİRLER , İNANIN YAŞAMINIZI DAHA YAŞANILIR KILACAKTIR .
- Ayağınızı korumak için BİLMENİZ, ÖĞRENMENİZ VE YAPMANIZ GEREKEN ÇOK ŞEYLER OLDUĞUNU ASLA UNUTMAYINIZ

DİYABETİK AYAK; EĞİTİM İLE ÖNLENEBİLİR BİR DURUMDUR.

**DİYABET HASTALARININ AYAK
YARALARINDAN KORUNMAK İÇİN
KENDİ AYAKLARINI NASIL MUAYENE
EDECEKLERİNİ, AYAK BAKIMINI NASIL
YAPACAKLARINI ÖĞRENMELERİ VE
ANLAMALARI VE GÜNLÜK AYAK
BAKIMI YAPMALARI ÖNEMLİ BİR
ZORUNLULUKTUR.**

***UNUTMAYIN İYİ KAN ŞEKERİ
KONTROLÜ SAĞLIKLI BİR HAYAT
SÜRMEİNİZİ SAĞLAR.***