



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ



DIYABETTE

AYAK BAKIMI

DIYABET EĞİTİM HEMŞİRELİĞİ

Diyabetli hastalar için ayak bakımı önemlidir.

Ayakların hissetme duygusu zamanla azalabilir. Siz fark etmeden cildinizde ve topuğunuzda yaralar oluşabilir. Bunlar iyi bir ayak bakım programı ile önlenabilir.

Ayak cildiniz yumuşak ve hasarsız olmalıdır. Ayaklarınızı her gün ılık su ve sabunla yıkayınız, sıcak su kullanmayınız. Uzun ayak banyosu ayağınızın esnekliğini bozar. Ayağınızı yıkadıktan sonra her tarafını özellikle parmak aralarını yumuşak bir havlu yardımıyla kurulayınız. Ayak cildiniz kuruyorsa alkolsüz yağlı krem sürünüz. Bu kremi parmak aralarına kesinlikle sürmeyiniz. Üst üste binen parmaklarınızın arasını pamukla destekleyiniz.

Tırnaklarınız kısa ve bakımlı olmalıdır. Tırnak kesimini banyo sonrası yapmanız kesimine kolaylık sağlayacaktır. Ayak tırnaklarınızı keskin bir tırnak makası ile olabildiğince düz kesiniz. Tırnak batmasını engellemek için tırnaklarınızın köşelerini kesmeyiniz. Tırnaklarınızı kestikten sonra törpü yardımı ile pürüzsüz hale getirin. Derin kesimden kaçınınız.



Ayaklarınızda basınç belirtisi, nasır veya nasırlı deri varsa ciltte çatlaklar gelişebilir. Uzun vadede bunlar risk oluşturur. Genellikle ayağa uygun olmayan ayakkabılar nasır oluşumuna neden olurlar. Nasırlı deri tedavi edilmelidir. Nasırınıza kendiniz müdahale etmeyiniz.

Gün içinde fırsat buldukça ayak egzersizleri yapınız. Ayak ve bacak kaslarının güçlenmesi ayak yaralarının önlenmesine yardımcı olacaktır.

Gün içindeki iş yoğunluğuna bağlı olarak bazen ayaklar su toplayabilir. Bunlar patlatılmamalı, patlamış ve içinden kan ya da iltihaplı akıntı geliyorsa mutlaka doktora başvurulmalıdır.

Hem çocuklarda hem yetişkinlerde olabilen siğiller ayaklarda ise banyo ve yüzme havuzlarında yalın ayak olmaktan kaçınınız. Basınç altında bir yerde ise küçük bile olsa tedavi edilmelidir.

AYAKKABI KULLANIMI

Ayaklarınız bir kağıdın üzerine koyup kenarlarından kalemle çizerek ayağınızın kalıbını çıkarınız. Bu kalıbı alacağınız ayakkabının içine koyarak karşılaştırınız. Günün son saatlerine doğru ayaklar şiştiği için ayakkabılarınızı öğleden sonra almaya tercih ediniz. Aldığınız ayakkabıları evde 2-3 gün kısa süreli test ediniz. Çorapsız ayakkabı giymeyiniz. Kenarları açılmış ya da sivri burunlu, yüksek topuklu ayakkabı kullanmayınız. Spor ayakkabılar biraz daha geniş olmalıdır. Çünkü egzersiz ayağın uzunluğunu artırır, ayakkabının dar gelmesi tırnağa baskı yapıp morarmasına neden olabilir.

**Her zaman temiz, ayağınızı sıkmayan,
ayakkabıları y nl  - pamuklu çoraplarla
giymeye  zen gösteriniz.**

** oraplarınızı her gün değiştiriniz,
Yamalı ve dikişli çoraplar kullanmayınız.**

Ayakkabı içinde kullanacağınız tabanlıklar basınca bağlı oluşan nasır ve ayak ülserlerini (yara) nler. Ayak fonksiyonlarını engellemeyecek şekilde yapılmış olan tabanlıklar, ayak uzunluğu ve genişliğu kadar olmalıdır.



Ayaktaki kan dolaşımı ve hissetme kabiliyeti azalmış ise yalın ayak y r nmemelidir. Özellikle sahilde kesici maddeler olabilir veya sıcak kum ayak tabanında yanıklara neden olabilir. Terlik kullanılmalı fakat parmak arası terlik ya da sandalet tercih edilmemelidir.

AYAK YARALARININ TEDAVİSİ

Ayaklarınızda oluşan küçük yaralar gazlı bez ile kapatılmalı ve ayağa giyilen çorapların temiz olmasına dikkat edilmelidir. **Yara çok küçük olsa bile enfeksiyonu içeri taşıyabilir.** Yara temizliği için doktorunuzun önermediği maddeler kullanmayınız. Cilde flaster yapıştırılması, kaldırırken cildi zedelemesi ihtimali nedeniyle önerilmez. Yaranız iyileşmiyorsa doktorunuza başvurunuz.

• SAĞLIKLI AYAKLAR İÇİN...

- 1 *Günlük ayak bakımınızı ihmal etmeyiniz.*
- 2 *Cildinizin kurummasını önlemek için ayaklarınıza nemlendirici sürünüz.*
- 3 *Ayak tırnaklarınızı düz olarak kesiniz.*
- 4 *Ayağınıza uygun ayakkabı giyiniz.*
- 5 *Yünlü veya pamuklu çorap giymeye özen gösteriniz.*
- 6 *Çok basit görünse bile ayağınızda bir rahatsızlık veya lezyon varsa hemen doktorunuza başvurunuz.*
- 7 *Cildinizi tırnakla değil, avuç içinizle masaj yapar gibi kaşıyınız.*
- 8 *Denize girerken deniz ayakkabısı kullanınız.*

• BUNLARDAN KAÇININ

- ✕ *Vücudunuzun kan dolaşımını ciddi oranda bozacağı için sigara içmekten uzak durunuz.*
- ✕ *Çıplak ayakla dolaşmayınız.*
- ✕ *Parmaklarınızı sıkıştıran ayakkabılardan uzak durunuz.*
- ✕ *Sıkı çoraplar giymeyiniz.*
- ✕ *Ayaklarınızı ateş kaynağına (kalorifer, soba, termofor, ütü, v.b) yakın tutarak ısıtmayınız.*
- ✕ *Ayaklarınızda sertleşen deriyi törpü ve ponza taşı ile tedavi etmeye çalışmayınız, nasırlarınıza müdahale konusunda bir uzmandan yardım alınız.*

ENDOKRİNOLOJİ ve METABOLİZMA HASTALIKLARI BİLİM DALI

Fevzi Çakmak Cad. 5. Sok. No:48
Bahçelievler / ANKARA

 0 312 203 05 27 / 5170 - 5307

 0 312 203 05 28 (Fax)