



Ayaklarımıza iyi bakmalıyız!

Ayak sağlığını korumak için yapabileceğiniz çok şey var! Bunların başında kan şekerinizi kontrol altında tutmak geliyor.

Ayaklarınızı her gün kontrol ediniz.

Ayaklarınızı her gün çıplak olarak kontrol ediniz ve kırmızılık, kesik, yara veya su toplaması gibi bir sorun olmadığından emin olunuz. Eğer ayak tabanlarınızı göremiyorsanız, bir ayna kullanınız veya bir kişiden yardım rica ediniz. Eğer cildinizde bir farklılık veya yaralanma görürseniz vakit geçirmeden doktorunuzla iletişime geçmelisiniz.

Her gün ayaklarınızı yıkayınız.

Ayaklarınızı yıkarken ılık su ve yumuşak bir sabun kullanınız. Suyun içinde uzun süre tutmayınız, aksi halde ayak deriniz kuruyabilir ve çatlaklar ortaya çıkabilir. Ayaklarınızı yıkadıktan sonra iyice kurulayınız, özellikle ayak parmaklarınızın arasını dikkatle ve yaralamadan kurulamayı unutmayınız. Eğer nasırınız varsa, doktorunuza danışarak törpülenmesinin gerekli olup olmadığı konusunda bilgi alınız.

Cildinizi yumuşak ve pürüzsüz tutunuz.

Ayaklarınızın üstüne ve altına (parmaklarınızın arası hariç) krem, losyon veya vazelin sürmeyi ihmal etmeyin.

Ayak tırnaklarınızı gerektiğinde kısaltınız

Ayak tırnaklarınızı keserek köşelerini törpüleyiniz. Her daim ayakkabı veya çorap giyiniz, asla yalın ayak yürümeyiniz. Ayaklarınızı koruyan rahat ayakkabılar giyiniz. Ayakkabılarınızın içini giymeden önce kontrol ediniz. Tabanının yumuşak olduğundan ve içine herhangi bir cisim kaçmadığından emin olunuz.

Ayaklarınızı sıcaktan ve soğuktan koruyunuz

Plajda veya sıcak yüzeylerde yürürken mutlaka ayakkabı giyiniz. Ayaklarınızı sıcak suya sokmayınız ve hatta herhangi bir suya sokmadan evvel suyun sıcaklığını kontrol ediniz. Asla sıcak su torbası veya elektrikli battaniye kullanmayınız, ayaklarınızı farkında olmadan yakabilirsiniz.

Ayaklarınıza kan gitmesine yardımcı olunuz

Oturduğunuzda ayaklarınızı yukarı kaldırınız. Ayak parmaklarınızı oynatınız ve bileklerinizde günde 2-3 kere 5'er dakika yukarı ve aşağı hareket ettiriniz. Uzun süre bacak bacak üzerine atmayınız. Sigara içmeyiniz