

# Cilt bakımı ve cilt problemleri

Diyabet vücudunuzun her kısmını etkileyebilir ve buna cildiniz de dahildir. Hatta, diyabetinizin ilk belirtisi cilt problemleri olabilir. Cilt problemlerinin çoğu önlenabilir veya erken fark edilirse engellenebilir ve tedavi edilebilir.

Bu cilt problemlerinden bazıları diyabete özgü değildir, herkeste görülebilir, fakat diyabetli kişiler daha yüksek risk altındadır. Bunlar arasında bakteriyel enfeksiyonlar, mantar enfeksiyonları ve kaşıntılı döküntüler yer alır.

Diyabetimin kontrol altında tutulması cilt problemlerinin riskini azaltabilir mi?

Diyabetinizi kontrol altında tutmak cilt problemlerini önlemeye yardımcı olur. Yüksek kan şekeri ise enfeksiyon riskini arttırabilir, çünkü:

- Cildi besleyen kan damarları daralabilir veya tıkanabilir.
- Nöropati nedeniyle ağrı, acı ve yaralara karşı hissizleşme ortaya çıkabilir ve cildinizi fark etmeden yaralayabilirsiniz.
- Ter miktarınız azalabilir, cildiniz kuruyabilir, çatlayabilir.
- Zararlı bakterilere karşı savunmanız zayıflayabilir.

## Cilt problemlerini önlemek için ne yapabilirim?

- Diyabeti kontrol altında tutmak
- Cildinizi temiz ve kuru tutmak (talk pudrası ile cildin cilde değdiği noktaların kuru kalmasını sağlayabilirsiniz, örneğin koltuk altları ve genital bölgeler)

• Çok sıcak su ile banyo yapmamak (cildiniz kuru ise köpük banyosu yapmayınız) Nemlendiricili sabunlar yararlı olabilir.

• Cildinizin kurumasını engellemek (kuru cildi kaşımak enfeksiyona neden olabilir)

• Kesikleri hemen tedavi etmek (küçük kesikleri su ve sabunla yıkamak ve gazlı bezle kapatmak ve büyük kesikler için doktorunuza danışmak)

• Soğuk ve kuru aylarda evinizi daha nemli tutmak

- Yumuşak şampuanlar kullanmak
- Ayak bakımınıza dikkat etmek

## EN ÇOK GÖRÜLEN CİLT ENFEKSİYONLARI...

### Bakteriyel enfeksiyonlar

Stafilokok bakteriler en çok görülen bakteri türüdür. Ciltte yayılıp ciddi enfeksiyona neden olabilir. İyileştirmek için antibiyotikler kullanılır.

### Mantar enfeksiyonları

Mantar enfeksiyonlarının çoğuna Candida albicans mantarı neden olmaktadır. Bu mantar, kaşıntılı ve kırmızı renkli bölgeler ile bunların etrafında yerleşimli minik su toplamaları oluşturur. Sıklıkla, ayak parmaklarınızın arası, göğüslerinizin altı ve genital bölge gibi sıcak ve nemli bölgelerde görünür. Tedavi edilmediği takdirde ciddi bakteriyel enfeksiyonlara neden olabileceğinden önem taşır.