

# DIYABETİK AYAK BAKIMI



Diyabet , yaşam boyu süren , dikkatli kontrol gerektiren bir hastalıktır !

## Kan şekeri kontrolünün uzun vadede sağlanamaması

1. Sinir uçlarının hasar görmesine,
2. Küçük ve büyük damarlarda dolaşım problemine neden olur.



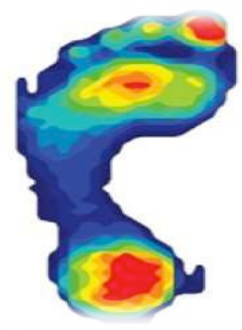
Diyabetik hastaların diğer kişilere oranla ayaklarında problem yaşama olasılığı yüksektir

## Diyabetik Ayak Sorunları

Tedavisi gç ve önemli bir sağlık sorunudur

Erken teřhis / tedavi ve eğitim ile ciddi problemler önlenebilmektedir

# Diyabetik Ayakta Sinir Hasarı



- Duyu azalması / kaybı görülür. Yaralanmalar, yabancı cisim batmaları, yanma/donmalar fark edilemeyebilir.
- Ayak kaslarında gelişen hasara bağlı; kaslar esnekliğini kaybeder, küçülür, ayak parmaklarında ve tabanında şekil bozuklukları gelişir.
- Ayaklarda yük dağılımı bozular, yara gelişimi hızlanır.
- Ayaktaki yağ ve ter bezlerinin çalışması bozular.
- Ciltte kuruluklar, çatlaklar, nasırlar gelişir.



# Diyabetik Sinir Hasarı Belirtileri

- Ayaklarda yanma , elektrik çarpması hissi
- İğne batması tarzında ağrı , karıncalanma
- Ayaklarda uyuşma, aşırı hassasiyet, keçeleşme hissi
- Kaslarda küçülme, anatomik değişiklikler
- Yük taşıyan bölgeler değişir, travmalar artar
- Sıcak , soğuk , dokunma duyusu kaybı gelişir

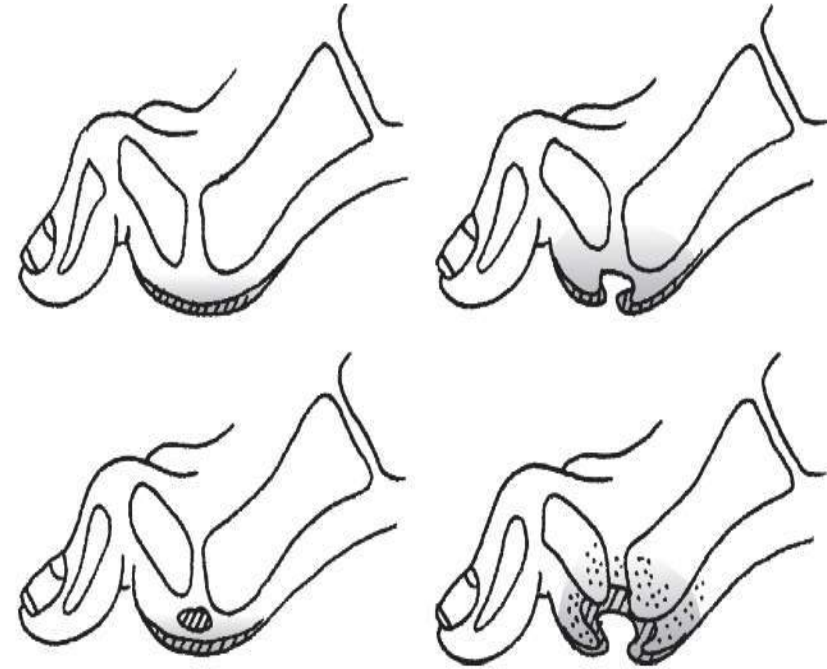




## Kallus (NASIR) Gelişimi



- Sinir hücre hasarı, kaslarda küçülme ile ayakta şekil bozukluğuna neden olur.
- Yük taşıyan bölgeler değişir, tekrarlayan sürtünme ve travmalar ile NASIR gelişimi gerçekleşir.
- NASIR altındaki yumuşak dokuda zamanla kanama ve dolaşım yetersizliğine bağlı ülserler gelişir.



Kallus zemininde ülser gelişimi

# Diyabetik Ayakta Damar Hasarı

- Kan dolaşımı bozulan ayağa yeteri kadar besin ve oksijen taşınamaz,
- Yaralar daha kolay gelişir,
- Yara iyileşmesi gecikir.





# Diyabetik Damar Hasarı Belirtileri

- Baldırlarda yol yürüdükçe artan dinlenince geçen ağrı, kesik topallama
- Ayak nabızlarında azalma veya nabız olmaması
- İstirahatte ağrı
- Sağlıksız cilt ve tırnaklar
- Ayaklar açık mavi mor renkli , üşüme , soğukluk
- Ayak ve bacaklardaki kıllarda dökülme

# Diyabetik Ayak Yarası Oluşumunu Kolaylaştıran Faktörler

- Damar ve sinir hasarına bağlı sorunlar
- Kontrolsüz diyabet
- Sigara içilmesi
- Kemik deformiteleri, yanlış ayakkabı giyimi, çıplak ayakla yürüme
- Ağır tırnak patolojisi
- İlave sağlık sorunları (görme kaybı, obezite)
- İleri yaş, hijyen eksikliği

# Ayak Bakımı - Kendi Kendine Muayene

Ayaklarınızı her gün ;

Isı , renk değişikliği , şekil bozukluğu , yara , çatlak , nasır , siğil , su toplaması yönünden kontrol ediniz.



Bül oluşumu



Siğil oluşumu

This is a plantar wart  
Before any treatment

# Ayak Bakımı - Kendi Kendine Muayene

- Ayak parmak aralarında deride incelme /akıntı varsa
- Tırnakta batma, kalınlaşma , şekil bozukluğu , mantar enfeksiyonu varsa sağlık ekibinize başvurunuz.



# Ayak Bakımı - Kendi Kendine Muayene

- Ayağın üstünü ve taban kısmını her gün kontrol ediniz.
- Eğer alt kısımları rahat göremiyorsanız ayna kullanınız yada aile bireylerinden yardım isteyiniz.





# Ayak Bakımı



- Ayak temizliğine özen gösteriniz.  
Ayaklarınızı her gün ılık sabunlu suyla yıkayınız.
- Ayaklarınızı uzun süre su içinde bekletmeyiniz.  
(uzun bekletmelerde ayak derisi kurur ve çatlar)
- Ayaklarınızı kesinlikle sıcak suda yıkamayınız.  
(37°C 'yi geçmemeli, dirsekle kontrol edilmeli)



Ayak parmak aralarının ıslak kaldığı durumlarda yaygın olarak mantar enfeksiyonu artar.

Bu yüzden özellikle parmak araları kuru kalacak şekilde yumuşak havlu ile iyi kurulayınız.



- Parmaklarda pençeleşme varsa eklem sertliği oluşmaması için masaj yapınız.
- Topuklardaki ölü dokuları banyo sonrası uygun bir törpü ya da sünger taşı ile nazikçe temizleyiniz.
- Nemlendirici yada yağlı krem ile **parmak araları dışındaki kısımları** nemlendiriniz.



# Nasır Varsa ??????

Nasırlar için kimyasal maddeler, nasır ilaçları, flasterler, kesici , delici aletler kullanmayınız.



**KALLUS (NASIR)**



**CORN (NASIR)**



# Tırnaklar

- Tırnaklarınızı banyodan sonra yumuşakken düz ( — ) kesiniz, der kesmeyiniz !
- Etrafında kızarıklık, şişlik olup olmadığını kontrol ediniz.
- Görme probleminiz varsa tırnağını kesmek için yardım isteyiniz.



**Yanlış; kısa kesim**



**Yanlış; yuvarlak kesim**



**Yanlış; V şeklinde kesim**



**Doğru kesim**

# Çoraplar



- İçi yamalı ,dikişli, ayağa büyük çoraplar kullanmayınız.
- Çorapları tahriş etmeyen deterjanlarla yıkayıp, iyice durulayınız.
- Çoraplarınızı her gün değiştiriniz.
- Dikişsiz, yün / pamuklu ya da dokumasında gümüş tel kullanılan çorapları tercih ediniz.
- Olası yara akıntılarını erken fark edebilmek için açık renkli ve bilek kısımları sıkı olmayan çorap giyiniz.





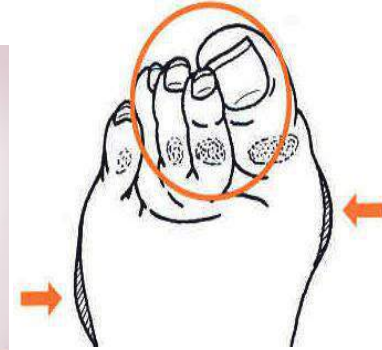
- Kumsalda yada evde çıplak ayakla yürümeyiniz , mutlaka önu kapalı terlik giyiniz , denize girerken deniz ayakkabısı kullanınız.
- Üşüyen ayaklarınızı ısıtmak için soba , kalorifer , termofor yada ısıtıcıya yaklaştırmayınız.





# Ayakkabı Seçimi

- Sivri burun , yüksek topuk , parmak arası ,
- Önü açık , iç dikişleri olan , rahatsız edici ,
- Ayağa küçük / büyük gelen ayakkabı , terlik kullanmayınız.



# Ayakkabı Seçimi

Ayak yaralarının büyük bölümü ayağa uygun ve rahat ayakkabılarla önlenabilmektedir.

- Giydiğiniz ayakkabılar ayağı tam kavrayan, yumuşak deri yada bez , tabanı kalın olmalıdır.



DOĞRU

YANLIŞ





# Ayakkabı Seçimi

- Ayakkabı satın almadan evvelki akşam her iki ayağın şekli bir karton üstüne çizilip, kesilerek ; bu kalıplar alınacak ayakkabılarda denenebilir.
- Diyabetli kişiler kendi ayak kalıpları alınarak üretilen ayakkabıları tercih etmeli, ayakkabı genişliği , ayak genişliği kadar olmalı.



# Ayakkabı Seçimi

- Ayakkabı satın alırken öğleden sonra saat 14.00 - 16.00 arası tercih edilmelidir.
- Yeni ayakkabı, ilk günler günde 1-2 saat giyilmeli ve ayaklar kontrol edilmelidir.
- Her ayakkabı tabanlık ile desteklenmelidir.
- Tabanlık 6 ayda bir değiştirilmeli, bozulmuş yada kıvrılmış ise hemen değiştirilmelidir.



- Çorapsız ayakkabı giymeyiniz,
- Aynı ayakkabıyı her gün giymeyiniz , değiştiriniz.
- Ayakkabınızı giymeden önce içlerini kontrol ediniz.
- Dolaşımı bozabileceğinden bacak bacak üstüne atmayınız , bağdaş kurarak oturmuyunuz.





# Yara iyileşmesinin anahtarı kanlanmadır

Kan dolaşımını güçlendirmek için kan şekeri düzeyinin normal sınırlarda kalmasına özen gösterilmelidir .

- ▶ Kan dolaşımı üzerindeki katkısı ve kasların kuvvetlenmesi açısından ayak bileği pompalama egzersizleri ve ayak egzersizleri yapınız.



AYAK BİLEĞİ POMPALAMA EGZERSİZLERİ



Kan Őeker dűzeylerini normal seviyede tutmak , ayak problemlerinin ilerleme riskini azaltacak ve tedaviyi kolaylaŐtıracak en etkili yűntemdir !!!



# Ayağınızda Yara Olmasını Önlemek İçin

- Yılda 1 kez rutin ayak kontrolünüzü olunuz !
- Her muayenede ayaklarınızı diyabet hemşirenize veya doktorunuza kontrol ettiriniz !

**Ayağı başa koy ve amputasyonları önle !**

Diyabetik ayak oluşununun önlenmesi ve tedavisinde; **en önemli nokta** sizin eğitim sonrası öğrendiklerinizi uygulamanızdır!



AYAĞINIZA SAĞLIK ...



- ▶ [www.podolojiturkiye.org/2015/diyabet](http://www.podolojiturkiye.org/2015/diyabet)
- ▶ TEMD klavuz-2015
- ▶ Ayak ve cilt sağlığı kitapçığı. (TEMD)
- ▶ [www.turkdiab.org/2013/Rehber](http://www.turkdiab.org/2013/Rehber)
- ▶ [www.diabetcemiyeti.org/c/ayak-sagligi](http://www.diabetcemiyeti.org/c/ayak-sagligi)
- ▶ Klimik-Dergisi-2015.Diyabetik Ayak Yarası ve İnfeksiyonunun Tanısı, Tedavisi ve Önlenmesi, Ulusal Uzlaşı Raporu.