



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ**

**İç Hastalıkları Anabilim Dalı  
Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı**

**HASTA BİLGİLENDİRME FORMU**

## **DIYABETTE AYAK BAKIMI VE ÖNEMİ**



Diyabet, birtakım sorun ve sorumlulukları beraberinde getiren ve yaşam boyu süren bir hastalıktır. Diyabetik ayak, diyabetin en ciddi ve en ağır komplikasyonlarından biridir. Diyabetli kişilerin yaklaşık %50'si tüm yaşamları boyunca diyabetik ayak gelişme riski altındadır. Bu nedenle hem tıbbi, hem sosyal, hem de ekonomik açıdan diyabette yaşanan ayak sorunları oldukça önemlidir.

Bu broşürün hazırlanış amacı, diyabetin ayağınıza yapabileceği olumsuzluklarla ilgili bilmeniz gerekenler ve ne tür yardım almanız gerektiği konularında bilgi sağlamaktır.

Kan şekeriniz eğer çok yüksek ve düzensiz seyrediyorsa ayaklarınızda problemler yaşamaya başlarsınız. Bunun nedeni damarlarda oluşan kan dolaşımı bozukluğudur. Bu dolaşım bozukluğu sonucunda damarlarda tahribat başlar. Yeterli kan ulaşmayan organlarda işlev bozuklukları meydana gelir.



Aynı zamanda kan şekeri yüksek izlediğinde ayaklardaki sinirlerde hasar oluşur. Sinirler hasara uğradığı zaman ayak ve parmak uçlarında his kaybı meydana gelebilir. Bu nedenle; basınç, ağrı, kesik, yanık ve yaralanmalar hissedilmeyebilir. Kesik, yanık ve yara sonraları **ayak ülserleri** ortaya çıkar. Ayrıca, bazı mikroplar (bakteri ve mantarlar) şekerli ortamda daha kolay çoğalırlar. Bakteri ve mantar enfeksiyonu deri bütünlüğünü bozar ve yine yara oluşumuna yol açar. Bu yaralar çok çabuk iltihaplanarak ciddi sorunlara neden olurlar. Tedavisiz bırakıldığında, gangren ve hatta hasar görmüş bölgenin kesilmesi dahi mümkün olabilir.



Sinir hasarı ile ayak kaslarında güçsüzeleşir. Bu da deride, yumuşak dokuda, kemik ve eklemlerde hasarlar meydana gelmesine neden olur. Bu hasarlar başladığında koşu, futbol, step vs. gibi ayağınıza daha fazla zarar verebilecek aktivitelerden kaçınmak gerekir.

#### **DİYABETİN AYAKLA İLGİLİ KOMPLİKASYONLARI**

- Mantar enfeksiyonu
- Nasır
- İltihaplı şişme
- Ayakta şekil bozuklukları
- Derin veya yüzeysel ayak yaraları
- Kemik enfeksiyonu (Osteomyelit)
- Gangren

#### **DİYABETİK AYAK RİSK FAKTÖRLERİ**

- Kötü kan şekeri kontrolü
- Sigara içmek
- Ayağa uymayan ayakkabı giymek
- Çıplak ayakla evde, bahçe veya deniz kenarında dolaşmak
- Daha önceki ayak yaraları
- Dolaşım bozukluğu
- Sinirlerin hasarı

#### **EĞER AŞAĞIDA BELİRTİLEN BULGULARI KENDİNİZDE GÖZLEMLİYORSANIZ MUTLAKA DOKTORUNUZA BAŞVURUNUZ**

- Ayak ve tırnakta mantar enfeksiyonu.
- Tırnak batması.
- Nasır oluşumu
- Deride çatlakların oluşumu
- Ciltteki yaralar ve kesiler
- İçte doğru büyüyen tırnaklar
- Ayaktaki renk değişiklikleri (morarma, solukluk)
- Bölgesel ısı artışı
- Ağrı ve his kaybı

- Ayak yada ayak bileğinde şişlik
- Ayak şekli ve görünümündeki değişiklikler

#### **DOKTOR TARAFINDAN HANGİ SIKLIKTA AYAK MUAYENE EDİLMELİDİR?**

- Tip 1 diyabette tanı konulduktan 3 yıl sonra ve daha sonra her yıl
- Tip 2 diyabette tanı konulduğu zaman ve daha sonra her yıl
- Herhangi bir şikâyet olduğunda mutlaka muayeneye gelinmelidir.

#### **DOKTOR AYAK MUAYENESİNDE NELERE BAKAR?**

- Dolaşım bozukluğu
- Sinir hasarı
- Deri değişiklikleri
- Şekil değişiklikleri
- Yaralar
- Tırnaklar

#### **AYAK BAKIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR**

- Sigarayı bırakınız.
- Evde, plajda çıplak ayakla yere basmayınız, ayağınıza mutlaka terlik giyiniz.



- Ayaklarınızı her gün tahriş etmeyen bir sabunla ılık suda (37 dereceyi geçmeyecek) yıkayınız. Yıkama sonrası özellikle parmak aralarınızı yumuşak bir havlu ile iyice kurulayınız. Bu kurulama özellikle parmak aralarında çıkan mantar enfeksiyonunu önleyecektir.
- Kuruma ve çatlamalara karşı ayaklarınıza nemlendirici krem sürebilirsiniz. Fakat kremi



kesinlikle parmak aralarına sürmeyiniz.

- Çoraplarınızı her gün değiştiriniz. Ayağı sıkmayan pamuklu çorapları tercih ediniz



- Lastikli kısımlarının özellikle sıkılaşmasına dikkat ediniz. Tamir edilmiş yada dikilmiş çorapları giymeyiniz. Bunlar deri zedelenmelerine, tahrişe neden olabilirler.
- Ayaklarınızdaki nasır ve sertleşmiş deri kısımları için asla kesici alet kullanmayınız.
- Ayak tırnaklarınızı banyodan sonra yumuşak iken kesiniz, çok kısa kesmeyiniz ve köşeleri derin almayınız. Tırnak törpüsü ile daha sonra törpüleyiniz.



- Ayaklarınızı herhangi bir ısıtıcıda (soba, kalorifer, elektrikli ısıtıcı vs.) yada sıcak su torbası kullanarak ısıtmayınız. Bu şekildeki ısıtılarda farkında olmadan ayaklarınızda ciddi yanıklar oluşabilir.



- Ayaklarınızı soğuk hisettiğinizde çoraplarınızı giyiniz.
- Banyoya girmeden önce mutlaka suyun ısısını aileden birine kontrol ettiriniz. Isısını ölçmeden banyoya adım atmayınız. Çünkü, ayak sinirlerindeki hasar nedeniyle suyun ısısını hissedemeyebilirsiniz.
- Ayaklarınızı her gün (gece yatmadan önce olabilir) kontrol ediniz. Göremediğiniz kısımlara ayna yardımıyla bakabilirsiniz. Bu şekilde ayaklarınızda oluşan kesik, çizik gibi yaralanmaları, şişmeleri, cildin kuruluğunu, kızarıklık ve su toplanmalarını erken fark edip önlem alabilirsiniz.



- Tırnakların etrafındaki ölü dokuları ve kabarcıkları asla kesmeyiniz.
- Ayağınızdaki sertlikler, nasırlar, tırnak sorunları için piyasada satılan kozmetik ürünleri doktorunuza danışmadan kullanmayınız.

- Dolaşım bozukluğuna neden olacağından,bağdaş kurarak veya bacak bacak üst üste atarak



oturmuyunuz.

- Her gün ayaklarınızın alt ,üst, topuk ve parmak kısımlarına dokunarak his kontrolü yapınız.
- Düzenli ve iyi bir ayak bakımı alışkanlığı kazanınız.

### DİYABETLİ KİŞİNİN AYAKKABI KULLANIMI VE AYAKKABI SEÇİMİ

Diyabetli kişinin ayakkabı kullanımında dikkat etmesi gereken hususlar ve ayakkabı seçimi şu şekilde olmalıdır:

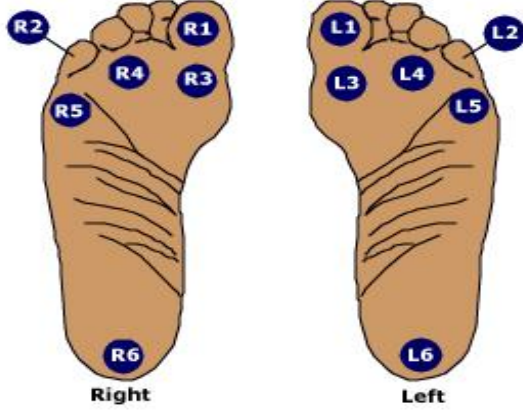


- Ayağınızı sıkmayan, ayağa iyi oturan, rahat ve yumuşak ayakkabılar giyiniz. Gerekirse ayağınıza özel ayakkabılar yaptırınız.
- Ayakkabılarınızı çorapsız giymeyiniz.Ter emici,gerektiğinde sıcak gerektiğinde serin tutan ,dikişsiz,dar olmayan esnek çorapları tercih ediniz.
- Ucu açık terlik ve parmak arası sandalet kullanmayınız.(Cam, çivi, taş vb şeyler ayağınıza bataabilir)
- Ayakta kabarcık ve sürtünme oluşturabilecek alanlar açısından,ayakkabınızı giymeden önce,mutlaka içini silkeleyerek kontrol ediniz.(taş vs açısından)
- Ayakkabınızın içini haftada bir kez ıslak sabunlu bezle siliniz.
- İç tabanlık eskimiş ise değiştiriniz. (6 ayda bir değiştirilebilir)
- Dış yüzeyinin korunması için ayakkabınızı sık sık boyatınız.
- Sandaletler, yüksek topuklu ve sivri burunlu ayakkabılar giymeyiniz. Bu tür ayakkabılar ayaklarınızın aşırı basınç altında kalmasına neden olur ve bu bölgelerde derinin ezilmesine yol



açar.

- Ayaklarınız sabahki büyüklüğünü gün boyu koruyamazlar, şişerler. Bu nedenle ayakkabı almaya öğleden sonra gidiniz. Yeni ayakkabı aldığınızda gün içerisinde en fazla 1-2 saat süreli giymeye çalışarak, ayaklarınızın ayakkabıya alışmasını sağlayınız.
- Basınç alanlarını rahatlatmak için mümkünse gün içerisinde ayakkabılar değiştirilmelidir.



- Egzersiz yapacağınız zaman, koşu ve yürüyüş ayakkabıları giyiniz.
- Ayaklarınızda şekil değişikliği veya yara varsa ,buna uygun ismarlama ayakkabı yaptırmayı düşünebilirsiniz.

#### **AYAKLARDA YAŞANAN SORUNLARA YÖNELİK TEDAVİ NASIL OLUR?**

Ayakta oluşan yara ve enfeksiyonun çeşidi, derinliği ve büyüklüğüne uygun tedavi yaklaşımları vardır. Uzmanlar tarafından (Endokrinolog, Dermatolog, Plastik cerrah,Kalp ve Damar cerrah, Ortopedist, Enfeksiyon hastalıkları uzmanı) sorununuza yönelik gerekli tedavi planı düzenlenir.

İlk ve en önemli tedavi, sıkı kan glukoz kontrolünün devamlılığının sağlanmasıdır. Bu devamlılığın sağlanması için, öncelikle diyet programının yeniden düzenlenmesi ve diyabete yönelik almış olduğunuz tedavinin yeniden gözden geçirilmesi gerekir.

Bu nedenle doktor kontrollerinize düzenli olarak gidiniz. Ayak sağlığınızı önemseyerek gerekli bakımlarınızı ihmal etmeyiniz.