



### **Ayaklarıma neden özen göstermeliyim?**

Diyabet ayaklarınızı yaralanmalara ve enfeksiyona karşı hassas kılar. Bunun nedeni ayakta ve parmaklardaki koruyucu hassasiyetin yavaş yavaş kaybolmasıdır. Birçok diyabet hastasında yıllar içinde ayaklardaki kan dolaşımı yavaşlayabilir. His kaybının gelişmesi ve kan akımının yavaşlaması sonucu ayaklarınızda yaralar ve özellikle topuklarınızda çatlaklar oluşabilir. Bu çatlaklarda ve yaralarda enfeksiyon gelişme riski yüksektir. Gerekli özeni gösterdiğiniz takdirde, bunların neden olacağı olumsuz sonuçları önlemeniz mümkündür.

### **Diyabet ayaklarıma nasıl zarar verir?**

Kontrolsüz diyabete bağlı olarak his duyurunuzu taşıyan sinirlerde harabiyet meydana gelebilir. Bunu sizin anlammanız zor olabilir. Bu nedenle doktorunuz her muayene sırasında ayaklarınızı, his kusuru gelişip gelişmediği yönünde kontrol eder. Eğer ayaklarınızda uyuşma, karıncalanma, pamuk üstünde yürüyormüş hissi veya sıkı bir çorap giymişsiniz hissi varsa mutlaka doktorunuza bilgi veriniz. His duyusunun kaybolması sonucu ayakkabınızın ayağınızı sıkıp sıkmadığını anlayamazsınız. Yine his kaybı sonucu sıcak-soğuk gibi duyuları da algılayamayacağınız için ayağınızı sıcak suda veya soba kenarında yakabilirsiniz. Bu sebeple ayağınızda daha kolay yaralar meydana gelebilir. Bu sebeple ayağınızı her gün yatmadan önce herhangi bir kızarıklık veya yara gelişip gelişmediği yönünden kontrol ediniz.

### **Ayak bakımımı nasıl yapmalıyım?**

Diyabet tanısı konulduktan sonra ayak sorunlarınız olmasa dahi, ayak bakımı hakkında bilgilenebilirsiniz. İlk önce bunu gereksiz görebilirsiniz, fakat günlük, düzenli ayak bakımını ihmal etmezseniz birçok problemin gelişmesini önlemiş olursunuz. Bu konuda doktorunuz ve diyabet hemşireniz size her zaman yardımcı olacaklardır.

### **Günlük ayak muayenesi**

- Ayaklarınızı her gün kontrol edin.
- Kontrol sırasında ayaklarınızın taban kısmını görebilmek için ayna kullanın.
- Ayaklarınızda oluşan en ufak bir çatlak veya yarayı mutlaka doktorunuza veya diyabet hemşirenize gösterin.
- Ayak cildiniz hasarsız ve yumuşak olmalıdır. Ayağınızda tekrarlayan nasırların oluşmamasına dikkat edin.
- Tırnaklarınızın etrafında kızarıklık ve şişlik görürseniz doktorunuza başvurun..

### **Günlük ayak bakımı**

- Ellerinizi yıkadığınız gibi ayaklarınızı da her gün yıkayın. Banyo veya duş aldıktan sonra ayaklarınızın ıslak kalmamasına, parmak aralarının iyice kurulanmasına dikkat edin. Islaklık derideki doğal yağları uzaklaştırır ve çatlaklar oluşmasına neden olur. Ayrıca nemli ortamda mantar enfeksiyonları gelişebilir.
- Ayak derinizi nemlendirici bir kremle yumuşak tutun. Eğer ayaklarınız çok terliyorsa ayak pudrası (sporcu pudrası) kullanın. Ayağa tam oturan ayakkabılar giyerek ayağınızı basınçtan ve nasır oluşmasından koruyun.
- Ayak tırnaklarınız mümkünse düz kesilmelidir. Banyodan sonra tırnakları yumuşakken kesmek daha kolay olur. Tırnaklarınızı derin kesmekten kaçının. Kufaförde genel aletlerle pedikür yaptırmayın. Mümkünse kendi takımınızı kullanın.





### Günlük kullandığım ayakkabılar nasıl olmalı?

Ayak problemlerinin yaklaşık yarısı, ayağa uygun ve rahat ayakkabılar giyilerek önlenir. Ayakkabınızın genişliği ayak genişliğiniz kadar olmalı, ayağı sarmalı ve şeklini muhafaza etmelidir. Ayakkabı almadan önce bir kağıdın üzerine ayağınızın sınırlarını çizerek ayak kalıbınızı çıkarabilirsiniz. Bu kalıbı alacağınız ayakkabının içine koyup deneyerek daha rahat karar verebilirsiniz. Günün son saatlerine doğru ayaklarınız şişebilir, bu nedenle satın alacağınız ayakkabıların seçimi için öğle vakti daha uygundur. Diğer taraftan ayak uzunluğunuz şişme nedeni ile gün boyunca değişime uğrayacağından gün içinde ayakkabı değiştirmeniz daha sağlıklı olabilir.

**Spor ayakkabılar:** Bu ayakkabılar günlük ayakkabılardan geniş olmalıdır. Çünkü kuvvetli egzersizler sırasında ayakkabılarınız dar gelirse, tırnaklarınıza baskı olabilir ve olumsuz sonuçlar doğurabilir.

### Ayaklarımda yara oluştuğunda ne yapmalıyım?

Tüm özeninize rağmen ayağınızda zaman zaman yaralar gelişebilir. Önemli olan bu yaraların gelişmesini önlemektir. Ancak ikinci önemli şey de bu yaralar geliştiği zaman nasıl tedavi edileceğini bilmektir.

Ayağınızda gelişebilecek yaralar şunlardır:

- Pişikler ve yaralanmalar
- Bası yaraları (sıkı ayakkabılara bağlı olarak)
- Batık tırnak
- Su toplanması (bül oluşması)
- Deride çatlaklar

Öncelikle bu yaraların gelişimine sebep olan nedenler ortadan kaldırılmalıdır. Ayağınızda fark ettiğiniz küçük yaraları su ile yıkayın, kurulayın ve temiz bir gazlı bez ile kapatın, akıntı ile kirlenen gazlı bezi sık sık değiştirin. Cildinizi zedeleyebileceği için flaster kullanmaktan kaçınınız. Yaralarınızın iyileşmesi gecikirse mutlaka doktorunuza başvurun.

### Hangi belirtiler ayağımda infeksiyon olduğunu gösterir?

- Ayak cildiniz normalden daha sıcaksa
- Ayağınızda kızarıklık varsa
- Ayağınızda ağrı hissediyorsanız
- Ayağınızda bariz şişlik varsa

Deri ısısının artması, ayakta kızarıklık bölgeleri oluşması ve bu bölgelerin şiş olması infeksiyonun ilk belirtileridir. İnfeksiyon durumunda derhal doktorunuza başvurunuz; çünkü infeksiyonun bir an önce tedavi edilmesi gerekir.

- Ayak parmaklarınızı sıkı ayakkabılar giymeyin. Bu durum ayak cildi ve tırnaklarda mantar infeksiyonlarına, batık tırnağa, deride pullanmaya ve nasır problemlerine neden olabilir.
- Yalın ayak yürümekten mutlaka kaçınınız. Ayağınızı korumak için çorap giyin, gerekiyorsa tabanlılık gibi koruyucu destek kullanın.