

DIYABET VE AYAK BAKIMI

Diabetes and Foot Care - in Turkish

Diyabet hastalarının, ayaklardaki his kaybına ve dolaşım yetersizliğine bağlı olarak birtakım ayak problemleri yaşamaları olasılığı oldukça yüksektir. Ayaklarda oluşabilecek problemler; Ayak derisinde görülen kuruluklar, topuklarda oluşabilecek çatlaklar, ayak şeklinde yaşanabilecek değişiklikler, ayak derisinde oluşabilecek ülserler gibi problemlerdir. Eğer ayaklarınıza nasıl bakmanız gerektiğini biliyorsanız, bu problemlere yakalanma olasılığınızı azaltabilir veya önleyebilirsiniz.



AYAK BAKIMI NASIL OLMALIDIR ?

Ayaklarda oluşabilecek yaralanmaları önlemek, ve ayaklarda meydana gelebilecek hasarları en aza indirmek için yapabileceğiniz bazı basit işlemler vardır. Düzenli olarak ayaklarınıza bakmak için biraz zaman ayırmanız, ayaklarınızı sağlıklı tutmak için yardımcı olacaktır.



AYAKLARINIZI KONTROL ETMEK

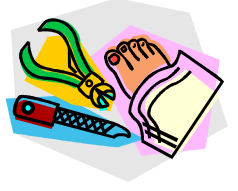
- Ayaklarınızı günlük olarak kontrol ediniz. Bunu yaparken ayaklarınızın üstüne ve altına ve parmak aralarınıza dikkatli bir şekilde bakınız. Eğer eğilemiyorsanız, ayaklarınızın altını görmek için ayna kullanın veya başka birinden ayaklarınızın altına bakması için yardım isteyin.
- Ayaklarınızı kontrol etmek için en iyi zaman banyodan sonradır. Kontrol ettiğiniz yerin de aydınlık olması birtakım değişikliklikleri daha iyi görmemiz açısından önemlidir.
- Ayakta herhangi bir değişiklik olup olmadığını kontrol ediniz. Dikkat edeceğimiz noktalar, ayaklarda kesik, sıyrık, çatlama, nasır, tırnak batması veya enfeksiyon belirtisi olup olmadığına bakmaktır. Ayrıca parmak aralarında beyaz, ıslak, buruşuk deri olup olmadığına bakınız.
- Ayak sıcaklığında bir artış olup olmadığına bakınız. Ayaktaki sıcak noktalar bir enfeksiyon olduğu anlamına gelebilir. Eğer ayaklardaki sinirlerde bir hasar varsa, ağrıyı ya çok az yada hiç hissetmeyeceğiniz için, bu sorunları zamanında farketmeyebilirsiniz. Bu nedenle ayaklarınızı düzenli olarak kontrol etmek son derece önemlidir.
- Ayaklarınızı temiz tutun. Günlük olarak yıkayın. Suyun sıcaklığını dirseğinizle kontrol etmeyi unutmayın. Bu şekilde eğer su çok sıcaksa ayaklarınızı yakma olasılığını önlemiş olursunuz.
- Ayaklarınızı yıkadıktan sonra kurulaşın. Kurularken yumuşak havlu kullanın ve parmak aralarını kurulamayı unutmayın.
- Ayaklarınızı yıkadıktan sonra, elleriniz veya vücudunuz için kullandığınız, içinde fazla parfüm barındırmayan kremi ayaklarınızın üst ve alt kısımlarına sürünüz. Bu ayaklarınızın kurummasını önleyecektir.



AYAK TIRNAKLARI

Ayak tırnaklarınızı kendiniz sadece aşağıdaki durumlarda kesiniz.

- Eğer diyabet kontrolünüz iyiye
- Eğer görme sorunuz yoksa
- Ayaklarınızda herhangi bir dolaşım sorunu yoksa ve ayaklarınızda his kaybı yoksa.



Ayak tırnaklarınızı düz olarak kesin. Çok kısa kesmeyin. Ayak tırnaklarınızı kesmenin en iyi zamanı banyodan sonra, tırnakların yumuşak ve kesimi kolay olduğu zamandır.

Eğer tırnak batması varsa kendiniz kesmeyin, uzman birinden yardım isteyin.



AYAKKABILAR

- Çıplak ayakla dışarda veya evin içinde asla dolaşmayın
- Ayakkabılarınızı giymeden önce içinde taş parçaları gibi keskin şeyler olup olmadığını mutlaka kontrol ediniz.
- Bağcıklı veya bantlı ayakkabılar sağlıklı ayaklar için tercih edilmesi gereken ayakkabılardır. Ayakkabıların uç kısımlarının yeterince derin ve yuvarlak olması gerekmektedir, bu ayakkabıların parmaklarınıza sürütürerek nasır ve ezilmelere yol açmasını önleyecektir.
- Ayakkabılar ayağınıza uygun olmalıdır. Çok dar veya büyük gelen ayakkabıları giymeyiniz.

SİGARA VE AYAK SAĞLIĞI

Eğer sigara içiyorsanız, Lütfen bırakmayı deneyin. Sigara içmek ayaklardaki kan dolaşımını kötü yönde etkilediği için, diyabetten kaynaklı ayak problemlerine ve enfeksiyonlara yakalanma olasılığınızı arttıracaktır.



Emergency

Acil kliniğine aşağıdaki durumlarda gidebilirsiniz:

- Enfeksiyon
- Tırnak batmaları
- Ayak yaraları
- sıyrılmalar
- Kesikler
- Kırıklar

Bu saatler dışında acil olarak birini görmeniz gerekiyorsa, mahalle doktorunuzu veya Homerton hastanesinde acil bölümü veya St Barts Hastanesinde Minor Injuries bölümüne gitmeniz gerekmektedir

ACIL KLİNİK

St Leonards Department of Food Health
Pazartesi- Cuma
9.00am- 9.30am

Randevu yapmanıza gerek yoktur.

Department of Foot Health Ground Floor C Block

St Leonards primary Care Centre
Nuttall Street
London N1 5LZ

Tel: 020 7301 33 47
Tel: 020 7683 4046
Fax: 020 7301 3348