

SAĞLIKLI AYAKLAR

Hastalar için bilgilendirme



Tip 2 Diyabet

Hastalık Yönetimi Programı



TİP 2 DİYABET İLE SAĞLIKLI AYAKLAR – BEN NELER YAPABİLİRİM?

Gittikçe daha fazla insan Tip 2 diyabet hastalığına yakalanmaktadır. Bu hastalığın ciddiye alınması gereken ve ancak zamanla ortaya çıkan bir sonucu “diyabetik ayak” olarak bilinen hastalık olabilir. Diyabetik ayak erken bir aşamada teşhis edilip doğru tedavi edilmezse problemlere yol açabilir.

Bu nedenle işin buraya kadar varmasına izin vermeyin! Sağlığınız için aktif olarak ne kadar çok şey yaparsanız, hastalığınızın seyri üzerine o kadar daha olumlu bir etkisi olacaktır. Bu bakımdan şu hususlara dikkat edin:

Dengeli beslenme

En iyisi bolca taze meyve ve sebze, tam tahıllı ürünleri ve az sayıda hayvansal gıdaların bir kombinasyonunu tercih etmenizdir. Mümkün olduğunca az yağlı ve az şekerli yemeye çalışın. Sıvı alımı da çok önemlidir – en iyisi şekerli içeceklerdir!

Yeterince hareket etmek

Günlük yaşamınıza daha fazla hareket getirin ve hareketi yavaş yavaş artırın. Sizin için en iyi hareket türünün hangisi olduğunu ve kendinizi ne kadar zorlayabileceğinizi doktorunuzla konuşun.

Kilo

Dengeli bir beslenme ve yeterince hareket yardımıyla fazla kilolarınızı kalıcı olarak eritebilirsiniz. Günlük enerji ihtiyacınızdan fazlasını yememek önemlidir. Bunu az yağlı, bol lifli madde içeren karma bir beslenme ve uygun porsiyon büyüklükleriyle başarırsınız.

Sigarayı bırakmak

Yeni, dumanlı bir hayata başlayın. Doktorunuz size memnuniyetle danışmanlık yapacak ve sigara içmeyen bir kişi olmanıza destek olacaktır.

Düzenli ilaç alımı

Kan şekerini düşüren ilaçlar alıyorsanız onları düzenli almaya dikkat edin.

Diyabet hastalarına yönelik eğitim

Diyabet hastalarına yönelik bir eğitim kapsamında grup içerisinde, kendi sorumluluğunuzda ve kendi yönetiminizde hareket edebilmeniz için diyabet hakkında bilmeniz gereken her şeyi öğrenirsiniz. Bu eğitimlerde “sağlıklı ayaklar” konusu da işlenir.



Hasarlar sıklıkla fark edilmeden ve kendini ağrıyla belli etmeden oluşabildiğinden, yılda bir kere ayaklarınızı doktora muayene ettirin.

Ayak muayenesi

Diyabetin neden olabileceği dolaylı hasarları erken fark edebilmek amacıyla, Therapie Aktiv programında doktora düzenli ayak muayenesi olmaya büyük önem verilir.

Bu muayene, ayak nabızlarının (kasık, diz arkası, iç ayak bileği ve ayak sırtından) ve vibrasyon

(diyapazon –yani akort çatalı– yardımıyla), dokunma-basınç ve sıcaklık duyularının kontrol edilmesini içerir. Ayak muayenesi yılda bir defa yapılmalıdır. İhtiyaç hâlinde doktorunuz sizi bir diyabetik ayak polikliniğine sevk edecektir. Diyabetik ayak muayenesinin nasıl yapıldığını internet sitemizde görebilirsiniz.

NELER OLABİLİR?

Diyabetik ayak, kan dolaşımı bozuklukları ve/veya sinirlerin iletkenliğinin azalması nedeniyle oluşur. Hastalığın tehlikeli bir yanı, sinir bozuklukları nedeniyle diyabetik ayak değişimlerinin neredeyse ağrısız –ve bu nedenle de fark edilmeden– gerçekleşebilmesidir.

Kan dolaşımı bozuklukları

Kan damarlarında (arterlerde) bir daralma sonucu ayaklara yeterince kan gitmeyebilir. Bunun sonuçları damar daralmasının nasıl geliştiğine ve nerede meydana geldiğine bağlıdır. Daralmalar baldır, uyluk ve kalçada oluşabilir.

BELİRTİLER

- ... Soğuk ve soluk görünümlü ayaklar
- ... Ayak parmak uçlarının ve ayak kenarlarının mora çalan renkte olması
- ... Derinin solgun ve ince olması
- ... Yürürken baldırda ağrılar ve kramplar
- ... Ayak parmak uçlarının ve topuğun kararması (= ayak kangreni başlangıcı)
- ... Yürürken artan şikâyetlerin durunca hafiflemesi; “vitrin hastalığı” adıyla da bilinir. (Yürürken bacaklarınız ağrıyana kadar beklemeyin, kaslarınızın kanla yetersiz beslenmemesi için daha önce durun.)

Sinir bozuklukları

Sinir sistemi son derece ince kılcal damarlar tarafından beslendiği için sürekli yüksek bir kan şekeri seviyesi sinir sisteminin çalışmasını olumsuz etkiler. Bundan özellikle ayak ve bacaklardaki sinir lifleri çok etkilenir.

BELİRTİLER

- ... Sıcak ve aşırı kuru ayaklar
- ... Deride kalınlaşma, nasır ve çatlaklar
- ... Sık sık tırnak ve deri mantarı oluşması
- ... Karıncalanma, iğnelenme ve duyuş bozuklukları
- ... Vibrasyon duyusunun azalması
- ... Dokunma-basınç duyusunun zayıflaması
- ... Uyuşma hissi, sarsak yürüyüş
- ... Yanma hisli ağrılar ve sıcak basma, özellikle geceleri ve dinlenme hâlindeyken
- ... Sıcaklık duyusunun zayıflaması, bunun sonucunda kendini yakma ve donma tehlikesi vardır
- ... Ağrı duyusunun zayıflaması ve hatta kaybolması
- ... Çekiç parmak ve pençe parmak oluşumu

KAPANMAYAN YARALAR

Sinirlerin işlevindeki bozukluk nedeniyle ayak tabanlarına yanlış yük biner ve bunun sonucunda nasır ve deri kalınlaşmaları artar. Bunların altına kan oturabilir ve en kötü ihtimalle bu hematomlar patlayarak açık yaralara yol açabilirler. Bu yaralar genişleyecek olursa ayağın bazı bölümlerinin amputé edilmesi gerekebilir.

Ancak, örneğin ayak parmaklarında ve ayak önünde, doku içi kan dolaşımı bozukluğu sonucunda da kapanmayan yaralar oluşabilir.

Bu tehlikeyi önlemek amacıyla, teşhis edilmiş kan dolaşımı ve/veya sinir bozuklukları mevcutsa profesyonel ayak bakımı yaptırmak tavsiye edilir (ayrıca 8. sayfaya da bakınız).

Tüm bu komplikasyonlar yıllar içerisinde yavaşça gelişirler. İlk belirtiler zamanında



Foto: © AB Photography/Fotolia.com

–henüz büyük problemler ve açık yaralar oluşmadan önce– fark edilirse, müdahale etme fırsatı elde edilir.

Buna kendiniz büyük katkıda bulunabilirsiniz! Ayaklarınızı titizlikle ve düzenli olarak kendi kendinize kontrolden geçirerek en küçük değişiklikleri ve yaraları çabuk fark edebilir ve doğru karşılık verebilirsiniz.

Bu sırada neye dikkat etmeniz gerektiğini ve ayak sağlığınız için ayrıca başka neler yapabileceğinizi önümüzdeki sayfalarda okuyacaksınız.



ÖNEMLİ NOT

- ... Sinir bozukluğu nedeniyle ağrı hissetmeyebilirsiniz. Ağrı veya acı yoksa bile, yaralarınız varsa derhal bir doktora gitmelisiniz!
- ... Yalınayak dolaşmayın! Yara oluşumu riskini azaltmak için yalın ayakla dolaşmaktan kaçınmalısınız!



KONTROL LİSTESİ

Ayaklarınızı daima her taraftan kontrol edin. Bir ayna yardımıyla ayağınızın altını da iyice görebilirsiniz.

- ☐ Ayak şişmiş mi?
- ☐ Ayakta sıcak hissi mi var?
- ☐ Bası yaraları veya su toplamış kabarcıklar görüyor musunuz?
- ☐ Ayakta nasırlaşma veya boynuzlaşma var mı?
- ☐ Deride değişim veya renk değişikliği var mı?
- ☐ Küçük yaralar, çatlaklar ya da çizikler var mı?
- ☐ Tırnaklar kalınlaşmış veya renk değiştirmiş mi?
- ☐ Tırnak batması, etin içine gömülü tırnak var mı?
- ☐ Parmak aralarında deride beyazlıklar var mı (mantar enfeksiyonu)?

DOĞRU DAVRANIŞ ŞEKLİ NEDİR?

- ... Deriniz **kuru, çatlaklı** ise, bakım uygulayarak ve kremleyerek kendiniz iyileşme sağlayabilirsiniz.
- ... Deriniz **terleme** nedeniyle nemliyse günde birden fazla defa ayaklarınıza su tutun ve her gün temiz pamuk çoraplar giyin.
- ... **Hafif nasır oluşumu** varsa nasırları özenli bir şekilde topuk (ponza) taşıyla alın. Kesinlikle demir rende ve nasır bandı kullanmayın!!!
- ... **Yoğun nasır oluşumu** ve boynuzlaşma varsa “diyabetik ayak” ek eğitimi almış bir ayak bakım uzmanına profesyonel ayak bakımı yaptırmanız tavsiye edilir. Bunu bir sonraki randevunuzda doktorunuzla konuşun!
- ... **Su toplanmış kabarcıklar, yaralar, yaralanmalar** varsa steril yara örtüleri kullanmak ve –ağrınız yoksa bile!– derhal bir doktora gitmek zorundasınız.
Yara iyileşinceye kadar mümkün olduğu kadar az yürüyün. Zorunlu işlerinizi görürken **özel basınç azaltıcı ayakkabılar** giyin.
- ... **Enfeksiyonlarla** genellikle tablet şeklinde antibiyotiklerle mücadele edilir. Ancak bunun kararını sadece tedavinizi yürüten doktor verebilir.
- ... **Şişme, şiddetli kızarıklıklar, ısınma, ağrı (iltihaplanma belirtisi)** varsa lütfen doktorunuza gidin!
- ... **Ayakları yanlış basma ve basınç yaraları** varsa ortopedik ayakkabı uzmanı probleme uygun iç tabanlar ve ortopedik ayakkabılarla size yardımcı olur.
- ... **Tırnak mantarı** şüphesi varsa bu durum, ihtiyaç hâlinde gereken tedaviye de karar verecek olan bir dermatolog tarafından doğrulanmalı.
- ... **Ayaklar soğuksa** damar hasarları bulunup bulunmadığı doktor tarafından tespit edilmek zorundadır. En iyisi, sıkmayan yün çoraplar giyin. Masajlar, dönüşümlü soğuk-sıcak su banyoları ve ayak jimnastiği yararlı olabilir! Hiçbir zaman ayaklarınızı sıcak ayak banyolarıyla ya da radyant ısıtıcıya tutarak ısıtmaya çalışmayın. Bir sinir bozukluğunun varlığı hâlinde çok kötü yanıklar meydana gelebilir! Saunaya/hamama ancak doktorunuzun onayını aldıktan sonra gidebilirsiniz.

Ayaklarınıza iyi davranın, çünkü onlar sizi tüm hayatınız boyunca taşıyor.

AYAKLARIN GÜNLÜK BAKIMI



1 Her gün ılık suda (en fazla 37 °C) ayak banyosu yapın, ancak 5 dakikadan uzun değil! Yumuşak bir sabun kullanın.

2 Ayaklarınızı yumuşak bir havluyla ya da kâğıt havluyla özenle kurula-
yın. Parmak aralarını da kurulamayı
unutmayın!

3 Derideki kalınlaşma ve nasırları
sadece doğal ponza taşıyla (topuk
taşı) ovalayın, hiçbir zaman nasır
törpüleri ve keskin bıçaklar kullan-
mayın! Fırçalar ve masaj eldivenleri
de deride tahrişlere neden olabilir.

4 Ayak tırnaklarınızı daima törpüle-
yerek düzeltin. Yaralanma tehlikesi
fazla büyük olduğundan makas kul-
lanmayın.

5 Boynuzlaşmalar, etin içine gömülü
(batmış) tırnaklar ve çok kalın nasırlar
varsa, bunları tıbbi bir ayak bakımı
uzmanına aldırın!

6 Ayaklarınızı daima iyice kremleyin,
parmak aralarını ise kremlemeyin.

7 Hiçbir zaman yalın ayak dolaşmayın,
bu şekilde yaralanma olaylarından
kaçınabilirsiniz!

8 Her gün çoraplarınızı değiştirin ve
çoraplarınızın ayaklarınıza katlan-
madan iyice oturmasına dikkat
edin! Yün veya yüksek pamuk oranlı
çoraplar tercih edilmelidir.

9 Ayakkabılarınızı giymeden önce
daima içlerinde yabancı cisim olup
olmadığını kontrol edin!

10 Ayakkabılarınızın ayaklarınıza tam
uymasına dikkat edin, sıkı ayakkabılar
giymeyin!

Profesyonel ayak bakımı

Diyabet hastalarının ayak bakımında hijyen ve temizlik çok önemlidir. Ayak bakımınızı yapan kişinin daima dezenfekte edilmiş aletlerle çalıştığından emin olun. Nasır alma işi yalnızca nasır alma makineleriyle yapılmalıdır, cerrahi neşterler ve başka metal nesneler kullanılmamalıdır.

Doğru ayakkabı “altın” değerinde!

Fazla dar ayakkabılar ayak problemlerinin sık görülen bir nedenidir. Bu nedenle daima ayakkabılarınızın ayağınıza tam uymasına dikkat edin.

- ... İyi bir ayakkabıda ayağınız için boyuna, enine ve yüksekliğine yeterince yer vardır. Böyle bir ayakkabının sağlam bir tabanı, alçak bir topuğu, yumuşak üst kısmı vardır. Tahta sabolar/takunyalar, lastik çizmeler ve kalın dikişleri ve bağcık delikleri olan ayakkabılar uygun değildir.
- ... Ayakkabı almaya en iyisi öğleden sonraları gidin, çünkü ayaklar gün içerisinde çoğunlukla biraz şişerler. En elverişli ayakkabıları spor mağazasında da bulabilirsiniz, zira koşu ayakkabıları iyi bir ayakkabıda aranan tüm şartları yerine getirirler.
- ... Daha önce ayağınızda bir yara olduysa özel imalat ayakkabılar, örneğin özel iç tabanlı

Avusturya’da diyabet tedavisi için eğitim almış tüm ayak bakım uzmanları bir sertifika ve bir etiket ile ayırt edilebilir. Eğitimli ayak bakım uzmanlarının listesini ve isimlerini tüm eğitim merkezlerinde, birçok poliklinikte, klinik ve doktor muayenehanesinde ve Therapie Aktiv internet sitesinde bulabilirsiniz.

ayakkabılar gerekli olabilir. Ayakların yanlış pozisyonlarında (malpozisyonlar) ve parmak ampütasyonlarında çoğunlukla özel imalat ortopedik ayakkabılara ihtiyaç duyulur.

- ... (Bölünmüş) tabanlıklardan, ayakkabı pedlerinden ve ayak refleks bölgesi tabanlıklarından uzak durun (basınç yaraları ve su toplama riski). Ayrıca kabartmalı iç taban yüzeyi yardımıyla kan dolaşımını harekete geçirmeyi amaçlayan sağlık ayakkabıları da kullanmayın.
- ... İç tabanı düz olan banyo terlikleri giyin!
- ... Ayakkabılarınızı giymeden önce içlerini yoklayarak içlerinde yabancı cisim bulunmadığından emin olun!
- ... Kapalı ayakkabılarda daima çorap giyin!



AYAKLARINIZA SAĞLIK EGZERSİZLERİ!

Bu egzersizler için bir sandalyeye dik olarak oturun ve arkalığa yaslanmayın. Bacaklarınız yere dik açıyla rahat bir şekilde durmalıdır. Bu egzersizleri her iki ayağınızla ve bacağınızla

dönüşümlü olarak yapın. Bunları yaklaşık 10 defa tekrarlayın. Egzersizleri yaparken ağrınız olmamalıdır.



Egzersiz 1:

Ayak parmaklarınızı pençe yapın, gerin, iki pozisyon arasında gevşek bırakın.



Egzersiz 4:

Topuklarınızı kaldırın, dışa doğru döndürün ve tekrar indirin.



Egzersiz 2:

Topuklarınızı kaldırın ve tekrar indirin.



Egzersiz 5:

Minik adımlarla öne doğru ilerleyip tekrar geri gidin.



Egzersiz 3:

Ayak önünü kaldırın, dışa doğru döndürün ve tekrar indirin.



Egzersiz 6:

Bir bezi ayak parmaklarınızla kavrayarak yerden kaldırın.

**Egzersiz 7:**

Bir bacağınızı kaldırın ve gerin, ön ayağı gerin, gevşetin ve bacağınızı gevşek hâlde tekrar yere indirin.

**Egzersiz 10:**

İki bacağınızı da kaldırıp gerin, ayak parmaklarınızı dönüşümlü olarak gerin ve bacakları gevşek hâlde tekrar yere indirin.

**Egzersiz 8:**

Bir bacağınızı kaldırıp gerin, ayak parmaklarınızı kendinize doğru çekin, gevşek bırakın ve bacağı gevşek hâlde tekrar yere indirin.

**Egzersiz 11:**

Ayaklarınızla bir gazeteyi buruşturarak iyice küçültün, tekrar düzleştirin ve daha sonra onu yırtmaya çalışın.

**Egzersiz 9:**

İki bacağınızı da kaldırıp gerin, ayaklarınızla daireler çizin ve bacakları gevşek hâlde tekrar yere indirin.

**Egzersiz 12:**

Ödül olarak: Bir ayağınızla diğerine masaj yapın/onu okşayın.



Her gün jimnastik yaparak ayaklarınızdaki kan dolaşımını canlandırabilirsiniz.



“Therapie Aktiv – Diabetes im Griff” (Aktif Tedavi – Diyabet Kontrol Altında), Tip 2 diyabet hastalarına yönelik olarak hayata geçirilen bir tedavi programıdır. Programı doktorunuza sorun.

İrtibat:

E-posta: office@therapie-aktiv.at
www.therapie-aktiv.at



KÜNYE:

Medya sahibi ve yayınlayan:

Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien

www.gesundheitskasse.at/impressum

Yayın kurulu:

ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Fotoğraflar/resimler:

© Croce & Wir; Antonioguilem, Viacheslav Anyakin, snyfer/Fotolia.com

Produksiyon: VEND0 Kommunikation + Druck GmbH | vendo.at

2025 basımı

Türkisch

