

Günde birkaç dakika harcayarak ileride oluşacak problemleri kendiniz önleyebilirsiniz.

Aşağıdaki öneriler ayaklarınızı sağlıklı tutmada size yardımcı olacaktır.

## Ayak problemleri nasıl oluşur ?

Diyabet ayak ve bacaklardaki duyu kaybına sebep olarak sinir hasarına yol açar. Ayağın maruz kaldığı herhangi bir travma ya da yaralanma hissedilmez ve ülserasyon gibi ağır sorunlara yol açar.

Diyabet ayak ve bacaklardaki kanlanmayı azaltarak soğuk ve ağrılı bir ayağa yol açar. Bundan dolayı, ayaklardaki yaralar yavaş iyileşir ve çabucak enfekte olur.

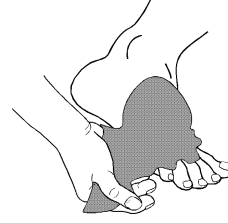
## Ayağınızın Muayenesi

Hasarlı deri enfeksiyona yol açar. Ayağınızda yara, çatlak, şişme ve enflamasyonu veya renksiz alanları yakından gözleyin. Eğer görmeniz yeterli değilse bunu yapması için birinden yardım isteyin. Ayaklarınızda kitle, şişlik ve sıcak-soğuk noktaları elinizle hissedin. Çatlak veya kesikleri suyla durulayıp, yara bandı ile kapatın. Podiatrist veya doktorunuzla bağlantı kurun.



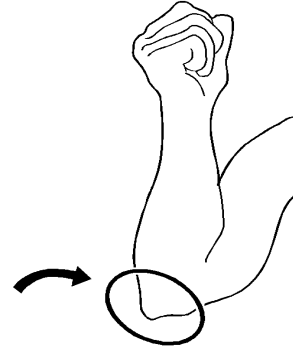
## Ayaklarınızı Sık Olarak Yıkayın

Ayaklarınızı hergün yıkamak ve muayene etmek önemlidir. Ilık su ve yumuşak sabun kullanınız. Nazikçe ve iyi kurulayınız. Parmak aralarınızı kurulamayı unutmayınız. Cildinizi yumuşak tutmak için nemlendirici krem kullanınız, fakat bu kremi parmak aralarınıza uygulamayınız veya cildi çok nemli hale getirmeyiniz.



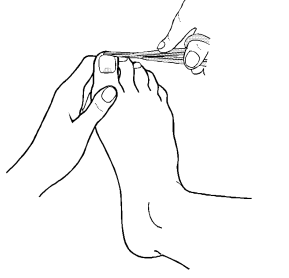
## Ayaklarınızı Yakmaktan Kaçınınız

Diyabetik birçok kişide olduğu gibi ayaklarınızda soğuk, sıcak veya ağrıyı hissedemeyebilirsiniz. Bunu engellemek için kesin önlemler almalısınız. Örneğin sıcak su şişesi ile yanmamak için önlem alınız. Elektrikli battaniye kullanıyorsanız, uyumadan önce kapatmayı unutmayınız. Ayaklarınızı sıcak bir radyatör veya ateşin yanına koymayınız. Banyoya girmeden önce suyun sıcaklığını dirseğinizle kontrol ediniz.



## Ayak Tırnakları

Ayak tırnakları düz olarak kesilmelidir. Kenarlarını yuvarlak kesmeyiniz. Eğer ayaklarınızda duyu veya dolaşım azalmışsa, bu işlemi podiatristinize bırakmanız daha güvenlidir. Tavsiye alınız.

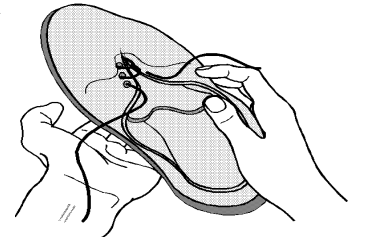


## Nasır ve Sertleşmiş Bölgeler

Nasır ve sertleşmiş bölgeler podiatristiniz tarafından değerlendirilmelidir. Kendi başınıza kesmeye çalışmayın ve nasır bantları kullanmayın.

## Ayak giyiminizi düzenli olarak kontrol edin

Ayakkabılar iyi yapıda, tercihen bağcıklı, yumuşak ve parmaklar için yeteri kadar yeri olan yapıda olmalıdır. Bu sizin ayak kaslarınızın düzenli çalışmasına ve sürtünmeden korunmaya yarar. Ayakkabı satın alırken, ayaklarınızın ölçülmesini mutlaka isteyiniz. Yeni ayakkabıyı ilk giyişinizde bir veya iki saat giyiniz. Her zaman temiz çorap kullanınız. Giymeden önce ayakkabı ve çoraplarınızı kontrol ediniz. Çatlaklar, küçük taşlar ve tırnaklar irrite ederek cildinize zarar verebilir.



## Sigara içmeyiniz

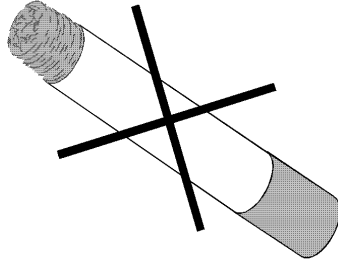
Sigara kullanımı dolaşım problemlerini kötüleştirir.

Sigarayı bırakmak için kendi sağlık

merkezinizden öneri veya broşür isteyiniz. Detaylar için kendi bölgenizdeki Sağlık geliştirme ünitesiyle kontakt kurun.

### Özel Öneri

Ayağınıza özel herhangi diğer öneriler



## Diyabetikler için Podiatri servisleri

### Sizin yakınınızdaki diyabet kliniği :

Telefon :

Umumi Podiatri Kliniği :

Sizin yakınınızdaki podiatri kliniği :

Telefon :

Diyabet

Hastalarında

Ayak Sağlığı için

Adım

Adım Yaklaşım

Kılavuzu

Designed by Richard Hourston

Translated by Dr Tayfun Ayata

More leaflets like this available from  
[www.diabeticfoot.org.uk](http://www.diabeticfoot.org.uk)

Turkish