Koruyucu Ayak Bakımı

Diyabetlilerin uymaları beklenen ayak bakımının aşamaları şu şekildedir:

1. Ayaklarınızı her gün ılık su ile yıkayıp kurulayınız.

2. Parmak aralarını özellikle kurulayınız. Unutmayın ki ıslak kaldığında parmak aralarında kolayca mantar infeksiyonu gelişecektir.

3. Ayaklarınızı yıkayacağınız suyun sıcaklığını dirseğinizle kontrol ediniz. Aşırı sıcaklık cildinizde kolayca yanıklara neden olabilir. Özellikle his kusuru olan diyabetliler bu konuya daha çok özen göstermelidir.

4. Ayaklarınızı nemlendirici bir krem ile nemlendiriniz. Ancak bunu parmak aralarınıza uygulamayınız.

5. Ayaklarınızın muayenesini günlük olarak yapınız. Muayenede ayak sırtını, parmak aralarını ve ayak tabanını görmelisiniz. Gerekirse ayak tabanını görmek için ayna da kullanabilirsiniz. Görme sorununuz varsa bir yakınızdan bu konuda yardım isteyiniz.

6. Muayene sırasında morluk, kızarıklık, siyahlık, şişlik, kanama, akıntı, kabarcık, gibi olağan dışı bir durumla karşılaştığınızda hemen doktorunuza/Diyabet hemşirenize haber veriniz.

7. Fark ettiğiniz nasırlar için nasır ilacı, nasır bantları vb. kullanmayınız. Nasırlarınızı hiçbir koşulda kendiniz kesmeye çalışmayınız.

8. Ayaklarınıza ponza taşı kullanmayınız. Bu konudaki yakınmalarınıza bir uzmandan destek isteyiniz.

9. Tırnaklarınızı banyodan sonra yumuşakken kesmeye çalışınız. Tırnaklar düz kenarlı olarak kesilmelidir. Derin kesmekten kaçınmaya çalışınız. Görme sorununuz varsa bir yakınınızdan tırnaklarınızı kesmesini isteyiniz.

10. Ayaklarınız üşüyor ise ısı kaynaklarına (soba, kalorifer, ısıtıcı vb.) yaklaştırmayınız. Isınmak için ısıtıcılar yerine kalın çorap, patik, vb. kullanınız.

11. Yere ayakkabısız veya terliksiz basmayınız. Kumsalda yürürken mutlaka uygun terlik kullanınız, denize girerken deniz ayakkabısı kullanınız. Parmak arası terlik kullanmayınız, arkası kapalı yumuşak terlikleri tercih ediniz.

12. Ayakkabınızın taban genişliği ile ayak tabanınız aynı genişlikte olmalıdır. Ayakkabınızın derinliği gerestiğinden 1 cm daha fazla ve burun kısmı geniş olmalıdır. Ayakkabılarınızı öğlen saatlerinde satın alınız. Bu konuda amaca uygun diyabet ayakkabılarının satışı da yapılmaktadır. Ayakkabılarınız çok uzun ve çok ince topuklu ya da topuksuz olmamalıdır.

13. Ayakkabılarınızı giymeden önce silkeleyiniz. Tabanlığını, astarını elinizle kontrol ediniz. Kıvrılmış veya bozulmuş ise değiştiriniz.

14. Yeni aldığınız ayakkabıyı önce evde aralıklarla deneyiniz. Ayaklarınızda şekil bozukluğu varsa ayağınıza uygun özel ayakkabı yaptırınız.

15. Sentetik çoraplar yerine pamuklu veya yünlü, burunları dikişsiz, bilek kısımları sıkı olmayan ve mümkünse açık renk çorapları tercih ediniz. Çoraplarınızı günlük olarak değiştiriniz.

16. Çorabınız kalın ise ayakkabınızı bağcıklı ve geniş tercih ediniz. Gerektiğinde bağcıklarını gevşetebilmelisiniz.

17. Ayakkabılarınızın altı dışarıdan yabancı madde batmalarını engelleyebilecek malzemeden olmalıdır.

Ayak Bakımında Sağlık Personeline Başvurulacak Durumlar

- Ayakkabı sürtmeleri veya darlığı nedeniyle ciltte kızarıklık ve su toplaması,
- Ayaklarınızın ısı kaynaklarına temas etmesi sonucunda yanması,
- Tırnağınızın kesilmesi esnasında kanama olması, tırnak batması,
- Ayakta taban çökmesi, şişlik ve şekil bozukluğu oluşması,
- Renk değişikliği, morarma ve kızarıklık olması,
- Yabancı cisim batması,
- Ayakkabı sürtmeleri veya darlığı nedeniyle ciltte kızarıklık ve su toplaması,
- Ayaklarınızın ısı kaynaklarına temas etmesi sonucunda yanması,
- Tırnağınızın kesilmesi esnasında kanama olması, tırnak batması,
- Ayakta taban çökmesi, şişlik ve şekil bozukluğu oluşması,
- Renk değişikliği, morarma ve kızarıklık olması.