

ŞEKER HASTALIĞININ AYAKLARINIZLA NE İLGİSİ VAR?



SEVGİLİ HASTA,

Diyabet (şeker) hastalığı, kan damarları ve sinir hatlarında tahribata yol açabilir. Çoğu kez bu kendini ayaklarınızda gösterir. Doktorunuz buna "diyabetik ayak sendromu" ya da "ayak komplikasyonu" adını verecektir. Ancak belli kurallara riayet edilmesi durumunda ayak komplikasyonlarını önlemek olanaklıdır.

► AYAKLARINIZ İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ

Bir sıra etken ayak komplikasyonu olasılığını arttırıcı rol oynayabilirler. Örneğin:

- İltihaplı eklem hastalıklarınız varsa
- Eklemlerinizi hareket ettirmede güçlük çekiyorsanız
- Görme güçlükleriniz varsa
- Sık sık dışarıda yalın ayak dolaşıyorsunuz
- Ayakkabılarınız ayağınıza uymuyorsa
- Ayak bakımınızı ihmal ediyorsanız
- Ayaklarınızda, tedavisi sırasında yaralanmalara yol açabilecek nasır, siğil, nasırlı şişmeler, ete saplanmış tırnak gibi sorunlar varsa
- Bağışıklık sisteminizi zayıflatacak ilaçlar alıyorsanız
- Sağlıksız bir yaşam sürüyorsanız (örneğin sigara içiyor, çok alkol kullanıyor ya da pek az hareket ediyorsanız).

► GEREKLİ MUAYENELER

Şayet başka bir şikâyetiniz yoksa, en az yılda bir kez doktorunuza muayene olmalısınız. Bazen bu muayenenin daha da sık yapılması gerekebilir. Muayene sırasında doktor ayaklarınıza, çoraplarınıza, ayakkabılarınıza bakar.

► TEDAVİ

- Ayakkabı vurmalarını hafifletmek için kimi durumlarda ortopedik ayakkabılar, bazen de yürüyüş için dayanak gereçleri gerekli olabilir.
- Yaraların iyi şekilde bakımı önemlidir. Buna "yara tuvaleti" de denir. Buna örneğin yaranın yüzeyini temizlemek ve düzenli sargı bezi değiştirmek dahildir. Ayağınızda bir yara varsa, bunun mutlaka doktora gösterilmesi gerekir.
- İltihaplanmalarda bir süre antibiyotik tedavisi görmeniz gerekli olabilir. Bu, enfeksiyonun ne kadar ağır olduğuna bağlıdır.
- Diyabetik ayak sendromunda değişik hastalıklar rol oynar. Bu yüzden de yalnız ayaklarınız ve şekerinizin değil, buna yol açan hastalığın da tedavisi gerekir. Örneğin bu polinöropati, yani sinirlerde belli bir tür tahribat, ya da perifer arteriyel tıkanma, bir tür kan dolaşımı hastalığı olabilir.

► Şeker hastalığı ve ayaklar

► SİZ NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Ayaklarınızı hergün kontrol edin ve su toplamalara, kızarıklıklara, çatlaklara veya ayakkabının vurduğu yerlere dikkat edin.
- Geniş, yüksek, düz topuklu, tabanı fazla esnek olmayan ve üst tarafı yumuşak malzemeden yapılmış ayakkabılara dikkat edin.
- Ayakkabı satın alırken bir rahatsızlık ve vurma olmamasına dikkat edin.
- Pamuklu oranı yüksek ve dikişsiz çoraplar giyin ve bunları hergün değiştirin.
- Ayaklarınızı hergün ılık suyla (37°C - 38°C) 3 - 5 dakika yıkayın.
- Ayaklarınız ne kadar kuruyorsa, o ölçüde sık sık kremlemelisiniz.

- Ayaklarınızı krelemek için üre ihtiva eden emülsiyonlar ve bakım köpükleri kullanmalısınız.
- Bebe kremleri, çinko ihtiva eden macunlar, yağlı merhemler ya da pudra kullanmayınız.
- Tırnaklarınızı sivri uçlu bir tırnak makasıyla kesmeyiniz, fakat tırnak törpüsü ile düzeltiniz.
- Nasırları ve nasırlanmış şişkinlikleri nasır törpüsüyle değil, sünger taşı ile temizleyiniz. Daha iyisi bir pedologda düzenli olarak tıbbi ayak bakımı yaptırmaktır.

Özel bir şeker hastalığı ikmal programına (kısaca: DMP Diabetes) katılabilirsiniz. Bu programın amacı, gerekli ev doktorları ve mütehassıs doktorların ikmalinin birbirleriyle uyumlu şekilde sağlanmasıdır. Bu olanak hususunda kendi doktorunuzla görüşmelisiniz.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Bu hasta bilgilendirme metni güncel bilimsel bulgulara dayanmaktadır ve "Şeker hastalıklarında ayak komplikasyonları" başlıklı Hasta Yönlendirici (PatientenLeitlinie) metninin en önemli maddelerini toplamaktadır.

Ek bilgi veren İnternet adresleri

Hasta Yönlendirici (PatientenLeitlinie) metni "Şeker hastalıklarında ayak komplikasyonları":
www.versorgungsleitlinien.de/patienten

Hasta Yönlendiricilere katılan özyardım kuruluşları ve kooperasyon ortakları:
www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe
www.azq.de/pf

Özyardım için kontak

Bulduğunuz yerin yakınındaki özyardım kuruluşlarının yerlerini öğrenmek için:
NAKOS (Özyardım Faaliyetlerine Teşvik ve Destek İçin Milli Kontak ve Bilgilendirme Merkezi):
www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Hasta Yönlendiriciler

Hasta Yönlendiriciler, tıbbi yönlendirici metinlerdeki tedavi önerilerini herkesin anlayacağı bir dile çeviren metinlerdir. Bir hastalığın nedenleri, teşhis ve tedavi yöntemleriyle ilgili olarak önemli arka plan bilgilerini verirler. Bu tıbbi yönlendirici metinlerin ("Milli İkmal Yönlendiricileri") bunların ve hastalara yönelik sürümlerinin geliştirilmesi faaliyetinin taşıyıcılığını Federal Hekimler Odası (BÄK), Federal Sigorta Doktorları Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıbbi Uzman Birlikleri Çalışma Grubu (AWMF) üzerine almıştır.

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
BÄK ve KBV'nin ortak enstitüsü
Telefon: 030 4005-2500 • Telefaks: 030 4005-2555
E-Posta/Ansprechpartner: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



Samimi tavsiyelerle