

SAĞLIKLI AYAKLAR

Hasta bilgisi



Diabetes mellitus Tip 2

Disease Management Programm



DIABETES MELLITUS TİP 2'DE SAĞLIKLI AYAKLAR - NE YAPABİLİRİM?

Gittikçe daha fazla insan Diabetes mellitus Tip 2 hastalığına yakalanmaktadır. Çok sayıda genç insan da bu hastalığa yakalanmaktadır. Hastalığın ciddi bir sonucu diyabetik ayak hastalığı olabilir. Bu erken teşhis edilmezse ve doğru tedavi uygulanmazsa, ciddi sorunlar meydana gelebilir.

Bu nedenle hiç bu kadar ilerlemesine izin vermeyin! Sağlığınız için ne kadar çok şey yaparsanız, bu hastalığınızın seyrini o denli olumlu etkileyecektir. Burada aşağıdaki noktalara dikkat edin:

Dengeli beslenme

En iyisi bol taze ve sebze, tam tahıllı ürünlerden ve az hayvansal gıda maddelerinden oluşan bir kombinasyon seçin. Mümkün olduğunca yağsız ve şekerli yemeye çalışın. Bol sıvı tüketin - en iyisi şekerli!

Yeterli hareket

Günlük hayatınıza daha fazla hareket katın ve bunu yavaş yavaş arttırın. Doktorunuza, hangi tür hareketlerin sizin için en iyi olduğu ve kendinizi ne kadar zorlayabileceğinizi sorun.

Vücut ağırlığı

Dengeli bir beslenme ve yeterince hareket ile fazla kiloları kalıcı olarak verebilirsiniz. Günlük enerji ihtiyacından fazla yememek önemlidir. Bunu az yağlı, bol lifli besinler ve uygun porsiyonlarla elde edebilirsiniz.

Sigaraya son

Yeni, dumanlı bir yaşama başlayın. Doktorunuz size memnuniyetle destek olacaktır.

Düzenli ilaç alımı

Kan şekeri düşürücü ilaçlar kullanıyorsanız, düzenli alıma dikkat edin.

Diyabet eğitimi

Bir diyabet eğitimi çerçevesinde grup içerisinde diyabet ile ilgili tüm önemli bilgileri öğreneceksiniz, bu şekilde kendi sorumluluğunuzda ve bağımsız kararlar alabilirsiniz. Burada „Sağlıklı ayaklar“ konusu da işlenmektedir.



TYP 2 –



Ayaklarınızı yılda bir kez doktora kontrol ettirin, çünkü hasarlar çoğu kez fark edilmeden ve ağrısız meydana gelmektedir.

Ayak muayenesi

Olası hasarları erken tespit etmek için, „Therapie Aktiv - Diyabet kontrol altında“ programında düzenli tıbbi ayak muayenesine son derece önem verilmektedir.

Bu, ayak nabızları (kasıkta, dizardı kasında, iç ayak bileği kemiğinde ve ayak sırtında), titreşim hissetme (bir diyapazon

ile), baskı hissetme ve sıcaklık hissetme kontrolünü içerir.

Bu yılda bir kez gerçekleştirilmelidir. Gerekirse doktorunuz sizi bir diyabetik ayak servisine sevk edecektir.

Diyabetik ayak muayenesinin nasıl gerçekleştiğine web sitemizde (www.therapie-aktiv.at) bakabilirsiniz.



NE OLABİLİR?

Diyabetik ayak kan dolaşımı bozuklukları ve/veya sinirlerin düşük iletkenliği nedeniyle meydana gelmektedir. Tehlike, sinir bozuklukları nedeniyle diyabetik ayak değişikliklerinin neredeyse ağrısız - ve bunun sonucunda fark edilmeden oluşabilmesidir. Bu nedenle ayaklarınızı düzenli olarak kontrol etmeniz önemlidir. Bunun dışında iyi bir kan şekeri ayarı önemlidir.

Kan dolaşımı bozuklukları

Kan taşıyan damarların (atardamarlar) daralması sonucunda kan beslemesi yetersiz kalabilir. Sonuçlar, damar daralmasının yerine ve gelişimine bağlıdır. Bunlar baldırda, uylukta veya baskıda meydana gelebilir.

BELİRTİLER

- ... Soğuk ve solgun ayaklar
- ... Ayak parmağı uçları ve ayak kenarları mavi renkte
- ... Cilt solgun ve ince
- ... Yürürken baldır krampları ve baldır ağrıları
- ... Ayak parmağı uçlarının ve topuğun siyah renk alması (= başlayan ayak kangreni)
- ... Dururken şikayetlerin azalması - vitrin hastalığı olarak da bilinmektedir. (Bacaklarınızı yürürken ağrıyana kadar beklemeyin, kaslarınızın beslemesi yetersiz olmaması için önceden durun.)

Sinir bozuklukları

Sürekli artan bir kan şekeri seviyesi, sinir sisteminin işlevini olumsuz etkiler, çünkü bu en küçük kan damarları tarafından beslenmektedir. Özellikle ayaklardaki ve bacaklardaki sinir lifleri bundan etkilenmektedir.

BELİRTİLER

- ... Sıcak ve aşırı kuru ayaklar
- ... Nasırlanmaya ve çatlama meyilli
- ... Sık sık tırnak ve cilt mantarı
- ... Başlayan karıncalanma ve parestezi
- ... Titreşim hissetme duygusunun azalması
- ... Baskı hissetme duygusunun azalması
- ... Hissizlik duygusu, güvenli yürümeme
- ... Yanıcı ağrılar ve sıcaklık hissi
- ... Özellikle geceleri ve dinlenirken
- ... Sıcaklık hissetme duygusunun azalması, bunun sonucunda yanma veya donma tehlikesi
- ... Ağrı hissetmeme veya az hissetme
- ... İçeride kıvrık ayak parmağı veya pençe ayak parmağı oluşumu

Ülserler

Sinir işlevinin sınırlı olması nedeniyle ayak tabanlarına yanlış yüklenilmektedir ve bunun sonucunda daha fazla nasırlanmalar meydana gelmektedir. Bunların altında hematomlar oluşabilir ve bunlar en kötü durumda patlayıp açık ülserlere yol açabilir. Bunlar genişlerse ayak bölümlerinin kesilmesi gerekebilir.

Fakat kan dolaşımı bozuklukları nedeniyle de, örn. ayak parmaklarında veya ön ayakta, ülserler oluşabilir.

Bu tehlikeyi önlemek için, kan dolaşımı ve/veya sinir bozuklukları ile ilgili bir teşhis konulduğunda profesyonel ayak bakımı tavsiye edilmektedir. Bununla ilgili daha ayrıntılı bilgileri Ayak bakımı bölümünde bulabilirsiniz.

Tüm bu komplikasyonlar yavaş ve yıllar içerisinde gelişir. İlk belirtiler zamanında fark edilirse, büyük sorunlar ve açık yerler meydana gelmeden müdahale edilebilir.

Buna önemli katkıda bulunabilirsiniz! Ayaklarınızı düzenli ve tutarlı bir şekilde kendiniz kontrol ederek en küçük değişiklikleri ve yaralanmaları hızlı bir şekilde fark edebilir doğru reaksiyon gösterebilirsiniz.

Dikkat etmeniz gereken noktaları ve ayak sağlığınız için yapabileceklerinizi sonraki sayfalarda okuyun.



Ayaklarınıza doğru muamele edin,
çünkü ömür boyu sizi taşıyacaklar.



Ayaklarınıza dikkat edin. Ayaklarınızı her gün aşağıdaki kontrol listesine göre kontrol edin.



KONTROL LİSTESİ

Ayaklarınızı daima her taraftan kontrol edin. Bir ayna yardımıyla ayak alt tarafını iyi görebilirsiniz.

Ayak şişmiş mi?

Ayak sıcak mı?

Baskı noktaları veya kabarcıklar var mı?

Ayak nasırlı mı?

Cilt değişmiş veya rengi değişmiş mi?

Küçük yaralar, çatlaklar veya çizikler var mı?

Tırnaklar kalınlaşmış veya rengi değişmiş mi?

Tırnak batmış mı?

Ayak parmağı boşluklarındaki renk beyaz mı (mantar enfeksiyonu)??

YAPILMASI GEREKENLER?

- ... **Kuru, çatlak ciltte** bakım tedbirleri ve kremlerle kendinizi düzeltmeler elde edebilirsiniz.
- ... **Terleme** nedeniyle nemli ciltte ayakları günde birkaç kez yıkayın ve her gün temiz pamuk çoraplar giyin.
- ... **Hafif nasır oluşumunda** bunu bir ponzataşı ile giderin. Hiçbir zaman demir törpü veya nasır bandı kullanmayın!!!
- ... **Aşırı nasır oluşumunda** „Diyabetik ayak“ eğitimi almış bir ayak bakımı uzmanında profesyonel ayak bakımı tavsiye edilmektedir. Bunu sonraki doktor ziyaretinde görüşün!
- ... **Kabarcıklar, yaralar, yaranmalar** olması halinde steril yara pansumanları kullanmalı ve hemen doktora başvurmalısınız - ağrı hissetmeseniz de!
Yara iyileşene kadar mümkün olduğunca az yürüyün. Gerekli işlerinizi **özel, baskı azaltıcı ayakkabılarla** yapın.

- ... **Enfeksiyonlar** genelde tablet halindeki antibiyotiklerle tedavi edilir. Bununla ilgili kararı sadece tedavi eden doktor almalıdır.
- ... **Şişme, aşırı kızarma, ısınma, ağrı** (iltihap belirtisi) durumunda hemen bir doktora başvurun!
- ... **Ayak deformasyonlarında ve baskı noktalarında** ortopedik ayakkabı ustası uygun ayakkabı iç tabanları ve ortopedik ayakkabılarla yardımcı olur.
- ... **Tırnak mantarı** şüphesinde gerekli cilt doktoruna başvurulmalı, doktor gerekirse tedaviyi başlatacaktır.
- ... **Soğuk ayaklarda** damar hasarlarının söz konusu olup olmadığı tıbbi olarak açıklığa kavuşturulmalıdır. En iyisi baskı yapmayan sıcak yün çoraplar giyin. Masajlar, sıcak/soğuk banyolar ve ayak jimnastiği faydalı olabilir! Asla sıcak ayak banyoları veya elektrikli ısıtıcılarla ayaklarınızı ısıtmaya çalışmayın. Sinir bozuklukları söz konusu ise bu ağır yanıklara yol açabilir! Sauna ziyaretlerine sadece doktor ile görüştükten sonra izin verilir.



ÖNEMLİ

- ... Sinir bozukluğu nedeniyle acı hissetmememiz mümkün. Yaralar acımıyorsa, hemen bir doktora başvurmalısınız!

- ... Yalın ayak dolaşmayın!
Yaralanma tehlikesini azaltmak için yalın ayak dolaşmamalısınız!

AYAKLARIN GÜNLÜK BAKIMI

Ayaklarınıza her gün hafif masaj hareketleri yapın!

- 1 Her gün ayaklarınızı ılık suda (maks. 37° C) yıkayın, fakat 5 dakikadan uzun süre değil! Bu sırada hafif bir sabun kullanın.
- 2 Ayaklarınızı yumuşak bir havlu veya havlu kağıdı ile itinalı bir şekilde kurulayın. Bu sırada ayak parmağı boşluklarını unutmayın!
- 3 Nasırlanmalar ve deri sertleşmelerini sadece doğal bir ponzataşı ile, asla törpüler ve keskin bıçak uçlarıyla temizlemeyin! Fırçalar ve masaj eldivenleri cilt tahrişlerine yol açabilir.
- 4 Ayak tırnaklarınızı daima düz törpüleyin. Makas kullanmayın, aksi takdirde yaralanma tehlikesi yüksektir.
- 5 Nasırlar veya içe batmış tırnaklar söz konusu ise, bunların tıbbi ayak bakımı yapan bir uzman tarafından giderilmesini sağlayın!
- 6 Ayaklarınızı iyice kremleyin, fakat ayak parmağı boşluklarını kremlemeyin.
- 7 Asla yalın ayak yürümeyin, bu şekilde yaralanmalar önlenemez!
- 8 Her gün çoraplarınızı değiştirin, kırışık oturmalarına dikkat edin! Yün veya pamuk oranı yüksek çoraplar tercih edilmelidir.
- 9 Ayaklarınızı, çorapları giymeden önce yabancı cisimlere karşı kontrol edin!
- 10 Ayakkabıların sıkılaşmasına dikkat edin!

Profesyonel ayak bakımı

Diyabet hastalarının ayak bakımında hijyen ve temizlik son derece önemlidir. Ayak bakımı uzmanının daima dezenfekte edilmiş aletlerle çalışmasına dikkat edin. Nasır sadece zımparalama makineleri ile giderilir; cerrahi skalpeller veya diğer metalik nesnelere değil.

Avusturya'da diyabet tedavisi eğitimi almış tüm ayak bakımı uzmanlarına bir sertifika ve etiket ile verilir. Eğitimli ayak bakımı uzmanlarının listesini tüm eğitim noktalarında, birçok serviste, muayenehanede ve web sitemizde (www.therapie-aktiv.at) bulabilirsiniz.

Ayak bakımı salonundaki her tedavi kansız gerçekleşmelidir!

Doğru ayakkabı „Altın“ değerinde!

Çok dar ayakkabılar ayak sorunlarının en sık sebebidir. Bu nedenle daima ayakkabıların tam oturmasına dikkat edin.

- ... İyi bir ayakkabı ayağınıza uzunluk, genişlik ve yükseklik açısından yeterince yer sunmaktadır. Ayakkabı sert bir tabana, düz bir topuğa, yumuşak bir üst malzemeye sahiptir. Ahşap pabuçlar, lastik çizmeler ve kalın dikişli ve zımbalı ayakkabılar uygun değildir.
- ... Ayakkabı alışverişine öğleden sonra gitmenizi tavsiye ediyoruz, çünkü ayaklar gün içerisinde çoğunlukla şişmektedir. Optimum ayakkabıları spor mağazasında da bulabilirsiniz, çünkü koşu ayakkabıları iyi oturan bir ayakkabının tüm şartlarını yerine getirmektedir.
- ... Daha önce bir ayak yaranız olduysa, özel ayakkabı üretimleri, örn. özel bir ayak yatağı ile, gerekli olabilir. Ayak deformasyonlarında veya ayak parmağı kesildiğinde çoğunlukla ortopedik özel yapım ayakkabılar gereklidir.

- ... (Bölünmüş) ayak iç tabanları, ayak yatakları veya ayak refleksi bölgesi iç tabanlarını önleyin (baskı noktaları ve kabarcık oluşumu tehlikesi). Düğümlerle kan dolaşımını arttıran sağlam ayakkabılarını kullanmayın.
- ... Sadece iç tabanı düz deniz/havuz ayakkabılarını kullanın!
- ... Ayakkabılarınızı giymeden önce yabancı cisimlere karşı inceleyin!
- ... Kapalı ayakkabılarda daima çorap giyin!



AYAKLARINIZ FİT OLSUN!

Aşağıdaki alıştırmalar için bir sandalye üzerinde dik oturun ve yaslanmayın. Bacaklarınız 90 derecelik açıyla zemine rahat basmalıdır. Dik açıyla rahatça zeminin

üzerinde durun. Bu alıştırmaları dönüşümlü olarak her ayak ve bacak ile gerçekleştirin. Bunları yakl. 10 kez tekrarlayın. Ağrı hissetmemelisiniz.



Alıştırma 1
Ayak parmaklarını sıkın ve gevşetin, arada gevşek bırakın.



Alıştırma 4:
Topukları kaldırın, dışa döndürün ve tekrar indirin.



Alıştırma 2:
Topukları kaldırın ve tekrar indirin.



Alıştırma 5:
Küçük adımlarla öne tıprıdayın ve geri dönün.



Alıştırma 3:
Ön ayağı kaldırın, dışa döndürün ve tekrar indirin.



Alıştırma 6:
Ayak parmaklarınızla bir bez kaldırın.



Alıştırma 7:

Bir bacağı kaldırın ve gerin, ön ayağı gerin, gevşek bırakın ve bacağı tekrar gevşemiş olarak indirin.



Alıştırma 10:

Her iki bacağı kaldırın ve gerin, ayak parmağı uçlarını dönüşümlü olarak gerin ve bacakları tekrar gevşemiş olarak indirin.



Alıştırma 8:

Bir bacağı kaldırın ve gerin, ayak parmağı uçlarını kendinize çekin, gevşek bırakın ve bacağı tekrar gevşemiş olarak indirin.



Alıştırma 11:

Bir gazeteyi küçük bir top haline getirin, tekrar düzleştirin ve akabinde yırtmaya çalışın.



Alıştırma 9:

Her iki bacağı kaldırın ve gerin, ayakları daire halinde döndürün ve bacakları tekrar gevşemiş olarak indirin.



Alıştırma 12:

Ödül olarak: Bir ayağınızla diğer ayağınıza masaj yapın.



Günlük jimnastik ile ayaklarınızın kan dolaşımını teşvik edin.



„Therapie Aktiv - Dişabet kontrol altında“ Diabetes mellitus Tip 2 hastalar için bir tedavi programıdır. Doktorunuza başvurun!

İletişim:
office@therapie-aktiv.at
www.therapie-aktiv.at



KÜNYE
İçerikten sorumlu STGKK
Übersetzung: Sprachservice.at
Stand: Juni 2014

Broşürün daha iyi okunması adına cinsiyete özel ifadeler hem kadınlar hem de erkekler için geçerlidir