



TÜRKİYE ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA DERNEĞİ
DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU

TEM DİABETES
MELLİTUS ÇALIŞMA
VE EĞİTİM GRUBU
HASTA EĞİTİM
KİTAPÇIKLARI SERİSİ

12



Ayak ve cilt sorunları

Diyabet ve ayak sorunları

Kanda glukoz (şeker) miktarının uzun süreli olarak yüksek olması (hiperglisemi) diyabet sorunlarına yol açar. Hiperglisemi, göz, sinir ve böbrek hasarlarına, kalp krizi inmeye ve ayak ülserlerine neden olabilir.

Diyabetik ayak ülserleri, diyabetli kişilerin en önemli hastaneye yatış sebeplerindendir. İyi tedavi edilmezse ayağın kesilmesi ile sonuçlanabilir.

Bu kitapçık, diyabetli hastalarda karşılaşılabilecek ayak ve cilt sorunlarını tanımlamak ve bu sorunlardan korunmayı sağlamak amacı ile hazırlanmıştır.

TEMĐ DİABETES MELLİTUS ÇALIŞMA VE EĞİTİM GRUBU adına

Prof.Dr. İlhan SATMAN - Prof. Dr. Şazi İMAMOĞLU
Prof. Dr. Candeğer YILMAZ - Prof. Dr. Sema AKALIN

"Diyabetik Hasta Eğitim Broşürleri Serisi" Novo Nordisk firmasından sağlanan koşulsuz eğitim desteği ile TEMĐ Diabetes Mellitus Çalışma ve Eğitim Grubu tarafından hazırlanmıştır.



Ayaklarım bütün gün boyunca kilolarca basıncı nasıl taşıyor?

İnsan ayağı biyolojik bir şaheserdir. İşlevlerini iyi yapabilmesi için sağlam, esnek ve fonksiyonel olarak yaratılmıştır. İyi baktığınız takdirde sizi sorunsuz bir şekilde taşımak için tasarlanmıştır.

Oldukça karmaşık bir yapıya sahip olan ayaklarınızda toplam 26 tane küçük kemik vardır. İki ayağınızdaki kemiklerin sayısı vücudunuzdaki toplam kemik sayısının neredeyse dörtte birine eşittir. Bu kemiklere ek olarak 33 adet eklem ve 100'den fazla tendon bulunur. Ayrıca kaslar, bağ dokusu, kan damarları ve sinirleri bünyesinde barındırır.

Ayaklarınızdaki tüm bu bileşenler, günlük hayatın bütün yükünü taşımak üzere birlikte hareket ederler. Sıradan bir gündeki hareketleriniz, ayaklarınızın üzerine kilolarca yükün binmesine neden olur. Sadece bu bilgi bile, ayaklarınızın diğer organlara göre hasar görmeye ne kadar açık olduğunun kanıtıdır.



Diyabet ayak sağlığını nasıl etkiler?

Diyabetin ayaklar üzerinde iki önemli etkisi vardır.

- > **Sinir hasarı:** Diyabetin olumsuz etkilerden biri ayak ve bacak sinirlerindeki hasarlardır. Sinir hasarları ayak ve bacaklarınızda ağrıya neden olur, sıcak ve soğuğu algılamınızı etkiler. Ayağınızda yara, kesik veya yanıklar hissetmediğiniz için kötüleşebilir. Sinir hasarının oluşturduğu bu his kaybı “diyabetik nöropati” olarak adlandırılır. Sinir hasarları, yara veya enfeksiyona sebep olabilir.
- > **Damar hasarı (kan akımının azalması):** Ayak veya bacağınızda kan akımının azalması ikinci önemli sorundur. Yaraların iyileşmesi güçleşir. Bu soruna PDH (periferik damar hastalığı) adı verilir. Sigara içmeniz bu sorunları hızlandırır.

Bazı durumlarda hem kan akımının zayıflaması hem de sinir hasarı beraber gelişebilir.

Örneğin ayağınıza uymayan bir ayakkabı, ayağınızda nasır yapabilir. Ayağınızda sinir hasarı nasırın acısını hissetmemenize neden olur. Daha sonra nasır iltihaplanır. Kan şekeriniz yüksek ise mikroplar daha fazla beslenip ve üreyerek iltihabı daha kötü hale getirir. Ayağınıza ve bacağınıza gelen kan akımının azalması yaraların iyileşmesini güçleştirir. Enfeksiyon iyileşemez ve zamanla kangren (gangren)’e dönüşebilir. Kangrende yara etrafındaki cilt ve dokular ölür. Bu bölge siyahlaşır ve kötü koku üretir. Kangrenin yayılmasını önlemek için cerrah ayağınızın bir parmağını veya bacağın bir kısmını kesmek zorunda kalabilir. Buna “amputasyon” denir.

Diyabetlilerde en sık görülen ayak sorunları nelerdir?

Ayaklarınızın sağılığını koruyabilmeniz için ayaklarda en sık gelişebilecek rahatsızlıkları bilmenizde fayda vardır. Unutmayın ki, kendi kendinize yapacağınız yanlış bir tedavi küçük bir sorunu ciddi bir hale getirebilir. Bu nedenle, aşağıdaki durumlarla karşılaşırsanız en kısa zamanda doktorunuza başvurmanız gerekir.



Atlet ayağı ve mantar infeksiyonu:

Genelde parmak aralarında ya da ayağın altında başlayan ve ayak tırnaklarına yayılabilen bir cilt hastalığıdır. Sıkı ayakkabı ya da çorap giymek veya abdest aldıktan sonra parmak aralarını kurulamamak yüzünden nemli kalan ayaklarda üreyen bir çeşit mantar bu soruna neden olur. Bu hastalığın belirtileri ciltle kuruluk, pullanma, kaşıntı yanma ve su toplamasıdır. Bu hastalıktan korunmak için ayakları her gün ılık su ve sabunla yıkamak, parmak aralarını iyice kurulamak ve çorap değiştirmek gerekmektedir. Özellikle abdest alan ve ya uzun süreli mesh-ayakkabı giyen kişilerin bu önerileri dikkatle uygulamaları büyük önem taşır.

Su toplanması:

Genelde ayakkabı vurmasından kaynaklanır. Sakın patlatmayın. Üzerini bantlayın ve kendi kendine boşalmasını bekleyin. Ayağınızı kuru tutun ve ayakkabınızın vurmasını önlemek için mutlaka çorapla giyin. Eğer su kabarcığı kendi kendine patlarsa bu bölgeyi yıkayın, antiseptik solüsyon sürün ve üzerini bantlayın.

Hallux valgus deformitesi ve bunyon:

Hallux valgus; başparmağın, diğer parmaklara doğru eğilmesi sonucu, başparmak ile 1. tarak kemiğinin birleşme yerinin dışı doğru büyüyerek ve deforme belirgin ve deforme bir hal almasıdır. Genellikle kalıtsaldır. Bu bölgede uygun olmayan ayakkabı giyilmesi sonucu kızarıklık, şişlik ve enfeksiyon (bunyon) gelişebilir. Özellikle sivri burunlu ve çok dar ayakkabı giyilmesi, durumu daha da kötüleştirir. Rahatlatıcı yöntemler bulunmakla birlikte, esas tedavi cerrahi girişimdir.

Nasır:

Kalınlaşmış deri tabakasıdır. Ayak cildi üzerindeki aynı bölgeye sürekli basınç gelmesi veya tekrarlayan sürtünmeler sonucu nasır oluşur. Ayaktaki nasırların en sık nedeni uygun olmayan ayakkabılardır. Zaman zaman acı verebilirler. Evde kendi kendinize nasırları çıkarmayı denemeyin, kolaylıkla enfekte olabilirler. Hemen doktorunuza başvurun.



Ayak kokusu:

Ayakta bulunan 250.000 ter bezinin aşırı çalışması sonucu oluşur. Günlük hijyen çok önemlidir. Her gün ayakkabılarınızı çıkararak kurutun ve gerekirse gün içinde çoraplarınızı değiştirin. Ayak pudrası, terlemeyi önleyici ürünler ve sirkeli su ayak kokusunun azalmasına yardımcı olur.

Pençe ayak:

Ayak parmaklarından birinin pençe şeklinde kıvrılmasıdır. Genelde bunyon gelişen baş parmak nedeniyle ikinci parmakta oluşur. Uygun olmayan ayakkabı giyilmesi sonucu görülür. Cerrahi müdahale ile parmaklar düzgün şekline kavuşturulabilir.

Topuk ağrısı:

Genelde topuk kemiğine, bağlara ve sinirlere çok fazla baskı olması sonucu oluşur. İnce tabanlı ayakkabılar ile, yürürken ya da zıplarken baskı artabilir. Fazla kilolu olmak da bu soruna neden olabilir. Bunların dışında artrit (eklem iltihabı), gut ve dolaşım bozukları da topuk ağrısına neden olabilir.

Topuk dikenini:

Ayak taban kaslarının topuk kemiğine yapışma yerinde aşırı zorlanma nedeniyle oluşan aşınma ve bu aşınmanın sürekli bir hal almasıdır. Çekilen röntgen filminde, yara üzerine biriken kireç nedeniyle topukta dikenimsi bir görüntü oluşur. Bu görüntüden dolayı hastalık” topuk dikenini” olarak anılmaktadır. Egzersiz, ortopedik malzemeler, iltihap giderici ilaçlar ve kortizon enjeksiyonu gibi yöntemler ile tedavi edilir.

Batık tırnak:

En sık ayak başparmağında görülen ve tırnağın yatağından farklı bir yol izleyerek yumuşak doku içinde ilerlemesi ile ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Pek çok nedeni vardır. Bazen tırnak çok büyük olduğu için oluşur. Bazı kişilerin tırnakları kenarlarından kıvrılır (genetik özellikler veya artrit’den kaynaklanır), bu kişiler tırnak batması için adaydır. Travma, ayağı çarpmak veya üstüne basılması gibi durumlar tırnağın derinin içine batmasına yol açar. Uzun süre koşmak, tırnağın yanlış kesilmesi, sıkı çorap ya da dar-sivri burunlu ayakkabı giyilmesi tırnak batmasına sebep olur. Böyle bir durumda doktorunuzun büyük bir ihtimalle tırnağınızı çekmesi gerekir.



Diyabetli kişilerde en sık görülen cilt sorunları nelerdir?

Deride kuruluk ve çatlaklar:

Ayak ve bacaklarındaki sinirler doğru mesajı iletemediklerinden cildinizde kuruluk ve çatlaklar oluşur. Kuruyan çatlaklardan mikroplar girer ve kan şekeriniz yüksek ise mikroplar üreyerek infeksiyonları hızlandırır.

Nöromlar:

Ayağın 3. ve 4. parmaklarında oluşan iyi huylu sinir büyümeleridir. Genelde kemik ve diğer dokuların sinirlere sürtünmesi sonucu oluşur. Uygun olmayan ayakkabılar ya da kemiklerin şekil bozuklukları nöromlara neden olur. Parmak aralarında ağrı, yanma ve hissizlik ortaya çıkar. Tedavisinde ayak yastıkçıkları kullanılması, iğneyle boşaltma, ortopedik aletler ve kortizon enjeksiyonları kullanılsa da cerrahi müdahale, çoğu zaman kaçınılmazdır.

Siğiller:

Ciltteki küçük çatlaklardan içeri giren ve iltihaba neden olan bir virus yüzünden gelişirler. Çocuk ve ergenlerde daha sık görülür. Kötü görünüşlü ve ağrılı olmakla birlikte, siğillerin çoğu önemsizdir. Genelde kirli zeminde çıplak ayakla yürüme sonucu oluşurlar.

Ayak sağlığını nasıl korurum?

- > Ayağınızı her gün ılık su ve nötral-beyaz sabun ile yıkayın. Suyun çok sıcak olmamasına dikkat edin.
- > Ayağınızı nemli tutmayın. Özellikle parmak aralarını iyice kurulayın.
- > Her gün ayaklarınızda çatlak, yara, nasır kızarıklık veya başka bir sorun olup olmadığını kontrol edin. Ayaklarınızda sinir hasarı veya kanlanmada azalma olmuşsa, kontrol çok daha önemlidir. Eğer ayağınızı, kendinize çekemiyor veya kıramıyorsanız ayna kullanın. İyi göremiyorsanız bu kontrolü yapması için eşinizden veya bir yakınınızdan yardım isteyin.
- > Cildiniz kuru ise, yıkayıp kuruladıktan sonra losyon veya yumuşatıcı krem sürün. Parmak aralarına losyon sürmeyin.
- > Nasırları törpü veya ponza taşı ile dikkatli bir şekilde, hafifçe törpüleyin.
- > Ayak tırnaklarınızı haftada bir kesin. Kesme işlemini ayaklarınızı yıkadıktan sonra tırnaklarınızı yumuşayınca yapın. Tırnaklarınızı çok kısa (dipten) kesmeyin, parmağınızın şekline uyumlu kesin, köşelerini törpüleyin. Mümkünse kendi pedikür takımınızı kullanın.
- > Ayaklarınızı sakatlanmalardan korumak için yalınayak yürümeyin, terlik veya ayakkabı giyin.
- > Su toplanmasını önlemek için çorap giyin. Diz hizasında veya çok sıkı diz altı çorap giymeyin.
- > Ayağınıza iyi uyan ayakkabılar giyin. Yeni ayakkabılarınızı günün sonunda ayağınız şişken alın. Yeni ayakkabılarınızı ilk günlerde her gün yalnızca 1-2 saat giyin. Gerekliyse tabanlık kullanın.
- > Spor ayakkabılar günlük ayakkabılardan daha geniş olmalıdır.
- > Yaralanmaları önlemek için ayakkabınızı giymeden önce içinde herhangi bir yabancı cisim olmadığından emin olun.
- > Her muayenede ayaklarınızı diyabet hemşirenize veya doktorunuza kontrol ettirin.

Cilt sağlığını nasıl korurum?

Diyabet cilt sağlığını iki şekilde etkileyebilir.

- > Kan şekerinizin yükselmesi sıvı kaybetmenize sebep olur, cildiniz kurur. Kuru cilt kaşıntıya, cildinizin tahriş olmasına ve acıya sebep olabilir. Kuru deri çatlayabilir ve çatlaklardan mikroplar girerek enfekte olabilir. Yüksek şeker mikropları besler ve enfeksiyonları kötüleştirir.
- > Sinir hasarı terlemenizi azaltabilir. Terleme cildinizin nemli ve yumuşak kalmasını sağlar. Terlemenin azalması ayak ve bacaklarınızda kurumaya yol açabilir.



Cilt bakımımı nasıl yapabilirim?

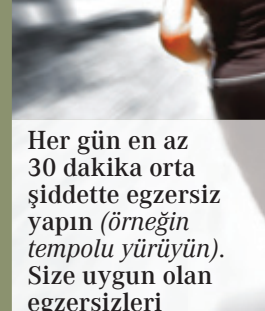
- > Nötral sabun ile yıkandıktan sonra iyice durulayın.
- > Göğüslerin altı, koltuk altı, bacak arası ve parmak araları gibi noktaları yıkadıktan sonra iyice kurulaşın. Her gün pişik olup olmadığını dikkatle kontrol edin.
- > Losyon veya krem ile banyo sonrası doktorunuzun önerdiği bir ürün ile cildinizi nemlendirin.
- > Bol sıvı tüketin.
- > Pamuklu iç çamaşırı giyin. Pamuklular cildinizin hava almasını sağlar.
- > Banyodan sonra cildinizi kontrol edin. İnfeksiyona sebebiyet verecek koku, kızarıklık ve ağrılı bölgeler olmadığından emin olun.
- > Cilt sorunlarınız için doktorunuza veya diyabet hemşirenize danışın.



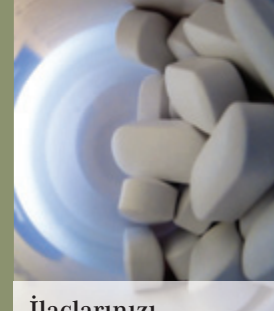
Diyabetli bir kişi olarak sağlığını korumak için yapmam gerekenler nelerdir?



Diyet uzmanınızın hazırladığı beslenme programına uyun.



Her gün en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapın (örneğin tempolu yürüyün). Size uygun olan egzersizleri öğrenmek için doktorunuza danışın.



İlaçlarınızı doktorunuzun önerdiği şekilde alın.



Her gün kan şekerinizi ölçün. Ölçümlerinizi kaydedin.



Ayaklarınızda çatlak, nasır, iltihap, yara, şişme, kızarıklık ve tırnak batması olup olmadığını her gün kontrol edin.



Dişlerinizi düzenli olarak fırçalayın ve diş ipi kullanın.



Kan basıncınızı ve kan yağlarınızı kontrol altında tutun.



Sigara içmeyin.



TÜRKİYE
ENDOKRİNOLOJİ VE
METABOLİZMA DERNEĞİ

Mesrutiyet Cad. Alibey Apt.
29/12 Kızılay, Ankara
Tel: 0312 425 20 72
Faks: 0312 425 20 98

TEMĐ Diabetes Mellitus
Çalışma ve Eğitim Grubu
tarafından hazırlanmıştır.
Ekim 2011 / İSTANBUL

www.turkendokrin.org.tr