DİYABET EĞİTİM MERKEZİ

AYAK BAKIMI

Diyabetik ayak yarası gelişmesini önlemek için şeker hastalarının ayaklarını korumaları çok önemlidir

1. Ayak bakımında dikkat etmeniz gereken noktala

Hergün ayaklarınızı kontrol ediniz.

Ayak tabanını görmek için ayna kullanınız.

Döküntü,kaşıntı,kızarıklık,nasır,çatlaklık,sıcaklık,sıyrık,kesik,su toplaması vb. olmuş ise hemen doktorunuza veya diyabet hemşiresine bildiriniz.

2. Hergün ayaklarınızı ılık su ile yıkayıp iyice kurulayınız.

3. Yıkayıp kuruladıktan sonra ayaklarınızı nemlendirici bir kremle

kremleyiniz.Ancak parmak aralarına kesinlikle sürmeyiniz.(Parmak arası mantar enfeksiyonu gelişebilir.)

4. Tırnak kesimine dikkat etmelisiniz.Tırnaklarınızı düz ve cilt hizasından kesiniz,kenarları törpü ile düzeltiniz.Etrafında kızarıklık ve şişlik varsa doktara veya diyabet hemşiresine başvurunuz.

5. Çoraplarınızı hergün değiştiriniz.Pamuklu yada yünlü olanları tercih ediniz.Çoraplar naylon ve sentetik olmamalı.

6. Çoraplarınızın lastikleri sıkı olmamalı.Ucu kalın dikişli olanlarıda giymeyin.

7. Kesinlikle ayakkabısız terliksiz yerlere basmayınız.

8. Uygun ayakkabı giyiniz.Parmak arası ve önü açık terlik

giymeyiniz.Giymeden önce içini kontrol ediniz.

9. Ayaklarınızı sıcak suyla yıkamayınız.Üşüdüğünde sobaya,kalorifere vb.ısıtıcılara yaklaştımayınız.Patik ve çorapla ısınmayı tercih ediniz.

10. Ayak egzersizi yapınız.Oturduğunuz yerden ayaklarınızı hareket ettiriniz ki ayaklardaki kan dolaşımınıza yardımcı olsun.(Parmaklarınızı kıpırdatın ve ayaklarınıza bilekten ileri-geri hareketler yaparak daireler çizin.