

# Diyabetik nöropati

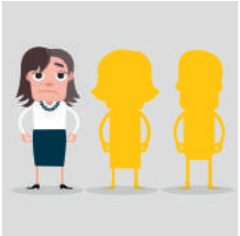


## Nöropati nedir?



“Nöropati”, doktorların sinir hasarı için kullandıkları bir terimdir. Sinirlerimiz sayesinde temas, sıcak, soğuk veya ağrı gibi dış etkileri algılayabiliriz. Sinirler hasar gördüğünde bu algı yeteneği bozulur.

## Yüksek kan şekeri sinirlere hasar verir



Diabetes mellitus hastalığında (şeker hastalığı) kanda fazla şeker bulunur. Sonuçta diyabet hastalarının yaklaşık üçte birinde nöropati görülür.

## Olası şikayetler



Ayıklara kadar uzanan uzun sinir yolları son derece hassastır. Var olan bir nöropati, çoğu zaman ilk önce ayaklarda duyu bozukluklarıyla ortaya çıkar. Ayaklar karıncalanır, yanar veya ağrır.

## Uykunuz bozulur



Nöropati şikâyetleri, özellikle istirahat ederken ve geceleyin sıklıkla şiddetlenir. Bunu yaşayan kişilerden birçoğu bu nedenle rahat bir uyku uyuyamıyor.

## Tehlikeli: Duyu kaybı



Sinirlerdeki hasar her zaman hissedilebilir şikâyetlere yol açmaz. Birçok durumda ayakların duyu kaybı fark edilmeden ilerleyebilir. Sonuçta ayakların basınç, ısı ve örneğin yaralanmalardan sonra ağrıyı hissetme yeteneği yavaş yavaş kaybolur. Bu da sıkça yaraların çok geç fark edilerek iltihap kapmalarına yol açar.

## Çok korkulan bir sonuç: amputasyon



Diyabetik nöropatisi olan hastalarda, ayaklardaki iltihaplı, zor kapanan yaralardan dolayı çok korkulan bir komplikasyon olan “diyabetik ayak” denen sendrom oluşabilir. Bu durumda ilgili ayak veya bacak bölgesinin kesilmesinin tek çare olduğu vaka sayısı hiç de az değildir.

## Bunun için: Ayaklarınızı dinleyin!

**Diabetes!  
Hören  
Sie auf Ihre  
Füße?**

Ayaklarınızla ilgili kuşku duyduğunuz her konuda doktorunuzla görüşünüz.

Zamanında önlem alıp sinirlerini ve ayaklarını koruyan çok ciddi komplikasyonları önleyebilir! Günlük ayak bakımına ilişkin tavsiyeleri gerek arka sayfada gerekse internette şu adreste bulabilirsiniz:

[www.hoerensieaufihrefuesse.de](http://www.hoerensieaufihrefuesse.de)

# Diyabetli insanlar için ayak bakım tavsiyeleri

## 1inci tavsiye: Ayaklarınızı her gün kendiniz kontrol edin



- Ayaklarınızı her gün örn. bir aynayla kontrol edin.
- Bası yarası, çatlak veya yarık görüyor musunuz?
- Gözünüze çarpan her şeyi doktorunuza bildirin.

## 2nci tavsiye: Ayaklarınızı doktora muayene ettirin



- Ayaklarınızı yılda en az 1 defa muayene ettirin.
- Doktorunuz, ağrısız testler sayesinde sinir hasarlarını erken bir aşamada teşhis edebilir.

## 3üncü tavsiye: Aşağıdaki kurallara uyarak düzenli olarak ayak banyosu yapın



- Haftada en çok 3 defa
- Her bir banyo için en çok 3 dakika
- Ilık su ile (30 – 37 °C arası)
- Sonrasında ayaklarınızı iyice kurulayın!

## 4üncü tavsiye: Banyo yaptıktan sonra ayaklarınıza özel bakım yapın



- Nasırlaşmış deriyi, henüz ıslakken bir ponza taşıyla yumuşakça (!) ovarak temizleyin.
- Ayaklarınıza üre içeren bir merhemle bakım yapın.

## 5inci tavsiye: Pedikürde dikkatli olun



- Makas, tırnak makası veya sivri tırnak törpüleri kullanmamaya çalışın.
- Kenarları yuvarlatılmış, zımpara kâğıdından yapılmış bir tırnak törpüsü daha uygundur.
- Nöropatiniz varsa düzenli olarak medikal bir ayak bakımı yaptırmanız tavsiye edilir.

## 6ncı tavsiye: Asla çıplak ayakla dolaşmayın



- Çıplak ayakla dolaşırken nöropati yüzünden fark edilmeyen yaralanmalar olabilir.
- Farkına varmadan güneş yanığı olmamak için ayaklarınızı yaz aylarında güneşten koruyun.

## 7nci tavsiye: Termoforlarda ve ısıtıcı yastıklarda dikkat!



- Çok sıcak olan termoforlar veya ısıtıcı (elektrikli) yastıklar, siz farkına varmadan yanıklara yol açabilir.

## 8inci tavsiye: Ayak jimnastiği yapın



- Ayak jimnastiği, ayaklarınızın kan dolaşımına, hareket kabiliyetine ve kaslarına iyi gelir.

## 9uncu tavsiye: Ayakkabı alırken temkinli davranın!



- Ayakkabı tabanlığını çıkartarak üzerine dikilin. Böylece yeteri kadar geniş olup olmadığını görebilirsiniz.
- Gözünüz ve elinizle ayakkabının içinde rahatsız edici bir şeyler olup olmadığını yoklayın.
- Yüksek topuklardan kaçının.

## 10uncu tavsiye: Her gün temiz pamuk çorap giyin



- Dikiş yerleri, yamaları veya sıkı lastikleri olmayan pamuk çorap giyin.
- Çoraplarınızı her gün değiştirin.
- Baskı uygulayabilecek kırışıkların oluşmamasına dikkat edin.