



DIYABETİK AYAK NEDİR, KORUNMA YOLLARI NELERDİR, NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Diyabet, vücutta yetersiz insülin üretimi yada üretilen insülinin görevini yapmaktan yetersiz kalmasından kaynak alan bir hastalıktır. İnsülin, vücudumuzda pankreas adlı bir organda üretilir, temel ödevi aldığımız besinlerin enerjiye dönüşümünü sağlamaktır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl 16 milyon yeni insanda teşhis edilen diyabetin, Tip 1 ve Tip 2 olmak üzere iki çeşidi mevcuttur. Tip 1 diyabet, genetik geçişin sıklıkla gözlemlendiği, genç yaşlarda ortaya çıkan ve insülin bağımlı olan türdür. Tip 2 diyabet ise orta yaştan sonra ortaya çıkan, kilosunu fazla, kan şekeri düzensiz, diyetine dikkat göstermeyen bireylerde gözlenen şekildedir.

Diyabet hastaları genelde bu rahatsızlığın komplikasyonları nedeni ile değişik organ ve doku gururplarının hasarı ile hekimler tarafından tedavi edilirler. Temelde kan dolaşımını bozukluğu yatan bu komplikasyonlar, gözler, böbrekler, özellikle bacak ve ayaklarda ciddi sorunlara sebep olabilir.

Nöropati (Sinir Doku Bozukluğu)

Diyabet tanısı konan hastaların nerede ise dörtte birinde bu hastalığa bağlı ayak problemleri ortaya çıkar. Bu bozukluklar kan dolaşımı bozukluğu ve sinir dokusunun hasarından kaynaklanır. Diyabetik nöropati, ayaklarda hissizlik, ağrı, sıcak ve soğuğu algılayamama gibi durumlara yol açar.

Bu hastalar ayaklarında oluşan küçük kesik, yanık, ezik gibi durumlara hissetmezler ve problemler çığ gibi büyür. Tanıda gecikme iyileşmeyen yaralara, tedavide yetersizlik uzuv kaybı gibi istenmeyen durumlara yol açabilir.

Nöropati ayrıca bunion (baş parmakta çarpılma), çekiç parmak ve Charcot Hastalığı gibi kemik kırıkları eşlik eden durumlara sebep olabilir. Diyabet hastalarında zamanında alınacak önlemler, tüm bu istenmeyen durumları engelleyebilir. Ayakların günlük bakımı en önemli noktadır.

Kan Dolaşımı Bozukluğu

Diyabetin en ciddi komplikasyonlarından birtanesi periferik damar bozukluğu, yani kılcal damarlardaki kan dolaşımının çok yavaşlaması hatta durmasıdır. Sonuç olarak dokulara taşınan oksijen ve yapıtaşlarının miktarı azalır, ve özellikle nöropati sebebi ile oluşan yaraların iyileşmesi imkansız hale gelir. Ayrıca ayak cildi kurur ve ayakta ödem (şişme) oluşur.

Tedavi ve Önleme

Diyabetik ayak bakımında ayakkabı seçimi ve bazı ortopedik bakım ürünlerinin kullanılması büyük önem taşır. Bu amaçla plastazot adı verilen maddeden üretilen ürünler kullanılmalıdır, amaç hissiz ayağın darbelerden korunmasıdır. Plastazot, aşırı bası, sıcak gibi fizik etmenler ile şekil değişikliği göstererek ayağı korur. Ayakkabıların aşağıdaki özelliklere sahip olmaları önerilir.

Parmakların girdiği bölümün geniş olması, Gerektiğinde bakım ürünlerini yerleştirebilmek için ayakkabı tabanlıklarının değişebilir olması, Ayakkabı tabanının elipse benzer şekilde olması ve yük dağılımının dengelenmesi, Topuk kısmının sağlam ve kavrayıcı özellikte olması.

Ayak Bakımı ve Diyabet

Diyabet hastaları, his kaybı, şekil değişikliği, ayak yaraları gibi sebeplerle, ciddi ayak problemlerinin gelişmesine açıktırlar. Tüm bu problemleri engellemek için günlük ayak bakımı şarttır ve aşağıdaki özelliklere dikkat etmek gerekir.

Kan şekeri seviyeniz, doktorunuzun önerilerine uyarak, normal seviyede tutun. Ayaklarınızı hergün kesik, yanık, şişme, tırnak batması, kırmızı noktalar gibi bozuklukları araştırarak şekilde kendi kendinize muayene edin. İyileşmesi bir günden uzun süren her türlü yara, su toplaması vb için bir hekime başvurun.

Ayaklarınızı hergün ılık su ile yıkayın. Su sıcak olmamalı ve ayaklar yıkandıktan sonra ıslak kalmamalı, hemen kurulanmalıdır. Parmak aralarını da kurulamayı unutmamalısınız. Parmak aralarını kuru tutmak için talk pudrası kullanılabilir. Ayak cildinizi, hergün sürülecek nemlendirici losyonlar ile yumuşak tutmaya önem verin. Losyonu parmak aralarına sürmeyin. Her zaman ayakkabı ve çorap giyin. Evde bile çıplak ayak ile dolaşmamaya dikkat edin. Nem emen kumaşlardan üretilen, dikişsiz çorapları seçin. Ayakkabı giymeden içinde yabancı cisim olup olmadığını kontrol edin. Ayakkabılarınızın geniş ve rahat olmasını özen gösterin. Yazın ayaklarınızı güneşten koruyun, hatta koruyucu losyon sürün. Kışın, özellikle gece ayaklarınız üşüyor ise, ayaklarınızın üzerine sıcak şişe yada biyot koymayın, çorap giyin.

Özellikle uzun süre otururken ayaklarınızı yukarı kaldırın. Parmaklarınızı arasıra 2-3 dakika boyunca oynatın. Ayakbileklerinizi yukarı ve aşağıya oynatarak kan dolaşımını sağlayın. Uzun süre bacak bacak üstüne atmayın, sıkı lastik bantlı çoraplar giymeyin, sıkı ayakkabılar giymeyin... En önemlisi sigara içmeyin... Sigara kullanımı, ayakların kan dolaşımını kritik derecede azaltır. Egzersiz yapın ve aktif olun. Yürüyüş, bisiklete binme, yüzme ve dans ayak sağlığı için faydalı egzersizlerdir. Sıçrama benzeri basınç uygulayan aktivitelerden kaçının. Egzersiz öncesi ve sonrası, vücudun ısınmasına ve soğumasına izin verin. Senede en az bir kez doktor muayenesinden geçerek, ayaklarınızın his ve kan dolaşımını muayene ettirin.



ÖRNEK VAKA

66 yaşında erkek hastada diyabet komplikasyonu olarak gelişen Charcot Deformitesi, cerrahi açık reposizyon ile düzeltildi

