



## DIYABETİK AYAKTAN KORUNMANIN ÖNEMİ

Diyabetik ayak yaraları, hem hasta hem de sağlık bakım sistemleri için ciddi sonuçları olan önemli bir sorundur.

Diyabetin ayak komplikasyonu, dünyada her 30 saniyede bir ayak kaybına neden olmaktadır. Diyabetik ayak enfeksiyonu diyabeti olan hastalarda önemli ve tedavisi güç bir hastalıktır; ayrıca diyabetin en çok hastanede kalışa neden olan komplikasyonudur. İş gücü kaybına, sakatlıklara, psikososyal travmaya ve sağlık bakım maliyetinin artmasına yol açar.

Ayak lezyonlarının görülmesi, bölgeden bölgeye, sosyoekonomik farklılıklara, ayak bakımı standartlarına ve kaliteli ayakkabı giyme gibi çok çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilir.

İnfeksiyon, diyabetik ayak yaralarının yarısından fazlasında karşılaşılan bir sorundur; orta derece enfeksiyonların % 20'sinde, şiddetli enfeksiyonların %50-60'ında osteomyelit de gelişir. Diyabetik ayak yarasının infekte olması ve bu enfeksiyonun kemiğe kadar ilerlemesi amputasyon oranlarını artırır.

Bu nedenle birinci basamak sağlık kurumlarında diyabetli bireylerin takiplerinde mutlaka diyabetik ayak bakımı konusuna da önem verilmelidir.

## ADIM ADIM KORUNMA VE KONTROL

### Diyabeti Olan Bireylerde Düzenli Ayak Muayenesi ve İncelemesi Nasıl Yapılmalıdır?

- Vasküler duruma genel olarak bakılmalı ve deri, kas ve iskelet sistemi ayrıntılı olarak muayene edilmelidir.
- Muayene sırasında koruyucu duyu, ayağın yapısı ve biyomekanikleri, damar yapısı ve deri bütünlüğü değerlendirilmelidir.
- Bir ya da birkaç yüksek riskli durum saptanmış olan hastalar, ek risk faktörlerinin gelişimini kontrol etmek bakımından daha sık muayene edilmelidir.
- Nöropati gelişen hastaların ayakları her kontrolde mutlaka konunun uzmanı bir sağlık çalışanı tarafından görsel olarak incelenmelidir
- Düşük riskli ayaklarda nörolojik durum değerlendirilmesi 10 gr'lık monofilaman ile yapılmalıdır.
- Deri incelenirken bütünlüğünün değerlendirilmesine önem verilmeli; kemik deformiteleri, eklemlerde hareket kısıtlılığı, yürüme bozuklukları ve denge sorunları, muayene

- Diyabeti olan hastalar muayeneye her geldiklerinde çorapları ve ayakkabıları çıkartılarak kontrol edilmelidir.
- En az yılda bir kez kapsamlı olarak özel ayak muayenesi yapılmalıdır.

## DIYABETİ OLAN BİREYLERDE DÜZENLİ AYAK MUAYENESİ

### Diyabeti Olan Bireylerde Düzenli Ayak Muayenesi Bileşenleri

Muayene bileşenleri	Bulgular
Öykü	Geçmiş yara, ayak bakımı eğitimi, sosyal izolasyon, sağlık hizmetine erişim, çıplak ayakla yürüme.
Nöropati	Özellikle geceleri alt ekstremitede uyuşma ve ağrı vb semptomlar 10 gr'lık monofilaman testi.
Vasküler durum	Ayak nabızları, kesik topallama Ayak bileği-kol indeksi.
Deri	Renk, çatlak, kuruluk, kalınlık, sıcaklık, ödem, terleme, enfeksiyon, ülserasyon, kallus/su toplama.
Kas/Eklemler	Deformite, matatars başları, Charcot ayağı, kas zayıflığı.
Ayakkabı ve çoraplar	Hem içten hem dıştan incelenmeli, ayakkabı uygunluğu kontrol edilmeli.