



TAHUD

TÜRKİYE AİLE HEKİMLERİ
UZMANLIK DERNEĞİ

www.tahud.org.tr

DİYABETİK AYAK: KORUNMA GRUBU

**DOÇ. DR. ÖZLEM TANRIÖVER
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
AİLE HEKİMLİĞİ A.D.**

Diyabetik Ayak

- o Diyabetik ayak sorunları; birinci basamakta sıklıkla görülen, bireylere **biyopsikososyal** yönden ve topluma da ekonomik anlamda yük getiren, önemli bir morbidite ve mortalite nedenidir.
- o Ayak ülseri oluşumunun önlenmesi de tedavisi kadar önemlidir ve diyabetin bu ciddi komplikasyonuna karşı en mantıklı yaklaşımdır.

Diyabetli bireylerde düzenli ayak muayenesi ve incelemesi nasıl yapılmalıdır ?

Yüksek riskli ayak problemlerini tanımlamak ve saptamak üzere diyabetli hastaların tümüne her yıl özel bir ayak muayenesi yapılmalıdır.

Muayene

- o -Cilt görünümü
- o -Deformiteler
- o -Ayakkabı uygunluğu
- o -10g monofilamentle ve/veya non travmatik iğne ile duysal sinir fonksiyonlarının muayenesi
- o -Periferik dolaşım durumu ve distal nabızlar

Diyabetli bireylerde düzenli ayak muayenesi bileşenleri neleri içermelidir?

Öykü

**Geçmiş ülser/amputasyon,
ayak bakımı eğitim bilgisi,
sosyal izolasyon,
sağlık hizmetlerine erişimde
zorluklar, çıplak ayakla
yürüme**

Diyabetli bireylerde düzenli ayak muayenesi bileşenleri neleri içermelidir ?

	İNSPEKSİYON
Deri	Renk, çatlak, kuruluk, kalınlık, ısı, ödem Terleme Enfeksiyon: parmak araları mantar enfeksiyonu açısından kontrol edilir Ülserasyon Kallus/su toplama: kallus içinde kanama durumu
Kas/Eklemler	Deformite (pençe parmak, vd.), metatars başları, Charcot eklemi Kas zayıflığı
Ayakkabı ve çoraplar	Hem içten, hem de dış bölge incelenmeli, ayakkabı uygunluğu kontrol edilmeli

Diyabetli bireylerde düzenli ayak muayenesi bileşenleri neleri içermelidir ?

Nöropati

Özellikle geceleri alt ekstremitede uyuşma ve ağrı gibi semptomlar

- **10 g monofilament + aşağıdaki 4 bulgudan 1'inin varlığı**

- **128 hz diyapozon ile vibrasyon algısı**

- **Pinpirik hissi**

- **Ankle refleksi**

- **Bio/nöroteziyometre ile**

Diyabetli bireylerde düzenli ayak muayenesi bileşenleri neleri içermelidir ?

Vasküler
durum

Ayak nabızları, klodikasyon,
Ayak Bileği Kol İndeksi

Risk Sınıflandırılması

- Sadece ayağın değerlendirilmesi yeterli değildir
- Değerlendirmemizin sonucunda ayağın risk sınıflandırmasını yapmalıyız
- Risk sınıflandırılması ayak bakımının nasıl yapılması gerektiği hakkında bilgi verebilir

NICE 4 Sınıflandırma önermektedir

- **Düşük riskli** (normal duyu, nabızlar palpe edilebilir)
- **Artmış riskli** (nöropati olması veya nabız yokluğu veya diğer risk faktörleri)
- **Yüksek riskli** (nöropati olması veya nabız yokluğu + deformite veya cilt değişiklikleri veya önceden ülser varlığı)
- **Ülsere ayak**

Düşük riskli hastaların bakımı

- o Eğitim
- o Kendi kendine bakımın cesaretlendirilmesi
- o Sağlık profesyonellerinin hasta ile ayak bakımı eğitimlerini de kapsayan ortak bir yönetim planı oluşturmaları

Artmış riskli hastaların bakımı

- 3-6 ay ara ile ayakların inspeksiyonu
- Vasküler değerlendirme ihtiyacının belirlenmesi
- Ayakkabıların risk faktörleri açısından değerlendirilmesi
- Ayak bakımı eğitiminin artırılması

Yüksek riskli hastaların bakımı

- o Lokal podiatri ekibine sevk
- o 1-3 ay ara ile sık gözden geçirme
- o Her muayenede ayak inspeksiyonu ve vasküler değerlendirme ihtiyacı belirlenmeli

Yüksek riskli hastaların bakımı

- Eğitim
- Özel ayakkabı ve tabanlık sağlanması
sakatlık veya dolaşım problemleri olanlar
için (bakımevleri, evde bakım vb)
düzenlemeleri sağlamak

Ayak ülseri olan hastaların bakımı

- Multidisipliner yüksek riskli ayak bakım ekibinden acil bakım randevusu düzenlenmesi
Amputasyonun önlemesi için tedavi hemen ve uygun olmalıdır
(Şu anda, bu başvuru hastane diyabet ekipleri anlamına gelir. Türkiye’de de bu sayıların artırılması gerekmektedir.)

Koruyucu sağlık hizmeti (birinci basamak) kapsamındaki diyabetli bireylerin ayak muayenesi sonrasında sevk kriterleri nelerdir?

Sevk endikasyonları

Sevk zamanlaması

Ayak ülserleri için risk faktörü olan hastalar (nöropati, nabızların duyulmaması) ayak koruma ekibine Zaman
(hastane konseylerine) sevk edilmelidir belirtilmemiştir

Yeni bir ayak ülseri için, acil (24 saat içinde) uygun bir şekilde eğitilmiş sağlık profesyoneli tarafından
hastanın değeriendirilmesi için randevu düzenlenmelidir. Revaskularizasyondan yararlanabilecek Hemen
hastalar derhal sevk edilmelidir

Şüpheli veya tanısı konmuş Charcot osteoartropatisi olan kişiler etkilenen eklem (leri) sabitleme ve Hemen
ülseri önlemek için uzun süreli offloading için multidisipliner ayak bakımı ekibine hemen sevk
edilmelidir.

Aşağıdakilerden herhangi biri meydana geldiğinde 24 saat içinde multidisipliner ayak bakımı ekibine
(hastane konseyleri, endokrinolog,)hastayı sevk ediniz : yeni ülser (yara) yeni şişlik ya da yeni renk
değişikliği (ayağın her yerinde ya da bir bölümünde daha mavi, daha kırmızı, daha solgun, daha siyah Hemen
olması).

Diyabetli birey ve ailesinin eğitimi neleri içermelidir?

- o Diyabetik ayak sorunları eğitimle önlenabilir tek komplikasyondur.
- o Diyabetik birey ve yakınlarına hekim, hemşire ya da diyabet eğitmeni tarafından özel bir eğitim verilmelidir.
- o Özbakımı iyi olan, kendi kendine takip yapıp gerektiğinde beslenme, egzersiz ve ilaç tedavisinde değişiklikler yapabilen hastalarda diyabete ilişkin komplikasyon gelişimi daha seyrek.

Diyabetli birey ve ailesinin eğitimi neleri içermelidir?

- o Ayaklar her gün kontrol edilmeli, ayağın taban ve üst kısmına bakılmalı, eğer alt kısımları rahat görülemiyorsa bir **ayna** kullanılmalı ya da aile bireylerinden yardım istenmelidir, dikkatli bir inceleme ile ayakta meydana gelebilecek değişiklikler erken dönemde görülmektedir.
- o Ayak **cildinin renginde** değişiklik olup olmadığını izlenmeli, ayak cildinin hasarsız ve yumuşak olmasına özen gösterilmelidir.

Diyabetli birey ve ailesinin eğitimi neleri içermelidir?

- o Ayaklar yara, çatlak, kabarcık, nasır yönünden kontrol edilmeli; nasırlar ve kalluslar için kimyasal maddeler, makas ya da törpü, nasır ilaçları flasterler kullanılmaması, sorun varsa sağlık ekibi ile görüşülmesi söylenmelidir.
- o Ayaklarda nasır oluşmaması için **oturarak ve ayakları uzatarak** namaz kılınması önerilmelidir.
- o Ayakları ısıtmak için sıcak su torbaları, ısıtıcı petler veya diğer **ısı kaynakları** uygulanmamalıdır.
- o Ev ortamında ayağa batabilecek veya takılarak düşmeye yol açabilecek cisimler uzaklaştırılmalıdır.

Diyabetli birey ve ailesinin eğitimi neleri içermelidir?

- o Düzenli **egzersiz** programı olmalı, yapılan egzersizin yaraların oluşmamasına ve kasların güçlenmesine yardım edeceğini hatırlayarak egzersizler ihmal edilmemelidir. Ancak uzun yürüyüşler yapılmamalı, ayak aynı pozisyonda uzun süre tutulmamalı ve egzersizde kullanılacak ayakkabılara dikkat edilmelidir.
- o Ayak **temizliğine** özen gösterilmelidir.

Diyabetli birey ve ailesinin eğitimi neleri içermelidir?

- o Ayaklar **her gün ılık suda** tahriş etmeyen bir sabunla yıkayarak temizlenmeli, uzun süren ayak banyolarından kaçınılmalıdır. Çünkü bu işlem ayak derisinin kurummasına, çatlamasına ve esnekliğinin bozulmasına yol açabilir.
- o Ayaklar sabunla temizledikten sonra durulanıp, özellikle parmak araları olmak üzere **iyice kurulanmalıdır**. Parmak aralarının iyi kurulanması mantar enfeksiyonlarının oluşmasını önler.
- o Yıkama işleminden sonra ayak derisinde kurumaları önlemek için yağlı **krem veya nemlendirici losyon** kullanarak ayak derisi yumuşak tutulmalı, ayak parmak aralarına losyon sürülmemelidir.
- o Parmak aralarına sürülen losyon mantar enfeksiyonlarının oluşmasına neden olabilir.

Diyabetli birey ve ailesinin eğitimi neleri içermelidir?

- Parmaklarda pençeleşme varsa eklem sertliği oluşmaması için masaj yapılmalıdır.
- Ayak tırnakları mümkün olduğunca düzgün olmalıdır.
- Tırnaklar yuvarlak ($\cap$) değil düz ($-$) şekilde kesilmeli, tırnak köşeleri derin alınmamalı, zımparalı bir tırnak törpüsü ile törpülenmelidir.
- Tırnaklar banyodan sonra yumuşakken **düz kesilmeli**, etrafında kızarıklık, şişlik olup olmadığını kontrol edilmelidir.

Diyabetli birey ve ailesinin eğitimi neleri içermelidir?

- **Görme problemi** olan diyabetikler kendi tırnağını kesinlikle kendisi kesmemeli, yakınlarından yardım almalıdır.
- Ayak yaralarının büyük bölümü ayağa uygun ve **rahat ayakkabılarla** önlenebilmektedir.
- Ayağa uygun ayakkabılar seçilmeli, ayağı sıkmayan deri veya bez ayakkabılar giyilmelidir.
- Hastalar mümkünse kendi ayak kalıpları alınarak **üretilen ayakkabıları** kullanmalıdır.

Diyabetli birey ve ailesinin eğitimi neleri içermelidir?

- o Ayakkabı genişliği **ayak genişliği kadar** olmalı, ayağı tam kavramalıdır; önü sivri, yüksek topuklu, açık burunlu ayağı rahatsız edecek ayakkabılar tercih edilmemelidir.
- o Yeni ayakkabı alındığında ilk günlerde kısa süreli giyip değiştirilmeli ve ayaklar sürekli kontrol edilmeli, ayakkabı satın almak için **öğleden sonraki saatler** tercih edilmelidir.
- o **Çıplak ayakla asla yürümemeli**, denizde, kumsalda, hatta evde dahi terlik kullanılmalıdır.
- o Parmak aralarına giren terlik ya da sandalet tipi ayakkabılar tercih edilmemelidir.
- o Ayakların gün boyu lastik ayakkabılar içinde nemli bir ortamda kalmasına izin verilmemelidir.

Diyabetli birey ve ailesinin eğitimi neleri içermelidir?

- o Ayakkabı giymeden ve çıkartıldıktan sonra **içi** çivi, yabancı cisim ile pürüzlü yüzey ve yırtık açısından her zaman **kontrol edilmeli**, ayakkabının iç tabanlığı 6 ayda bir değiştirilmelidir.
- o Pamuklu, yünlü veya koton, olası yara akıntılarını erken fark edebilmek için açık renkli çoraplar tercih edilmeli; bilekleri sıkmayan **lastiksiz çoraplar** kullanılmalıdır.
- o Mekanik bası olmaması için yamalı, dikişli, ayağa büyük çoraplar kullanılmamalıdır.
- o Çoraplar **her gün** değiştirilmelidir.

Diyabetli birey ve ailesinin eğitimi neleri içermelidir?

- o Ayaktaki kan dolaşımını güçlendirmek için kan şekeri düzeyinin **normal sınırlarda** kalmasına özen gösterilmelidir.
- o **Sigara** kullanılmamalıdır.
- o Herhangi bir ekstremitede kesik, çatlak ya da yara geliştiğinde en kısa sürede sağlık ekibine başvurulmalıdır.

 **Teşekkür
ederim**