



DİYABETTE HİJYEN



1- Diyabette hijyen nedir? Neden önemlidir?

Diyabetlilerin sağlıklı bir yaşamın temeli olan hijyen kurallarına dikkat etmeleri gerekmektedir. Diyabetli birey her gün ayaklarını yıkamalı ve kontrol etmeli, hava şartlarına uygun olarak cildini koruyucu önlemler almalı, dişlerini muntazam olarak fırçalamalı, el ve ayak tırnaklarını düzenli olarak kesmeli ve temiz tutmalıdır. Günlük vücut temizliği dışında 6 ayda bir diş kontrolü için diş hekimine gitmelidir. Ayak, tırnak, ağız, diş ve cilt hijyeni glisemi kontrolünde önemlidir. Tedavi prensiplerine uymakla birlikte ayaklarda, dişlerde veya ciltte oluşabilen bir enfeksiyon, hiperglisemiye neden olarak glisemi kontrolünün bozulmasına yol açar.

2-Ayak bakımı nasıl yapılmalıdır?

Diyabetli bir kişide enfeksiyon, nöropati veya dolaşım bozukluğunun varlığı ayak sağlığını ciddi boyutlarda tehdit eder. Tırnak batması, nasır, mantar enfeksiyonu gibi durumların hasta ve hekim tarafından zamanında farkedilmemesi enfeksiyonun ilerlemesine neden olur ve glisemi kontrolünü kötüleştirir. Hastaya hergün ayaklarını kontrol etmesi, bir ayna yardımı ile ayak tabanına bakması, ayaşında ve ayak parmaklarında herhangi bir değişiklik gördüğünde doktoru ile bağlantı kurması söylenmelidir. Hasta ılık suyla ayaklarını her gün yıkamalı, uygun bir krem ile ayak parmaklarının arası hariç olmak üzere, kuru ayak cildini yumuşatmalıdır. Banyodan sonra ayaklarını ıslak veya nemli bırakmamalı, başta parmak araları olmak üzere ayağını iyice kurulamalıdır. Bu uygulama mantar enfeksiyonu oluşumunu önler. Ayağını sıkmayan yumuşak derili ve geniş burunlu ayakkabıları tercih etmeli, parmak arası ayakkabı veya sandalet modellerini giymemeli, çıplak ayak ile yürümemeli, giyeceği ayakkabının içini her gün kontrol etmelidir. Tırnak batmalarından korunmak için tırnaklarını dümdüz kesmeli, nasır oluşmuşsa doktoru ile görüşmeden herhangi bir işlem uygulamamalıdır. Çorap lastiği çok sıkı olmayan pamuklu çorap kullanmalıdır.

3- Glisemi kontrolünde ağız ve diş hijyeni neden önemlidir?

Ağız içinde oluşan bir enfeksiyon, diş eti iltihabı, diş çürüğü kan şekerinin yükselmesine neden olacağı için dişlerin hergün fırçalanması, ağız antiseptiklerinin kullanılması gereklidir. Diyabetli yılda 2 kez diş hekimine muayene olmalıdır. Ağız içinde veya dişlerinde oluşan herhangi bir enfeksiyon veya müdahale nedeniyle günlük beslenme planındaki yarı katı veya katı yiyecekleri yiyemiyorsa diyet uzmanına danışmalıdır (bu zaman içinde beslenme planında yer alan yiyecekler yerine aynı kalori ve karbonhidratı sağlayacak miktarda sıvı besinler önerilir).

4- Diyabetli cilt bakımı için nelere dikkat etmelidir?

Glisemi kontrolünü sağlamada cilt bakımının önemli olduğu hastaya açıklanmalıdır. Bunu sağlayabilmesi için her gün ılık su ile banyo yapması, vücut derisinin yumuşaklığını sağlayacak losyonlar kullanması, cildini soğuk ve sıcaktan özellikle güneş yanışından koruması, ciltte herhangi bir nedenle kesik, sıyrık veya çizik oluşmuşsa hijyene daha da özen göstermesi, o bölgede oluşabilecek cerahat, zonklama, şişlik, kızarıklık, sıcaklık hissi gibi infeksiyon belirtilerinde derhal doktoru ile görüşmesi gerektiği konusunda bilgi verilmelidir.