

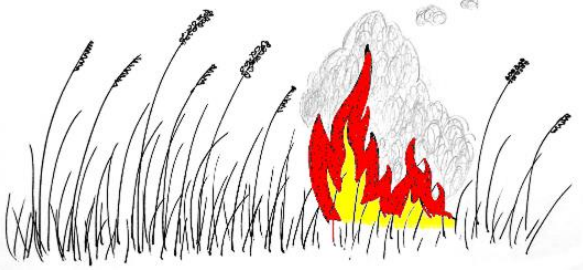
## Ayak Enfeksiyonu Belirtileri

Bir enfeksiyon, kuru bir çayırdaki hareket eden bir orman yangını kadar hızlı bir şekilde ayağınızı yok edebilir.

Ayağınızdaki deride bir açıklık (ülser) varsa, şu belirtilere dikkat edin:

1. Ayağınızda yeni ağrı veya şişlik
2. Sıvı tahliyesi
3. Kötü koku
4. Titreme, terleme veya ateş
5. Mide bulantısı
6. Yemek için iştahsızlık

Bunlardan herhangi birine sahipseniz, günün sonuna kadar deneyimli bir tıp merkezindeki bir doktora veya acil servise görün.



## Ayak Enfeksiyonunuz Hareket planı

1. Uzman doktorların olduğu büyük bir hastaneye gidin. NOT: Bunun evinize en yakın hastane olmayabileceğini unutmayın.
2. Ayak enfeksiyonunu tedavi eden bir cerrahla görüşmeyi isteyin.
3. Ayağınızdaki dolaşımı kontrol edebilecek (ve gerekirse iyileştirebilecek) bir uzmanla görüşmeyi talep edin. Bu, vasküler, kalp veya genel cerrahide uzmanlaşmış bir cerrahı içerebilir. Kardiyolog (kalp uzmanı) veya radyolog gibi diğer bazı uzmanlık doktorları da bunu yapabilir.

Yetersiz dolaşımı tedavi edebilecek bir uzman olmayan hastaneye giderseniz bacak amputasyonu olma riskiniz daha yüksek olacaktır.

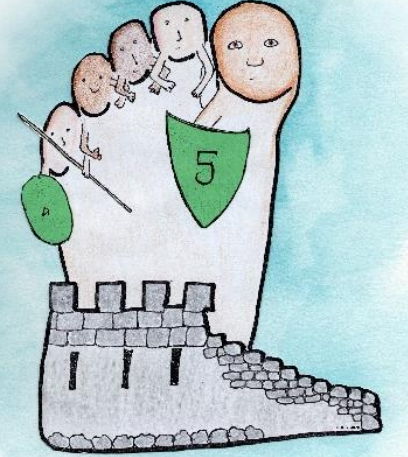
Sağlığınızın en önemli savunucusu sizsiniz, sağlık ekibinizin aktif bir parçası olun.

Brochure Neal R. Barshes, M.D., M.P.H. tarafından yazılmış ve resimlenmiştir.



*Diyabetiniz  
var mı?*

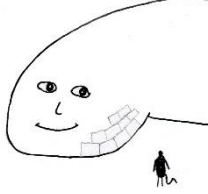
**Ayaklarınızı  
koru!**



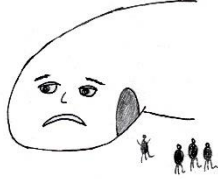
## Diyabet ayakları etkiler

Ayakların olmasaydı bugün olduğun yerde olamazdın. Onlara iyi bak!

Sağlıklı ve bütün cilt enfeksiyona karşı en iyi savunmadır.

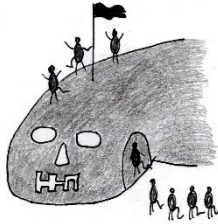


Diyabetli kişiler ayaklarının üstünde yaralanma (ülser) riski altındadır.



Tedavi edilmezse, bu ülserler enfeksiyonların ve ölü dokunun (gangren) gelişmesine izin verebilir.

Bu sorunlar ayağınızın bir kısmının veya tamamının kaybolmasına (amputasyona) yol açabilir.



Bacak amputasyonundan kaçınmanın en iyi yolu ayağınızdaki cildi sağlıklı tutmaktır!

## RİSKİM NEDİR?

### □ YÜKSEK RİSK

- Ayak parmağınızın veya ayağınızın herhangi bir yerinde amputasyon geçirdiyseniz.
- Periferik arter hastalığınız varsa(zayıf dolaşım veya arterlerin sertleşmesi).
- Böbrek yetmezliği için diyalize giriyorsanız.

### □ ORTA RİSK

- Noropatiniz varsa (uyuşma, ayaklarınızın altını hissetmeme).

### □ Düşük/Normal Risk

- Yukarıdaki risk faktörlerinin hiçbiri .

## Ne yapmalıyım?

1. Hergün ayaklarınıza ve ayakkabılarınıza bakın. Yaralara, kesiklere, çatlaklara veya kabarcıklara dikkat edin. Ayağınızı göremiyorsanız bir ayna kullanın. Ayakkabınızın içine veya dışına bakın. Bir sorun bulursanız bir doktora veya başka bir sağlık uzmanına görün.
2. Sigarayı tamamen ve sonsuza kadar bırakın. Sigara ciddi sağlık sorunlarına neden olur. 1-800-QUIT-NOW adresinden destek alın veya [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
3. Evinizde bile olsa asla çıplak ayakla yürümeyin. Rahat ve iyi oturan ayakkabılar ve çoraplar giyin.
4. Tansiyonunuz, kolesterolünüz ve glikoz kontrolünüz üzerinde doktorunuzla birlikte çalışın (hemogloblin A1c numaranız dahil).