

**Diabet xəstələri üçün  
pəncələrə qulluq  
qaydaları**





Diabet zamanı qanda şəkərin miqdarının uzun müddət normadan yuxarı olması ayaqlarda xırda damarların və sinirlərin zədələnməsinə səbəb olur ki, bu da diabetə xas olan və ən çox rast gəlinən ağırlaşmalardandır. Belə hallarda diabet xəstəsinin ayaqları, xüsusilə də pəncələri, yaralanmalara daha çox məruz qalır. Diabet zamanı ayaqlarda hissiyyatın azalması səbəbindən xəstə aldığı kiçik zədə və yaraları adətən diqqətdən yayındırır. Bu cür zədələnmələr isə sonradan ağır və bərpa edilməz ağırlaşmalara gətirib çıxara bilər. Diabet xəstəsi pəncələrə qulluqla bağlı sadə qaydalara riayət etməklə, belə halların baş verməsinin qarşısını ala bilər.



# Pəncələrə qulluq qaydaları:

**1** Hər gün ayaqlarınızı/pəncələrinizi yoxlayın. Xüsusilə, ayaq altının, daban və barmaqlararası nahiyələrin dərisinin vəziyyətini qiymətləndirmək vacibdir. Bunu etmək çətindir, güzgüdən istifadə edin və ya qohumlarınızdan xahiş edin.



**2** Pəncələrinizi hər gün axar su altında sabunla yuyun. Ayaq üçün vanna qəbul edirsinizsə, mütləq suyun temperaturunu yoxlayın (37°C-dən yüksək olmamalıdır). Su termometri yoxdursa, suyu dirsəyinizlə yoxlayın. Duş qəbulundan və ayaqlarınızı yuduqdan sonra yumşaq dəsmalla pəncələrin dərisini, xüsusilə barmaq aralarını diqqətlə qurulayın.

**3** Həddən artıq quru dəri olduqda pəncə dərisinə qulluq üçün xüsusi vasitələrdən (ayaqlar üçün nəmləndirici kremlərdən) istifadə edin.

**4** Dırnaqlarınızı müntəzəm olaraq (həftədə 1 dəfədən az olmayaraq) dırnaq yeyəsi ilə səliqəyə salın. Döyənəkləri təmizləmək üçün süngər daşından istifadə edin. Qalınlaşmış dırnaq və ya döyənəyin öhdəsindən özünüz gələ bilmirsinizsə, həkim-endokrinoloqa müraciət edin.

**5** Xüsusi seçilmiş ayaqqabı geyirsinizsə, pəncələriniz etibarlı şəkildə qorunur. Ayaqqabı seçimi ilə bağlı həkim-endokrinoloqdan məsləhət ala bilərsiniz. Hər dəfə ayaqqabınızı geyinməzdən əvvəl onun içini yoxlamağı adət şəklinə salın. Bu, ayaqqabının içinə düşmüş yad cisimləri və çıxan mismarları, onun bükülmüş içliklərini aşkarlayıb kənarlaşdırmağa kömək edir.



**6** Pəncənidə hər hansı bir zədə aşkarlandıqda onun ətrafındakı dərinə antiseptik məhlulla (furasilin, miramistin, xlorheksidin) təmizləyin, zədələnmiş nahiyəni steril sarğı ilə bağlayın və həkimə müraciət edin. Evdə saxlanılan dərman qutusunda antiseptiklər, həmçinin steril salfet və bintlər, bakterial plastırlar olmalıdır.

Səfərə hazırlaşanda bunların hamısını özünüzlə götürməyi unutmayın. Problem yaranıbsa (ayaqlarda ağrı, sağalmayan yaralar və s.), həkim-endokrinoloqa müraciət edin. Geyindiğiniz ayaqqabınızı həkimə göstərmək arzu olunandır.



**7** Ayaqlarınız üşüyürsə, yun corab geyinin. Pəncələr üçün sadə məşqlər edin: barmaqların bükülməsi və açılması, pəncənin dairəvi hərəkətləri.

# Diqqət! Təhlükəlidir!

- 1** Zədələnmə riskini nəzərə alaraq, dırnaqların və döyənəklərin təmizlənməsi zamanı iti və kəsici əşyalardan (qayçı, döyənək bıçaqları, ülgüc) istifadə etməyin. Həmçinin döyənək və ya dırnaqları yumşaldan vasitələrdən (döyənək məlhəmlərindən, plastırlardan) heç vaxt istifadə etməyin.
- 2** Pəncələrdə zədələnmiş dərinin təmizləmək üçün spirtli məhlullardan (yodun spirtli məhlulu, brilliant yaşılı – “zelyonka”), həmçinin qatılaşıdırılmış tünd kalium permanqanatı məhlulundan istifadə etməyin.
- 3** Ayaqları qızdırıcının (elektrik daxil olmaqla), buxar istilik batareyalarının, elektrik qızdırıcılarının köməyi ilə isitməyin.
- 4** Ayaqqabısız gəzməyin (hətta evdə belə). Bu, həm pəncənin dərisinin zədələnmə riski, həm də pəncəyə düşən ağırlığın artması ilə bağlı məsləhət görülür. Yüksək sürtülmə ehtimalı olduğu üçün yalın ayağa ayaqqabı geyinməyin.
- 5** Bütün gün ərzində və ya intensiv fiziki yük (tez yürüş, başqa hərəkət aktivliyi) nəzərdə tutulubsa, yeni ayaqqabı cütü geyinməyin.
- 6** Siqaretçəkmə orqanizminizə ziyandır, xüsusən də ayaqlarınızın sağlamlığı baxımından təhlükəlidir. Siqareti atmaq heç zaman gec deyil!

**Ayaq arteriyalarında hissiyyatın və pulsasıyanın təyin edilməsi məqsədilə ildə bir dəfədən az olmamaq şərti ilə həkim müayinəsindən keçmək məsləhət görülür.**





WORLD **DIABETES** FOUNDATION



AZƏRBAYCAN DIABET CƏMIYYƏTI



📍 Bakı, AZ1122, H.Zərdabi küç., 96

☎ 431 12 72 📠 430 52 85 ✉ office@isim.az

🌐 www.isim.az

Buklet "2016-2020-ci illər üçün şəkərli diabet xəstəliyi üzrə Dövlət Proqramı"nın icrası üçün Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planının 4.4. bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.