

1. Genel Bakım Önerileri/Genel Bilgiler

Bir diyabetli için genel bakım ve hijyen çok önemlidir. Aşağıda belirtilen bakım önerileri dikkate alınmalıdır.

a) Cilt Bakımı

- Mümkünse her gün ılık duş ve pH' ı cilt yapısına uygun (pH 5.5) sabun kullanılarak banyo yapılmalıdır.
- Banyo sırasında tahriş edici uygulamalardan (kese kullanımı vb.) kaçınılmalıdır.
- Cilt nemli iken nemlendirici losyon kullanılmalıdır.
- Vücuttaki istenmeyen tüylerin temizliğinde yaralanmaya neden olabilecek jilet vb.

kullanılmamalı, tüy dökücü kremler tercih edilmelidir.

- Ciltte kesik-çizik oluşmaması için kesici aletleri kullanırken dikkatli olunmalı, gerekirse eldiven kullanılmalıdır.
- Kesik-sıyrık oluştuğunda sabun ve suyla yıkayıp üzeri kuru, steril bir bandaj ile örtülmeli, eğer kesik ya da sıyrıktaki 4 saat içinde iyileşme belirtisi görülmezse (kızarıklık, şişlik, ağrı,sıcaklık) derhal sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Cilt doğrudan güneş ışığına maruz bırakılmamalı, mutlaka koruma faktörü yüksek güneş kremleri tercih edilmelidir.
- Pamuklu iç çamaşırı kullanılmalıdır.

b) Ağız-Diş Sağlığı

- Dişler günde en az 2 kez ve 3 dakikadan az olmamak koşulu ile yumuşak bir diş fırçası ile fırçalanmalıdır.
- Dişler fırçalandıktan sonra günde bir kez diş ipi kullanılarak diş araları temizlenmelidir.
- Diş fırçası 3 ayda bir yenisi ile değiştirilmelidir.
- Her 6 ayda bir diş doktoruna gidilerek diş kontrolü yaptırılmalıdır.
- Diş doktoruna gitmeden önce mutlaka kan şekeri kontrolü yapılmalıdır.
- Diş tedavisinden önce zamanında ve dozunda insülin yapılmalıdır, doz atlanmamalıdır.

c) Yolculuk

- Yolculuk öncesi mutlaka sağlık kontrolü yaptırılmalıdır.
- Sağlık sigortası ile ilgili gerekli evraklar alınmalıdır.
- Diyabet kimlik kartı, telefon numarası, adres ve doktorun ismi bulunan bir kart alınmalıdır.
- Yeterli miktarda tıbbi malzeme (insülin, iğne ucu, glukometre vb) alınmalıdır.
- Uzun yolculuklarda uygun ve yeterli yiyecek alınmalıdır.
- En fazla 2 saatte bir mola verilmeli ve kalkıp dolaşılmalıdır.
- İnsülin, glukagon vb. bulunduğu çanta kesinlikle bagaja verilmemeli, bireyin yanında bulunmalıdır.

d) Hastalık

- Doktora danışılmadan ilaç kullanılmamalıdır.

- İnsülin kullanımına ara verilmemelidir.
- Bol bol sıvı alınmalıdır.
- İstirahat edilmelidir.
- İştahsızlık varsa beslenme programı yeniden düzenlenmelidir.
- Kan şekeri takibi, gerekiyorsa keton ölçümü yapılmalıdır.

e) Aşılama

- Diyabetliler her yıl mutlaka grip aşısı, hayatları boyunca da bir kez zatürre aşısı yaptırmalıdır.

f) Ayak Bakımı

Tip 1 diyabetlilerde genelde diyabetik ayak görülmemektedir. Fakat ileri yaş tip 1 diyabetlilerde ve özellikle kan şekeri kontrolü kötü olan tip 1 diyabetlilerde görüldüğü bilinmektedir. Ayaklar her gün; kızarıklık, kesik, su toplaması açısından kontrol edilmelidir.

- Ayaklar dış görünüm açısından kontrol edilmelidir.
- Ayaklar her gün ılık su ve sabunla yıkanmalıdır.
- Ayaklar yıkanırken asla sıcak su kullanılmamalıdır.
- Ayaklar, özellikle parmak araları yumuşak bir havlu ile nazikçe kurulanmalıdır.
- Yumuşatıcı ve nemlendirici bir losyon ya da merhem kullanılarak cilt yumuşatılmalıdır.
- Ayak parmaklarının arasına losyon sürülmemelidir.
- Ayak tırnakları banyodan sonra yumuşak iken düz olarak kesilmelidir, köşeleri daha derin alınmamalıdır.
- Kestikten sonra törpü ile pürüzsüz hale getirilmelidir.
- Her zaman temiz, ayağı sıkmayan, açık renk ve pamuklu çoraplar giyilmelidir.
- Ayakkabıda taş, düğme, iğne gibi ayağı zedeleyebilecek yabancı cisimler olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Yeni ayakkabılar alışına kadar günde sadece 1-2 saat giyilmelidir.
- Her zaman ayağa iyi oturan, rahat ve yumuşak ayakkabılar seçmeye özen gösterilmelidir.
- Ayaklarda oluşan sertlik ve nasırlar için mutlaka bir doktora başvurulmalıdır.
- Evde bile çıplak ayakla dolaşılmamalıdır.
- Yüzerken ve plajda ayaklar korunmalıdır.
- Burnu açık, öne doğru sivrilen, yüksek topuklu ayakkabılar, parmak arası sandaletler giyilmemelidir.

g) Askerlik

Ülkemizde tip1 diyabetliler askerlikten muafır.

h) Meslek Seçimi

Ülkemizde meslek seçimine yönelik özel bir kısıtlama olmamakla birlikte kurumların belirlediği şartlar mevcuttur.

I) Cinsellik/çocuk sahibi olma

Diyabet kontrolü iyi olan diyabetlilerde cinsel yaşamda ve çocuk sahibi olmada sorun yaşanmamaktadır. Fakat metabolik kontrolü kötü olan uzun süreli diyabetlilerde tüm sistemlerde sorun olabileceği gibi cinsel yaşam ve çocuk sahibi olmaya yönelikte sorunlar yaşanabilir.