

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ

E-BÜLTEN

ŞUBAT 2021 | SAYI 16

2020 - 2021 AKADEMİK YILI BAHAR DÖNEMİ BAŞLIYOR

» Lokman Hekim Üniversitesi 2020 – 2021 Akademik Yılı Bahar Dönemi pandemi koşullarına uygun olarak eğitime başladı. Tüm öğrencilerimize yeni dönemde başarılar dileriz.



**Rektör - Öğrenci Buluşmaları
Devam Ediyor**

» 2'de



**Tıpta Uzmanlık Giriş sınavı
(TUS) Uzmanlık Öğrencilerini
Bekliyor**

» 3'te



**Tıp Fakültesi Öğrencilerimizden
Sosyal Sorumluluk Projesi**

» 4'te



**Türkiye'de Tıp Eğitimi
ve Sorunları Konferansı
Gerçekleştirildi**

» 5'de



LHUSİNERG Açıldı

» 6'da



**Gençlik ve Spor Bakanlığı
Ziyaret Edildi**

» 12'de

KÜNYE

**Lokman Hekim Üniversitesi Adına
Sahibi**
Dr. Mehmet ALTUĞ

Editör - Yazı İşleri Müdürü
Dilay HAMRET

Yayın Danışma Kurulu
Dr. Mehmet ALTUĞ
Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL
Prof. Dr. İsmet ŞAHİN
Sevgi BAYRI
Furkan Said SÜRAL
Nalan ÇAKMAK

Tasarım
Nalan ÇAKMAK

Yönetim Yeri
Söğütözü Mah. 2179 Cad. No:6
Çankaya / ANKARA

Lokman Hekim Üniversitesi'nin
Yerel Süreli Yayın Organıdır.
Ücretsizdir.

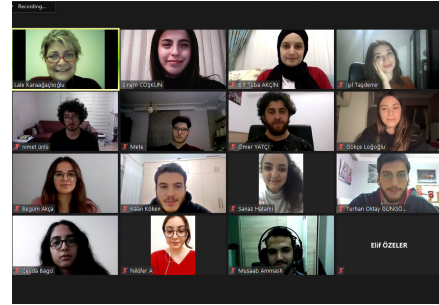
Rektör - Öğrenci Buluşmaları Devam Ediyor



» Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL 2020 – 2021 Akademik Yılı Bahar Dönemi öncesi öğrenciler ile bir araya geldi. Online olarak gerçekleştirilen toplantıda üniversitemiz dekan, müdür ve idari personeli de yer aldı. Bahar dönemi öncesi zorunlu ders, seçmeli ders, laboratuvar derslerinin nasıl yapılacağı ve stajlar hakkında bilgi veren Rektör Gümüsel, öğrencilerden gelen yoğun miktarda soruyu da dekan ve müdürlerimiz ile birlikte yanıtladı.

Üniversitemizin 2020 – 2021 Akademik Yılı Bahar dönemine her yönüyle hazır olduğunu ileten Rektör Gümüsel, tüm öğrencilerimize başarılar diledi.

Dekan/Müdür Öğrenci Buluşmaları Devam Ediyor



» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp, Diş Hekimliği, Eczacılık, Sağlık Bilimleri, Spor Bilimleri Fakültesi Dekanları ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Müdürü öğrenciler ile bahar dönemi öncesi bir araya geldi.

Online olarak gerçekleştirilen buluşmalarda öğrenciler fakülte ve bölümleri ile ilgili soruları hocalarına ilettiler. Hibrit eğitim modeli, zorunlu, seçmeli ve laboratuvar dersleri hakkında öğrencilere bilgi veren akademisyenlerimiz, tüm öğrencilere yeni dönemde başarılar diledi.



GETAT Sağlık Bakanlığı Onayını Aldı

» Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanemiz'de (GETAT) Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama Merkezi Sağlık Bakanlığı onayı ile açılmıştır.

Üniversitemiz 2021 1. Dönem Tıpta Uzmanlık Giriş Sınavı (TUS) Uzmanlık Öğrencilerini Bekliyor

» Lokman Hekim Üniversitesi ÖSYM Başkanlığının 03.02.2021 tarihinde yayınlamış olduğu 2021 1. Dönem Tıpta Uzmanlık Eğitimi Giriş Sınavı (TUS) kontenjan tablosunda yerini almıştır.

Üniversitemiz, Beyin ve Sinir Cerrahisi Anabilim Dalında 2, Genel Cerrahi Anabilim Dalında 4, İç Hastalıkları Anabilim Dalında 5, Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalında 3 olmak üzere toplam 14 YÖK kontenjanı ile 2021 Tıpta Uzmanlık Eğitimi Giriş Sınavında Üniversitemiz Hastanelerinde "tıpta uzmanlık eğitimi" için "ilk öğrencilerini" beklemektedir.

Başta Tıp Fakültesi öğrencilerimiz olmak üzere Üniversitemize hayırlı olmasını diliyoruz.



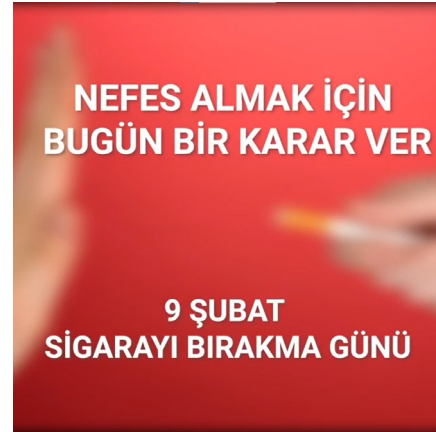
Tıp Fakültesi Öğrencilerimizden Sosyal Sorumluluk Projesi



» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 3 öğrencileri Sosyal Sorumluluk Projesine imza attı.

Üniversitemiz Tıp Fakültesi Dönem 3 öğrencileri “Bağımlılığınza Bir De Bizimle Bakın: Sigara” başlıklı sosyal sorumluluk projelerini gerçekleştirdi. Zoom üzerinden online olarak gerçekleştirilen program Youtube canlı yayını ile de izleyicilerle buluştu. Sigarayı farklı yönleri ile ele almak üzere, hem tıbbi hem kişisel hem de toplumsal bir bakış açısıyla hazırlanan sunumlardan oluşan programın moderatörlüğünü üstlenen Tıp Fakültesi Akademisyenlerimizden Dr. Öğr. Üyesi Tayfun GÖKTAŞ ve Dr. Öğr. Üyesi Güleser GÖKTAŞ, dönem 3 öğrencilerine program için göstermiş oldukları özveriden ve çalışmalarından dolayı teşekkürlerini iletti.

Nefes Almak için Bugün Bir Karar Ver



» Lokman Hekim Üniversitesi öğrencileri 9 Şubat Sigarayı Bırakma Gününde, sigaranın sağlığa zararlarına dikkat çekmek için bir video hazırladı. Videoda sigara içenler ve sigarayı bırakanlar tek tek ele alınıp, hayatlarına etkisi soruldu. Videoya üniversitemiz sosyal medya hesaplarından ulaşabilirsiniz.

Madde Bağımlılığını Önleme, Yeni Tedavi Yaklaşımları ve Rehabilitasyon: Genel Bakış Online Sempozyumu Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi (LHÜSEM) ve LHU Sağlık Bilimleri Fakültesi işbirliği ile “Madde Bağımlılığını Önleme, Yeni Tedavi Yaklaşımları ve Rehabilitasyon: Genel Bakış” başlıklı I. Ulusal Online Sempozyumu zoom üzerinden yoğun katılım ile gerçekleştirildi. Moderatörlüğünü LHU Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Fatma ÖZ’ün yaptığı online sempozyumda alanında uzman birçok isim, madde bağımlılığı ve madde bağımlılığını önleme konusundaki bilgilerini örneklerle sundu.

Türkiye’de Tıp Eğitimi ve Sorunları Konferansı Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Akademik Direktörü ve Eski Sağlık Bakan Yardımcısı Prof. Dr. Muhammet GÜVEN tarafından “Türkiye’de Tıp Eğitimi ve Sorunları” başlıklı konferans gerçekleştirildi. Tıp Fakültesi Konferanslar dizisi kapsamında gerçekleştirilen etkinlikte LHÜ Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ, Rektör Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, Genel Sekreter İsmet ŞAHİN ve akademisyenlerimiz katılım gösterdi. Konferansta Türkiye’de ki Tıp Fakültesi Eğitimi, geldiği durum, sorunlar ve geleceği hakkında konuşuldu.



LHUSİNERG Açıldı

» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlıkta İnovasyon ve Simülasyonla Eğitim Uygulama Araştırma Merkezi (LHUSİNERG) zoom üzerinden gerçekleştirilen online program ile açıldı.

SİNERG Müdürü Prof. Dr. Emre HURİ, Prof. Dr. İlkan TATAR, Prof. Dr. Nilgün BEK, Prof. Dr. Serkan ŞİMŞEK SİNERG'in yapısını, çalışma faaliyetlerini ve hedeflerini anlattı.

LHUSİNERG Eğitimleri Başladı



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlıkta İnovasyon ve Simülasyonla Eğitim Uygulama Araştırma Merkezi (LHUSİNERG) online olarak gerçekleştirilen açılışın ardından eğitimlerine başladı.

Ürolojik Cerrahide Teknolojik Temelli Anatomi ve Diseksiyon Dijital Eğitimi I ve II, 19 – 20 Şubat 2021 tarihinde üniversitemiz Anatomi ve Diseksiyon laboratuvarında gerçekleştirildi.

Prof. Dr. Emre HURİ, Prof. Dr. İlkan TATAR ve Prof. Dr. Mustafa SARGON'un yer aldığı eğitimlerde, hem kadavra hem yerli ve milli üroloji endoskopi simulatörü kullanımının yanı sıra, 3D medikal baskı ile üretilmiş üroloji fiziksel simulatörler de kullanıldı.

Omuz Artroskopi Uygulama Atlası Dijital Eğitimi-I SİNERG Bünyesinde Gerçekleştirildi



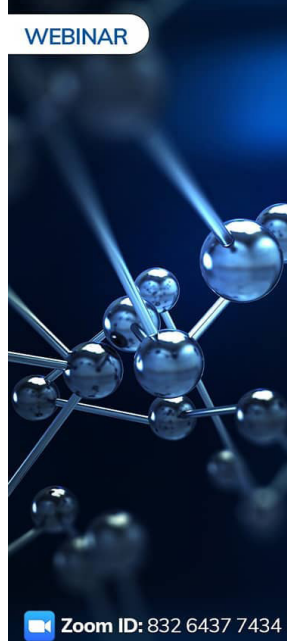
» Lokman Hekim Üniversitesi İnovasyon ve Simülasyonla Eğitim (LHUSİNERG) ve Sürekli Eğitim Merkezi (LHUSEM) işbirliği ile Omuz Artroskopi Uygulama Atlası Dijital Eğitimi-I Doç. Dr. Gazi HURİ'nin cerrahi kontrolünde yoğun canlı yayın katılımı ile gerçekleşti.

Diş Hekimliği Fakültesi Konferanslar Dizisi Başladı



» Lokman Hekim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Konferanslar Dizisi kapsamında, Ankara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Prof. Dr. Funda AKALTAN'ın katılımları ve moderatörlüğünü LHÜ Diş Hekimliği Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Lale KARAAĞAÇLIOĞLU'nun yaptığı "Sunumda Başarıya Ulaşmak" başlıklı webinar, youtube canlı yayını ile birlikte gerçekleştirildi.

Nanoteknoloji ile İlaç Etki ve Güvenliğinin Artırılması Webinarı Gerçekleştirildi



WEBINAR

NANOTEKNOLOJİ İLE İLAÇ ETKİ ve GÜVENİRLİĞİNİN ARTIRILMASI

Prof. Dr. Hayat ÖNYÜKSEL
University of Illinois at Chicago
College of Pharmacy
Department of Pharmaceutical Sciences
Chicago, USA

Moderatör: **Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL**

Zoom ID: 832 6437 7434 Tarih: 04 Şubat 2021, Perşembe Saat: 17.00

LHUTUAM
Lokman Hekim Üniversitesi Translasyonel Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi

444 8 548
LHÜ

» Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi tarafından "Nanoteknoloji ile İlaç Etki ve Güvenliğinin Artırılması" konulu webinar University of Illinois at Chicago College of Pharmacy Department of Pharmaceutical Sciences Prof. Dr. Hayat ÖNYÜKSEL'in katılımları ve Eczacılık Fakültesi Dekanımız Prof. Dr. Belma GÜMÜŞEL moderatörlüğünde yoğun katılım ile gerçekleştirildi.



Bale ve Sağlık Webinarı Gerçekleştirildi

» Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Temel ÇAKIROĞLU moderatörlüğünde ve Bale Eğitmeni Victoria STALCHUK DOĞAN'ın katılımları ile "Bale ve Sağlık" başlıklı webinar, youtube canlı yayını ile birlikte gerçekleştirildi.

Uzmanından Dinle Etkinlikleri Devam Ediyor

» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Prof. Dr. Nilgün BEK moderatörlüğünde, uzmanından dinle etkinlikleri kapsamında "Bandajlama, Bantlama Yöntemleri ve Kullanıldığı Yerler" başlıklı webinar Uzm. Spor Fzt. Mesut SELAMİ'nin katılımları ile youtube canlı yayınıyla gerçekleştirildi.



Randomize Kontrollü Deneyler Kursu II ve III Online Eğitim Programları Tamamlandı

» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi ve LHUSEM işbirliği ile düzenlenen Randomize Kontrollü Deneyler II – III Online eğitim programları toplam 147 kişi katılımı ile tamamlandı.

Bası Yaralarında Nitrüsyon Tedavisi Konferansı Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi – MİA Yaşam Merkezi Konferanslar dizisi kapsamında "Bası Yaralarında Nitrüsyon Tedavisi" başlıklı konferans gerçekleştirildi. MİA Yaşam Merkezi Konferans salonunda ve Üniversitemiz Rektör Danışmanı Prof. Dr. Ayşe KARADUMAN moderatörlüğünde gerçekleştirilen etkinlikte konuk olarak LHÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik bölümü Uzm. Diyetisyen Birgül DAĞ yer aldı.

Yaşam Tarzı ve Antiinflatuvar Beslenme Konferansı Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi – MİA Yaşam Merkezi Konferanslar dizisi kapsamında "Yaşam Tarzı ve Antiinflatuvar Beslenme" başlıklı konferans gerçekleştirildi. MİA Yaşam Merkezi Konferans salonunda ve Üniversitemiz Rektör Danışmanı Prof. Dr. Ayşe KARADUMAN moderatörlüğünde gerçekleştirilen etkinlikte konuk olarak Fzt. Gamze GÜREŞEN yer aldı.

SBF Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü ENPHE Üyeliğini Aldı

» LHÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Avrupa'da yüksek kaliteli fizik tedavi eğitimi sağlamak ve araştırmadaki dernek üyeleri ile lisansüstü ve sürekli eğitim arasındaki bağlantıları iyileştirmeyi sağlayan European Network of Physiotherapy in Higher Education'a üye olmuştur.

Öğrenci Asistanlığı Başvuruları Devam Ediyor



» Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ve Sağlık Bilimleri Fakültesi için öğrenci asistanlığı başvuruları başladı. Detaylar için fakülte sayfalarını ziyaret edebilirsiniz.

Öğrencilerimiz için İş Sağlığı ve Güvenliği Sertifika Programı Düzenlendi



» Üniversitemiz Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu'nun tüm programları ile Eczacılık ve Sağlık Bilimleri Fakülteleri için İş Sağlığı ve İş Güvenliği sertifika programı düzenlendi.

Online Meslek Tanıtım Seminerlerimiz Devam Ediyor



» Lokman Hekim Üniversitesi olarak lise öğrencilerini bilgilendirmek ve meslek seçimlerinde desteklemek amacı ile her yıl düzenli olarak yürüttüğümüz Meslek Tanıtım Seminerlerimizi pandemi nedeni ile online olarak gerçekleştirerek eğitimi desteklemeye devam ediyoruz.

Online Meslek Tanıtım seminerleri kapsamında Çözüm Koleji, Muradiye Öğretim Kurumları Karapürçek Erkek Lisesi, Süleyman Demirel Anadolu Lisesi,

Balıkesir Bandırma Şehit Mehmet Güneç Anadolu Lisesi, Özel Eryaman Sevgi Anadolu Lisesi öğrencileri ile bir araya geldik. Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri MYO öğretim üyeleri, mesleklerini ve üniversitemizi tanıttı. Toplam 245 öğrenci akademisyenlerimize hayal ettikleri meslek ve üniversitemiz hakkındaki sorularını ilettiler.

Ankara Üniversitesi ve Lokman Hekim Üniversitesi Arasında İşbirliği Protokolü İmzalandı

» 8 Şubat 2021 tarihi itibarıyla Ankara Üniversitesi ile Lokman Hekim Üniversitesi arasında işbirliğini özendirmek, ilişkileri desteklemek, geliştirmek, öğretim üyesi görevlendirmek, ortak bilimsel toplantılar yapmak amacıyla "İşbirliği Protokolü" süresiz olarak yenilenmiş ve imza altına alınmıştır.

Üniversitelerimize hayırlı olmasını diliyoruz.



USHAŞ Yönetim Kurulu Başkanı Üniversitemizi Ziyaret Etti

» USHAŞ Yönetim Kurulu Başkanı Uzm. Dr. Salih Kenan ŞAHİN üniversitemizi ziyaret etti.

Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet ALTUĞ ile yapılan görüşmede ikili iş birliği ve sağlık turizmi hakkında konuşuldu.

Gençlik ve Spor Bakanlığı Ziyaret Edildi



» Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Fehmi TUNCEL, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Eğitimi ve Araştırmaları Daire Başkanı Sayın Şükrü YILMAZ'ı makamında ziyaret etti ve yeni görevinde başarılar diledi.

Ziyarette, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Gençlik ve Spor Eski Genel Müdür Yardımcısı Nuri DEMİRCİ de yer aldı. Gençlik ve Spor Bakanlığının teşkilat yapısı ve işleyişi ile geçmişten günümüze yaşanan değişimler konusunda görüş alış-verişinde bulunuldu. Günümüzde ve geleceğe yönelik bakanlık-üniversite iş birliği alanları ve spor eğitimi ve araştırmaları dairesi ile üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi işbirliği alanları tartışıldı.

Spor Bakanlığı ve Türk Spor Teşkilatının yapı ve işleyişine pozitif etki ve katkıda bulunabilecek spor ve sağlık alanında Avrupa Birliği (AB) projeleri ve TÜBİTAK projeleri de ayrıntılı olarak görüldü. Ziyaretten duyulan memnuniyet dile getirilerek daha sık bir araya gelme ve işbirliğini geliştirerek sürdürme dilekleri ile ziyaret sonuçlandırıldı.

Rektörümüz Medipol Üniversitesini Ziyaret Etti



» Rektörümüz Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL, Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Ahmet Zeki ŞENGİL'i ziyaret etti. İki Üniversite arasında işbirlikleri hakkında fikir alışverişinde bulunuldu.



Prof. Dr. Nilgün BEK
*Fizyoterapi ve
Rehabilitasyon
Bölüm Başkanı*

DİYABETİK AYAK

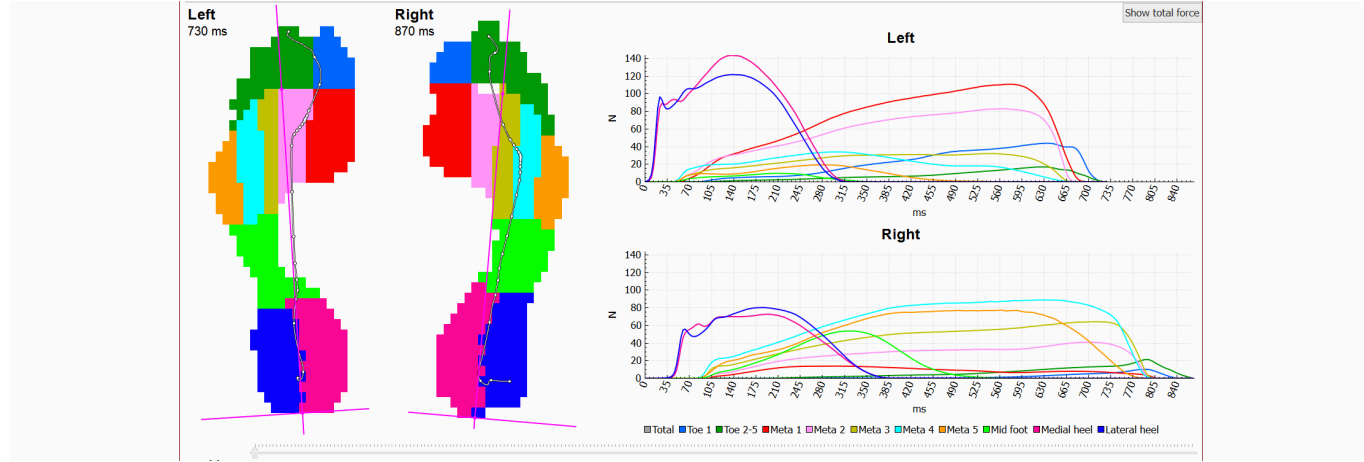
Diyabetis mellitus, halk arasında bilinen adıyla şeker hastalığı, pankreasın vücudun gereksinimine uygun miktarda insülini üretememesi ya da üretilen insülinin vücut tarafından metabolize edilememesi nedeniyle, kanın glikoz (şeker) seviyesinin yükselmesi sonucunda ortaya çıkan semptom ve hastalıkların tümünde kullanılan şemsiye bir terimdir. Henüz nedenleri tam olarak ortaya konamamış olan diyabetin sıklıkla karşımıza çıkan üç tipi bulunmaktadır. **Tip I diyabet**, popülasyonda daha az görülen ve vücudun kendisinin insülin üretiminin az olduğu tiptir. **Tip II diyabet** ve **gestasyonel diyabet** olarak adlandırılan diğer iki tipte ise, bireylerin metabolizmasında insülinin olası etkilerine karşı bir direnç gelişmektedir. Her iki durumda da kandaki glikoz seviyesinin yükselmesine bağlı olarak hiperglisemi denilen tablo ortaya çıkmaktadır.

Tip 1 ve Tip 2 diyabetin bazı belirtileri ortak görülebilmektedir. Ancak popülasyonlarda daha sık olarak görülmekte olan Tip 2 diyabetin belirtileri her zaman çok belirgin olarak ortaya çıkmadığı ve bireylerin iyilik halini çok olumsuz etkilemediği için geç farkedilebilmektedir. Ancak aileden şeker hastalığı öyküsü, hareketsiz yaşam stili, stres, obezite ve ileri yaş grupları hastalık için hazırlayıcı faktörler arasında sayılmaktadır. Bu hastalarda hastalığın sık belirtilerinden kabul edilen susama, sık idrar gereksinimi hissetme ve yorgunluk gibi semptomların yanı sıra, kaslar, kaslara giden motor ve duyuşal sinirlerin etkilenmesine bağlı olarak

bazı kas iskelet problemlerin görülme olasılığı da oldukça fazladır. Diyabetik nöropati nedeniyle kaslara giden motor sinirlerin hasra görmesine bağlı olarak eklem deformasyonları ve hareket bozuklukları görülmesi, özellikler yaşam boyu streslere maruz kalan ve vücut ağırlığımız taşıyan ayaklarımızda yaşam kalitesini ve sosyal katılımı azaltabilen sorunlara yol açmaktadır. Koruyucu duyunun kaybına neden olan nöropatiler, yara oluşmasına neden olan ve yaranın iyileşmesini engelleyen damarsal bozukluklar ve enfeksiyonlar sonucu bazen amputasyonlarla sonuçlanabilen ayak deformasyon ve ülserasyonlarına yol açabilmektedir.



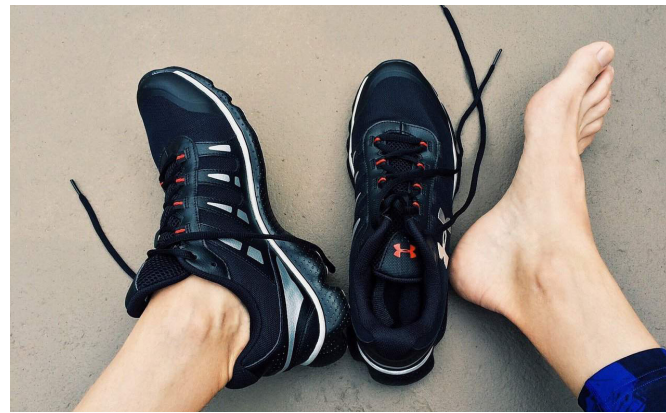
Ayak ülserleri yaklaşık her 10 diyabetliden birinde görülmekte, kontrol altına alınan ülserlerin yarısı yeniden oluşmaktadır. Bu kötü ve ilerleyici tabloya karşın hasta eğitimi, uygun bir değerlendirme sonucu verilmiş bir ayakkabı ve tabanlık, sürekli kontroller diyabetik ülserlerin gelişimini önleyebilmektedir. Bu nedenle diyabet hastalarının olası ayak sorunları konusunda önceden bilgi sahibi olmaları, ayaklarının tümünü sıklıkla kontrol etmeleri, sorunlar başladığında erken müdahale yöntemlerine başvurmaları önem taşımaktadır. Çoğu sağlık probleminin yönetiminde olduğu gibi, diyabetik ayak sorunlarında da olası sorunların önlenmesi ve erken müdahale hasta konforunun yanı sıra maliyet etkinliği açısından daha çok tercih edilmelidir. Olası beklenen sorunların erken saptanması amacıyla son yıllarda ilgili bilimsel kaynaklarda en sık kullanılan yöntemlerin başında, plantar (taban) basınç dağılımı analizi yöntemleri gelmektedir. Bu yöntem ile, bireylerin sabit ayakta durma ve yürümeleri sırasında ayak tabanlarına binen yükler ve basınçlar, birim alana düşen yüzdeleri ve zamana bağlı değişkenleri açısından



incelenilmekte ve topografik haritalama ile ortaya konabilmektedir. Bu şekilde yara oluşma riski hesaplanabilmekte ve ilerleyici, kötü seyirli ülserasyonlar oluşmadan önlem alınabilmektedir. Risklerin belirlenmesi ve erken dönemde önlem alınabilmesine yönelik çalışmaların gelişmesi, son yıllarda, uygun maliyetli ve etkili bir çözüm/ tedavi olarak fizyoterapi uygulamalarının yaygınlaşmasını da beraberinde getirmiştir.

Diyabetik ayak konusunda hastaların dikkat etmesi gereken noktalar şu şekilde sıralanabilir;

- Bireyler ayakkabılarını giymeden önce içini kontrol etmelidirler;
- Farklı günlerde farklı ayakkabılar kullanılarak, aynı ayakkabının hep aynı noktalara basınç uygulamasından kaçınılmalıdır;
- Ayaklar günlük olarak ılık su ve sabunla yıkanmalı, dikkatle kurutulmalıdır;



- Allerjen sabun, krem vb. ürünler kullanılmamalıdır;
- Olabildiğince çıplak ayakla yürünmemelidir;
- Gün sonunda ayakların her noktası büyüteçli ayna ile kontrol edilmelidir;
- Nasır, topuk sertleşmesi vb. noktalar törpülenmemeli, kesilmemelidir;
- Tırnak bazımı düzenli yapılmalı, tırnaklar kare kesilmelidir;

Diyabetli hastalarda seçilen ayakkabının nitelikleri de çok önemlidir. Ayakkabı, ayağı korumak, aşırı basınç alan alanları rahatlatmak, yer reaksiyon kuvvetini emmek, deformitelere uyum sağlamak, durdurmak veya yavaşlatmak, kullanılan tabanlık vb. desteklere uyumlu olmak gibi özellikleri taşımalıdır. Bu nedenle, diyabetik ayak için kullanılacak ayakkabı tabanı olabildiğince kalın ve yumuşak olmalıdır. Parmak kutusu geniş olmalıdır. Ayağın nefes almasını engelleyecek yapay malzemeler yerine deri seçilmelidir. Ayakkabı uyumu da oldukça önemlidir. Bu durum, özellikle ayakkabı içine ayrıca bir tabanlık eklenecekse önem kazanır. Böyle bir durumda kişiye özel ayakkabı yaptırılması düşünülebilir. Ayakkabıda parmakların bitiminden itibaren önünde 1 cm boşluk bulunmalıdır. Ayakkabının tabanı tüm ayağı destekleyebilecek şekilde geniş olmalı, ayakkabının en geniş yeri ile ayağın en geniş yeri (tarak kısmı) uyumlu olmalıdır. Çekiç parmak, pençe parmak gibi deformiteler ya da gelişme riski varsa parmak kutusu esneme özelliği yüksek kumaş olan özel diyabet ayakkabıları kullanılmalıdır.



Herhangi bir deformite yoksa ayağı destekleyecek yumuşak ve basınç dağılımını normalize edebilecek bir tabanlık kullanımı uygundur. Nöropati ve/veya dolaşım sorunları varsa tam temaslı bir tabanlık ile ayak yükü eşit olarak dağıtılmasını ve aşırı basınç nedeniyle oluşabilecek sorunları önler. Bu hastaların sorunlarına özel tasarlanmış yardımcı destekler (ortezler) yardımıyla, risk belirlenmiş alanlardan yükü almak temel koruma yöntemidir. Bu en iyi tam temaslı tabanlık ile başarılabilir. Tam temaslı tabanlık, şekillenebilir köpüğe basılarak veya doğrudan ölçü alınarak üretilebilir. Özellikle belli alanlara yük bindirilmemek isteniyorsa aşırı yük gelen bölgelerin altı boşaltılabilir. Ülser ve deformite gelişen bir diyabetik ayakta cerrahi öncesinde veya sonrasında, yara iyileşmesini hızlandırmak ve korumak için yük kısmi olarak ayak tabanından geçirilmek istenmeyebilir. Bu durumda ilgili uzman sağlık profesyoneli önderliğinde, vücudun daha üst segmentlerinden ağırlığı alıp yere aktarabilen farklı tasarımlarda ortezlerin kullanımı önerilmesi daha uygundur. Literatüre bakıldığında, özellikle deformasyon ve yaralanmaların akut evresinde, CROW (Charcot Restraint Orthotic Walker) ortezinin kullanımı önerilmektedir. Bu ortez, tam temas tekniği ile üretilmiş bir tabanlığa ek olarak, yine ayağı özel üretilmiş önden kapaklı, tam

kapalı bir plastik ayak ve ayak bileği desteğidir. İçi oldukça yumuşak bir malzeme ile kaplanmıştır. Altı ise ayakkabısız yürümeye izin vermek için “yuvarlak/ beşik altı” şeklinde üretilir, yükü ayağı tamamen dağıtarak inflamasyonun alevlenme dönemi bitinceye kadar güvenli ambulasyona izin verecek şekilde tasarlanmıştır. Diyabetik hasta için kullanılması önerilen ayakkabılar, tabanlıklar ve diğer ortezlerin tümünün, hastanın tedavisi kapsamında verilen egzersizlere ve günlük yaşam aktivitelerine uyum gösterebilecek özellikte olması, fonksiyonu desteklemesi ve yeni yara oluşumunu önlemesi çok önemlidir.

Diyabetik ayak hastalarının kan şekeri seviyelerinin ve medikal takiplerinin endokrinolog tarafından düzenli olarak takip edilmesi, kas kuvvet kayıpları, oluşabilecek deformasyonlar ve gelişebilecek duyuşsal kayıplar konusunda olası risklerin önceden hesaplanarak önlem alınması, hastaların inaktivite ve obezite gibi risk faktörleri azaltılması, düzenli ayak kontrolü ve koruma ilkelerinin dikkatle uygulanması diyabetik ayak yönetiminde hem etkin, hem yüz güldürücü hem de daha az maliyetli olması açısından dikkatle göz önünde bulundurulmalıdır.

