

당뇨병성 족부질환은 어떻게 생길까?

물은 흐르지 않으면 썩습니다!!!



썩은 물은 다시 되돌릴 수 없습니다!!!

혈액도 흐르지 않으면 썩습니다!!!



썩은 곳은 다시 되돌릴 수 없습니다!!!

당뇨병 발의 발생 기전

혈당조절 불량(=고혈당)



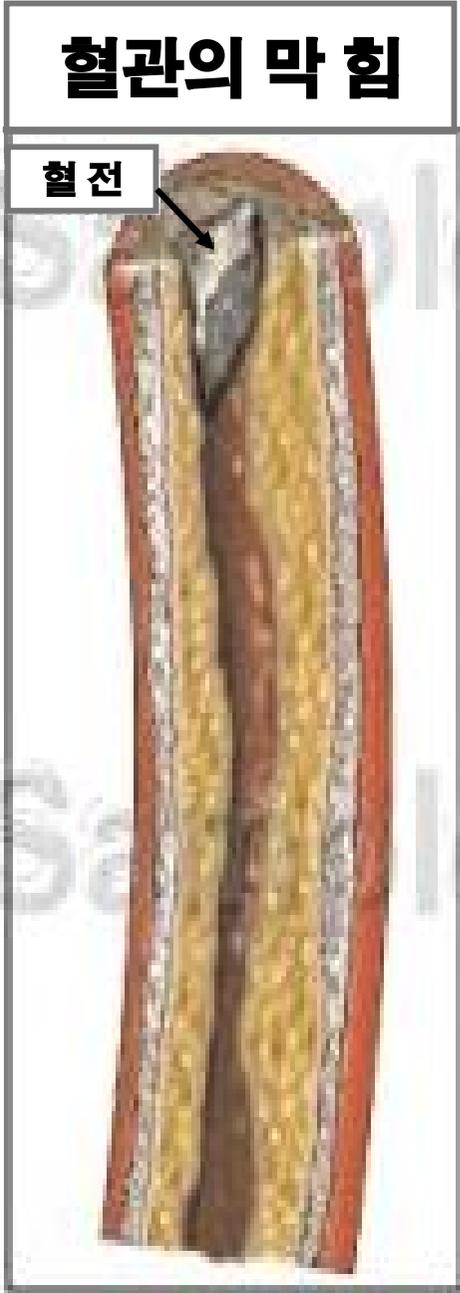
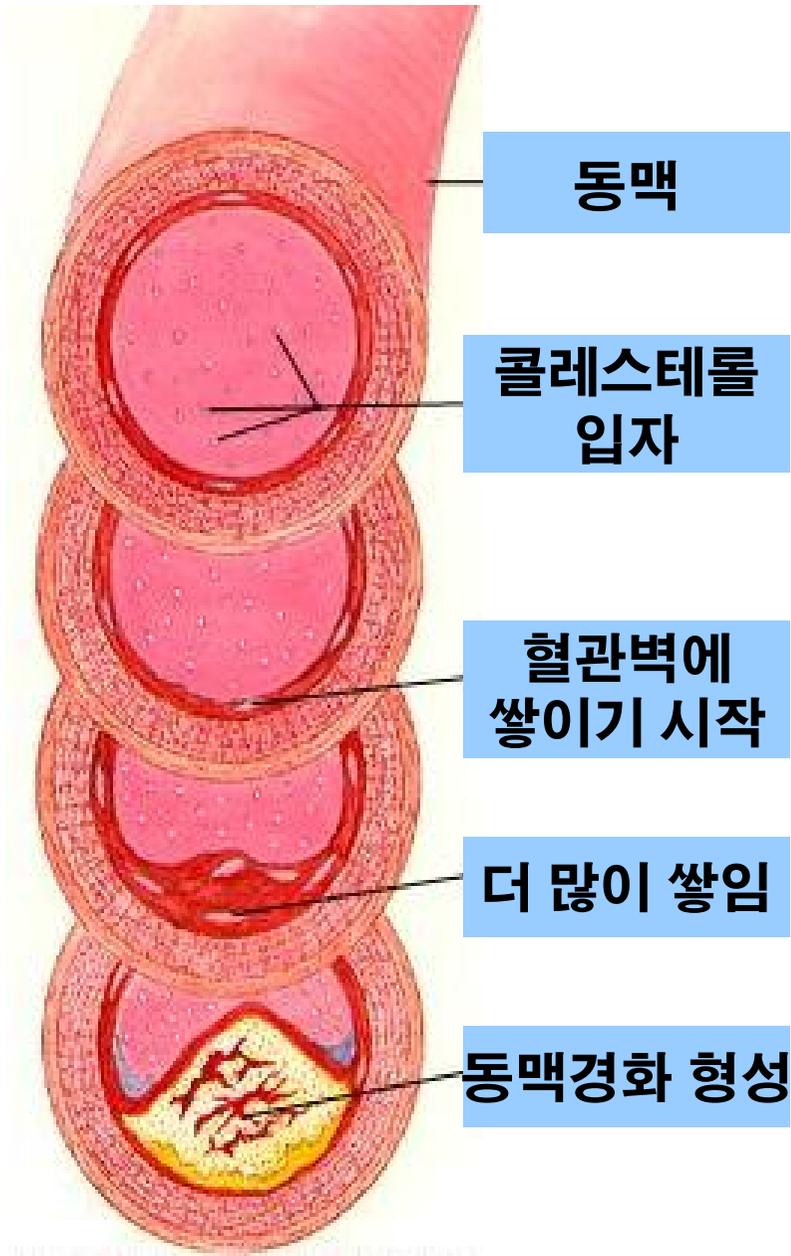
혈관 장애와 말초 신경 손상 증가



발의 외상 → 발 피부의 궤양



절 단



당뇨병 발 합병증의 관리

정상적인 발 ▶ 비정상적인 ▶ 단순궤양 ▶ 복합궤양 ▶ 절단



발 관리의 필요성

● 족부 궤양

- 전세계 당뇨환자 15%에서 족부궤양
- 매년 족부 궤양 발생 : 당뇨병 환자의 2%

● 하지절단

- 하지절단 환자 중 40~60%가 당뇨병 환자



당뇨합병증 중 입원 사유 1위

정기검진 중요!

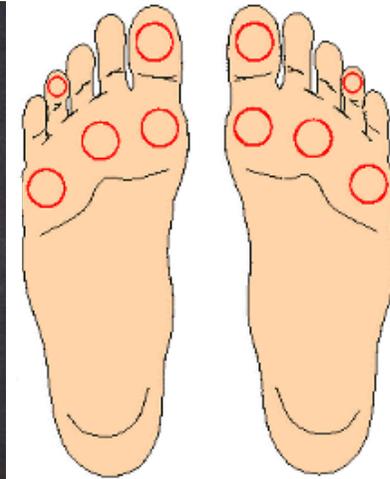
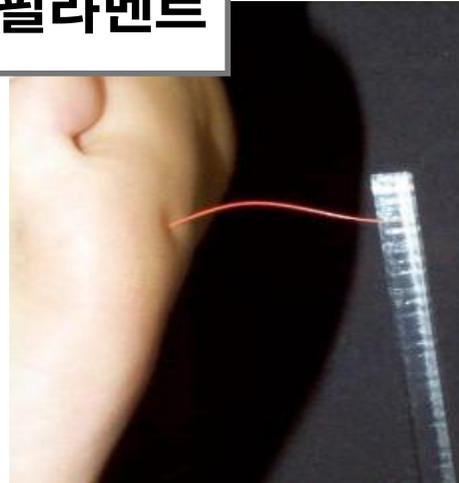


발 문제시 여러 가지 검사법

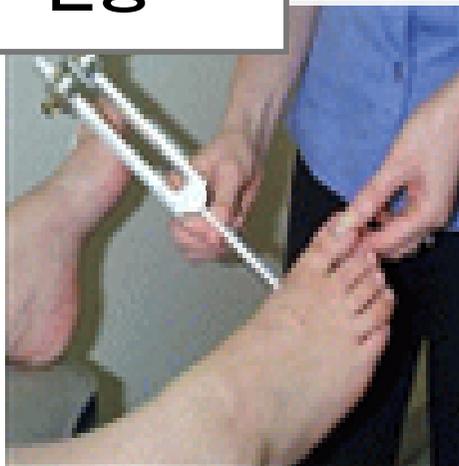
가볍게 만짐



모노 필라멘트



진동



가벼운 찌르기



그 외 바깥의 문제

발톱 무좀

손톱



발톱



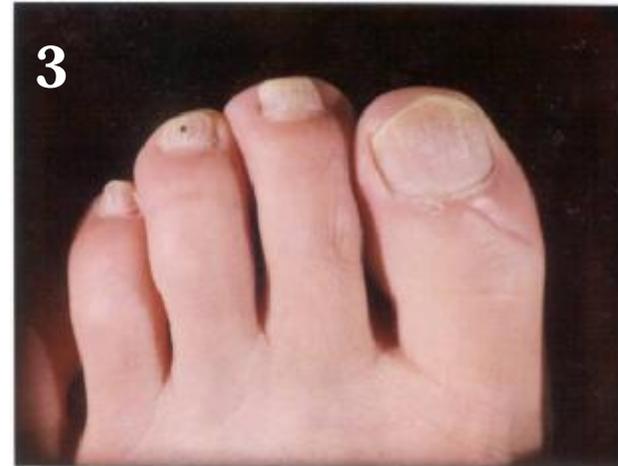
발톱 무좀의 치료 예



§1차 치료 (3월)

§2차 치료 (4월)

§3차 치료 (5월)



발가락의 무좀



족부 궤양(1)



족부 궤양(2)



당뇨병성 괴저



당뇨병성 궤양

근은살



발의 기형

● 사마귀



● 엄지 발가락 기형



● 파고드는 발톱



족부 궤양의 관리

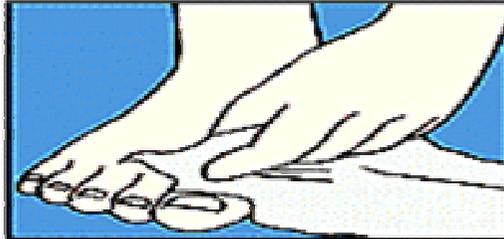
- 생리식염수 사용 1~2회/일
- 필요 시 항생제 연고, 항진균제 사용
- 드레싱 시 주의할 점
 - 소독액에 담그는 것 금지
 - 열, 소독액 원액, 독한 약제 등 사용 금지

발관리 방법

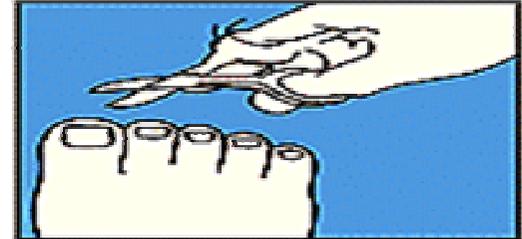
당뇨인의 발관리



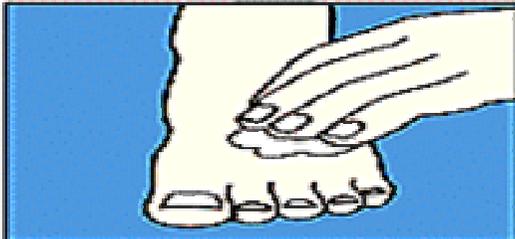
1. 따뜻한 물과 비누로 발을 씻는다.



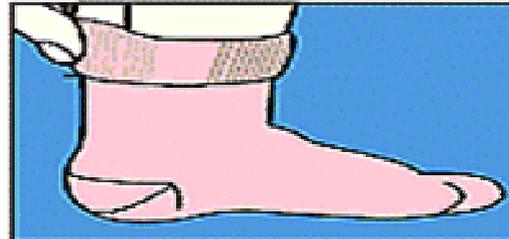
2. 특히 발가락 사이를 습기 없이 잘 씻는다.



3. 발톱은 너무 짧지 않게 일자로 자른다.



4. 피부에 보습을 믿어 부드럽게 유지한다.



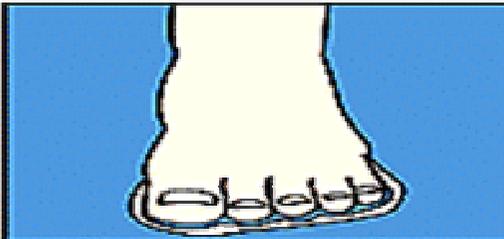
5. 양말은 매일 갈아 신는다.



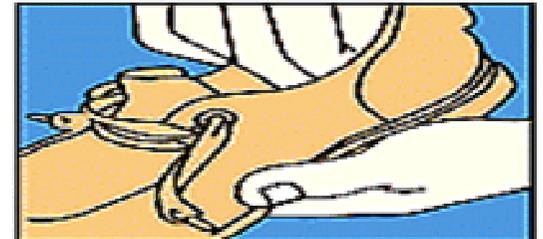
6. 발은 따뜻하고 건조하게 유지하며 공기 순환이 잘 되는 가죽구두나 운동화를 신는다.



7. 상처예방을 위해 맨발로 다니지 않는다.



8. 잘 맞는 편한 신발을 신는다.



9. 매일 신발내부를 점검하여 상처나게 하는 요인을 알린다.

신발의 선택

- 신발의 길이 : 긴 발가락보다 1cm 크게
- 신발의 높이 : 발가락 위로 1cm 크게
- 측면 : 제일 넓은 부위보다 0.5cm 정도 여유 있게
- 뒤축 높이 : 1~2.5cm 가 적당, 5cm 이상 금지
- 통기성, 신축성이 좋고 땀 흡수가 잘 되는 소재
- 안창 : 솔기가 없는 것



적절한 신발



이런 신발 안돼요



건강한 발 관리(1)

피해야 될 것



뜨거운 열기구. 찜질



뜨거운 물

해야 될 것



항상 양말을 신는 것



아기 목욕물 온도



건강한 발 관리(2)

피해야 될 것



다리 꼬는 자세



조이거나 구멍 난 양말

해야 될 것



편안한 자세



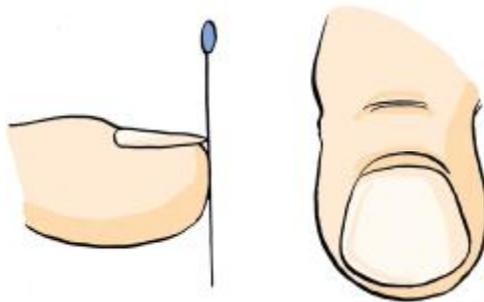
순면, 순모 양말

건강한 발 관리(3)

피해야 될 것



하이힐, 슬리퍼, 딱딱한 부츠

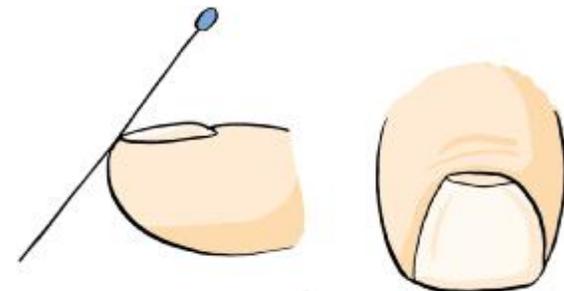


둥글게 자르는 것

해야 될 것



통기성이 좋은 신발

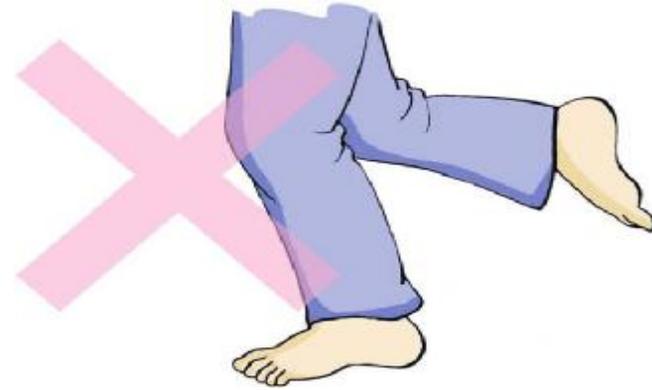


일자로 깎고 줄로 가는 것

발 관리 시 주의사항



약이나 칼 사용 금지



맨발



짜조이는 신발



흡연

48시간 이내에 병원 방문이 필요한 경우

- 감염, 궤양 : 넓이 2cm 이상, 깊이 0.5cm 이상
- 티눈, 굳은살 부위 : 부어 오름
- 색깔 변화, 악취, 염증
- 38℃ 이상 고열
- 감각 둔화
- 파고드는 발톱으로 진물이나 고름이 나올 때
- 다리에 심한 통증이나 경련이 있을 때



발 관리 체크리스트

※ 아래 질문에 1가지라도 “예”가 나오면 선생님께 보여주시고
반드시 상담 받으세요

내 용	예	아니오
발바닥, 발등, 발가락 사이의 갈라진 피부가 있습니까?		
못이나 핀으로 찢린 상처가 있습니까?		
티눈이나 굳은살이 있습니까?		
발톱이 갈라지거나 두꺼워진 것이 있습니까?		
살을 파고드는 발톱이 있습니까?		
발가락이나 발이 빨갱거나 열이 나고 아픈 곳이 있습니까?		
발이 저리거나 남의 살 같거나 멍멍한 느낌 등의 이상 감각이 있습니까?		
발의 모양이 변한 곳이 있습니까?		

발 운동과 발 마사지

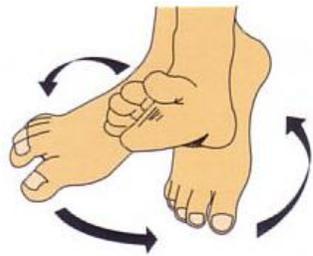
규칙적인 발 운동과 발 마사지는
발에 생긴 문제를 빨리 발견하고
발의 혈액순환을 돕습니다.

발 운동 법 (1)

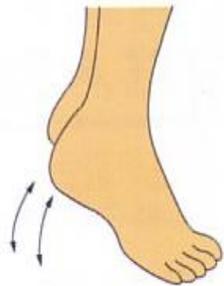
손쉬운 발 운동 : 1일 3~4회



발가락 올렸다 내렸다 하기



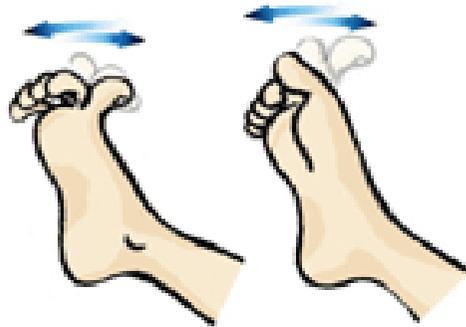
발목으로 이름 쓰기



발꿈치 근육 밀어 올리기

발 운동 법 (2)

손쉬운 발 운동 : 1일 3~4회



엄지 검지 비벼주기



발가락 벌리기

발에 좋은 운동

자전거 타기



걷기



수중 걷기

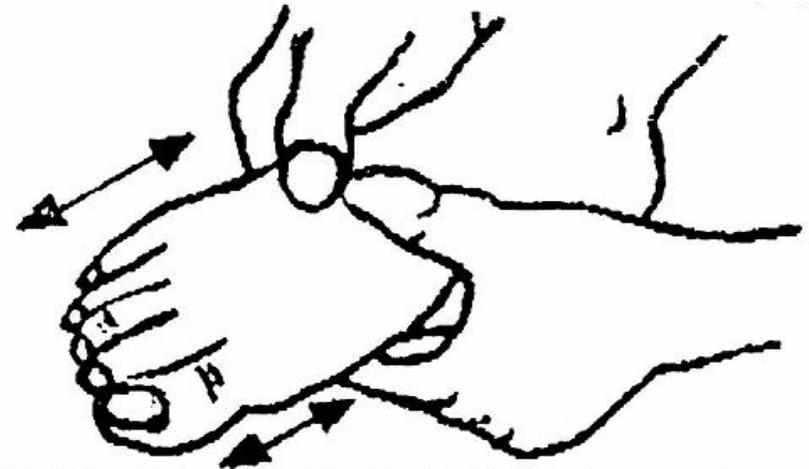


발 마사지 (1)

1. 발등과 발바닥을
맞잡고 쓸어 내리기



2. 발 옆 안쪽과 바깥
쪽을 쓸어 내리기



발 마사지 (2)

3. 발바닥 용천
부위 눌러주기



4. 발가락 사이사이
손가락으로 눌러주기

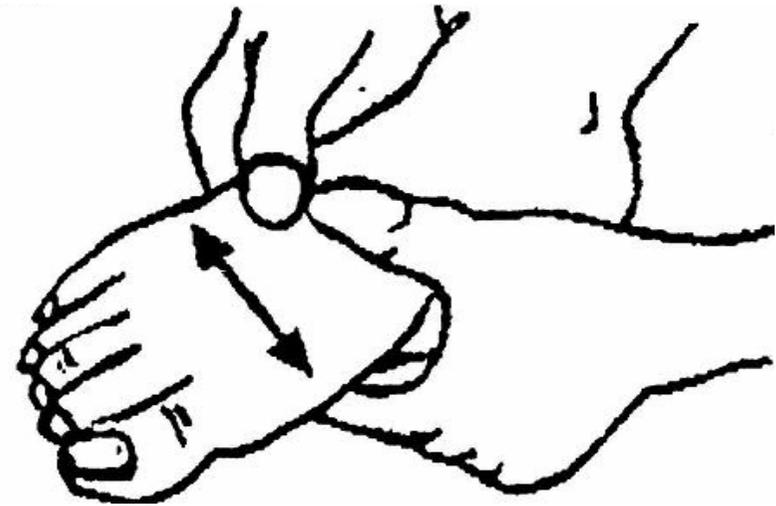


발 마사지 (3)

5. 발등의 발뼈 사이
엄지손가락으로 밀어주기



6. 발등 엄지손가락으로
안쪽, 바깥쪽 문지르기

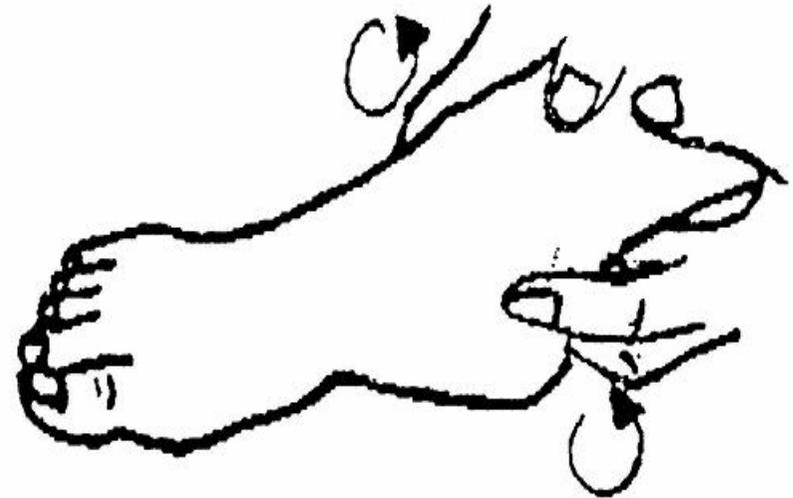


발 마사지 (4)

7. 발등에서 발목으로
쓸어 올리기



8. 복사뼈 둘레 큰
원으로 돌리기



당뇨병 발관리 = 아기 발관리



당뇨병 관리의 극과극



V



**당뇨병의 가장 훌륭한 주치의는
자기자신입니다.**



경청해주셔서 감사합니다.