

건강한 발 관리 비법

1단계 : 혈당조절을 잘합니다.

2단계 : 매일 발을 관찰하고 관리합니다.

3단계 : 건강한 발 관리 습관을 생활화 합니다.

4단계 : 정기적으로 발 검진을 받습니다.

5단계 : 발에 상처가 있으면 신속하게 해결합니다 .



발 관찰하기



발 관리



발 검진

**발을 잘 관찰, 관리하고
매년 발검진을 하는 것이 중요합니다.**

당뇨병발관리 시작

매일 밝은 곳에서 관찰하기

· 피부상태 관찰

· 발의 모양을 관찰

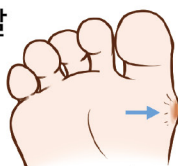
· 신발 속을 매일 검사



자주 발생하는 발 문제 확인하기



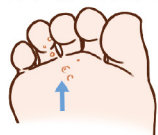
티눈 & 굳은살



물집



발톱감입



발바닥 사마귀



엄지검막류



망치발가락



건조하고 갈라진 발바닥



발백선증



곰팡이 감염

**오늘부터, 발을 관찰하면서
발관리를 시작해보세요.**

**발 문제를 예방하는데 가장 중요한 것은
올바른 발 관리 습관을 키우는 것입니다.**



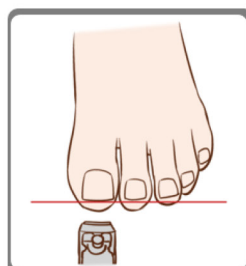
**미온수로
매일 씻기**



**발가락 사이
잘 말리기**



**로션
잘 바르기**



**발톱
일자로 자르기**



**티눈제거는
스스로 하지 않기**



맨발 금지



신발 안 살피기



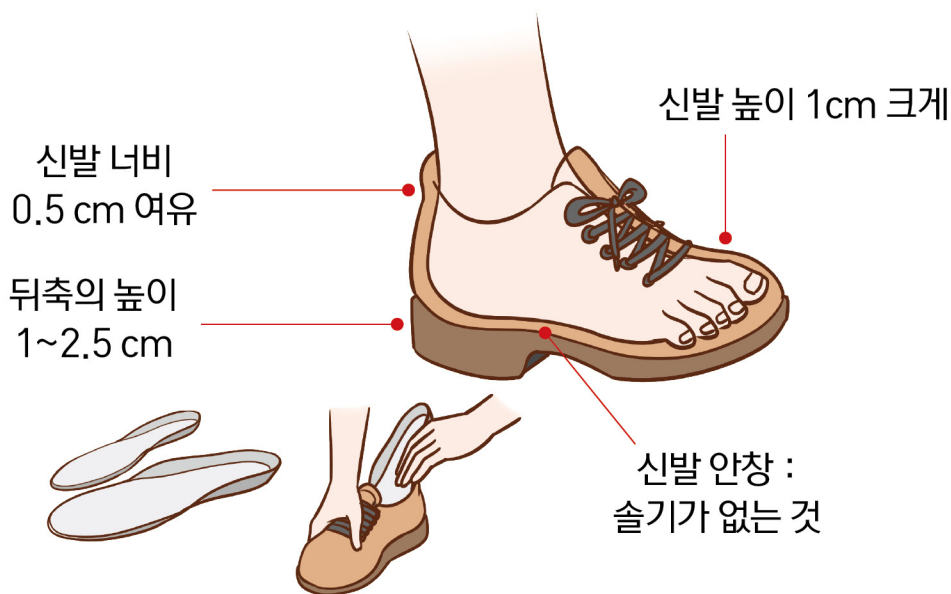
**금연, 혈당
조절하기**

**올바른 발 관리 습관을 생활화
하는 것이 중요합니다.**

당뇨인을 위한 신발 선택법

새로운 궤양의 약 60%의 원인 제공 → 맞지 않는 신발!!

- 통기성, 신축성이 좋고 땀 흡수가 잘 되는 소재
- 오후에 신발 구입



**적절한 신발은 발에 가해지는 압력을
고르게 분산하여 압력을 경감시키고,
피부 마찰이 없는 신발입니다.
적절한 신발을 선택하는 것은 매우 중요합니다.**

발운동을 생활화 합시다

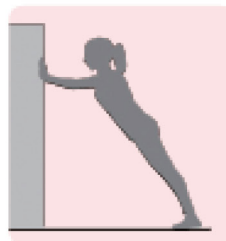
다리 근육의 힘과 탄력성을 유지하고 혈액순환을 위해
발 운동, 발 스트레칭, 발 마사지를 생활화 합니다.



1. 걷기(1일 1시간 정도)



2. 계단 오르기



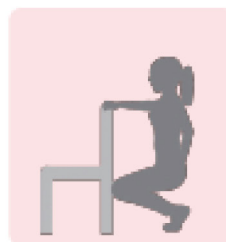
3. 벽 밀어내기



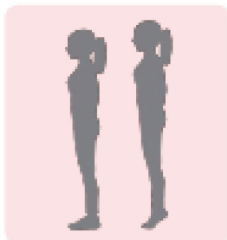
4. 팔짱을 낀채
의자에 앉았다 일어나기
(20회 하기)



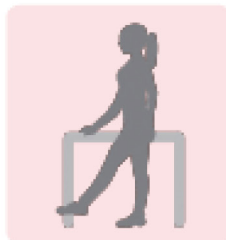
5. 양발을 교대로
들어 올리기
(20회 하기)



6. 무릎 굽히기(등을 곧게
세운 채 처음은 5회
하다가 10회로 늘림)



7. 발뒤꿈치를 들어올리기
(20회 하기)



8. 다리 흔들기
(양쪽 다리를 교대로
10회 하기)



9. 공굴리기(등을 곧게 하여 의자에
앉은 후 고무공을
발바닥에 대고 2~3분씩 굴리기)

※ 출처: 발관리 길라잡이. 당뇨병교육간호사회

매일 매일 발운동을 생활화 합시다.

◎ 정기적인 발 검진

발 문제를 조기에 발견하고 신속한 치료가 가능

◎ 48시간 이내 병원 방문이 필요한 경우

1. 감염, 궤양 : 넓이 2 cm 이상, 깊이 0.5 cm 이상
2. 티눈, 굳은살 부위 : 부어 오름
3. 색깔 변화, 악취, 염증
4. 38℃ 이상 고열
5. 감각 둔화
6. 파고드는 발톱으로 진물이나 고름이 나올 때
7. 다리에 심한 통증이나 경련이 있을 때



**정기적인 발검진이 중요하며
발 문제 발생시 병원방문이 필요합니다.**

당뇨인의 발 체크리스트

다음과 같은 발의 문제점이 있다면
진료 시 문의합니다.

항 목

- ☐ 발바닥, 발등, 발가락 사이의 피부가 갈라진 곳이 있다.
- ☐ 못이나 핀으로 찔린 상처가 있다.
- ☐ 티눈이나 굳은살이 있다.
- ☐ 발톱이 갈라지거나 두꺼워진 곳이 있다.
- ☐ 발톱이 살을 파고드는 곳이 있다.
- ☐ 발가락이나 발의 색이 푸르스름하게 변한곳이 있다.
- ☐ 발가락이나 발의 가장자리가 빨갛고 아픈 곳이 있다.
- ☐ 발이 저리거나 남의 살 같거나 땡땡한 느낌 등의 감각이상이 있다.
- ☐ 베이거나 긁힌 상처가 치유되지 않은 곳이 있다.
- ☐ 걸거나 운동 중에 통증이 있다.