



당뇨병 환자를 위한 발 관리

이유와 방법을 더 자세히 이해하면 치료에 성공하는 데 도움이 될 수 있습니다.

당뇨병 환자는 발에 특별한 주의를 기울여야 합니다. 당뇨병은 발에 다양한 문제를 유발할 수 있습니다. 흔한 문제가 악화되어 심각한 합병증을 유발할 가능성이 있습니다.

당뇨병은 발의 감각이 없어지는 신경 손상을 유발할 수 있습니다. 신경 손상이 있을 때 많은 발 문제가 발생하며 이를 신경병증이라고도 합니다. 발을 다치고도 이를 알지 못할 수 있습니다. 신경 손상은 발의 저림, 통증 또는 쇠약을 유발할 수 있습니다. 당뇨병은 또한 발로 가는 혈류를 감소시켜 손상을 치유하거나 감염에 저항하는 것을 어렵게 만들 수 있습니다. 발이나 발가락의 형태 변화도 문제를 유발할 수 있습니다.

적어도 매년 한 번씩 담당 의사의 종합적인 발 검사를 받아야 합니다. 발에 감각 상실, 모양 변화 또는 궤양과 같은 문제가 있는 경우 매 방문 시 발 검사를 받으십시오. 이 페이지는 발을 건강하게 유지하기 위해 매일 스스로 할 수 있는 몇 가지 일을 보여줍니다.

매일 따뜻한 물로 **발을 씻으십시오.**

팔꿈치를 살짝 담가 물이 너무 뜨겁지 않은지 확인합니다. 피부를 건조하게 만들 수 있으므로 발을 담그지 마십시오.



보습 로션으로 **피부를 부드럽게 유지하되**

발가락 사이에 바르지 마십시오. 남은 수분은 감염을 초래할 수 있습니다.



특히 발가락 사이로 **발을 잘 건조시킵니다.**



발에 자상, 상처, 물집, 발적, 굳은살 또는 기타 문제가 있는지 **매일 살핍니다.**

잘 볼 수 없는 경우 거울을 사용하거나 다른 누군가에게 발을 살펴달라고 요청합니다. 발에 변화가 있을 경우 즉시 당뇨병 치료팀에 알려십시오.



당뇨병 환자를 위한 발 관리

당뇨병 치료팀 또는 족병학

전문(발 전문)에게

발톱을 어떻게 관리해야 하는지 문의하십시오.

페디큐어를 원하는 경우 이것이 귀하에게 안전한지 치료 팀과 상의하십시오.



발을 다치지 않도록

실내나 실외에서 맨발로 걷지 마십시오.



물집을 피하기 위해 항상 자신에게 맞는 깨끗하고 부드러운 습기 제거 양말을 착용합니다.

너무 짝끼는 양말이나 무릎 높이 스타킹을 착용하지 마십시오.



신발을 신기 전에 날카로운

모서리, 갈라진 금, 자갈, 못 또는 발에 해를 끼칠 수 있는 것이 있는지 내부를 만져 보십시오. 발을 다친 경우 당뇨병 치료팀에 즉시 알려십시오.



항상 잘 맞는 신발을

신으십시오. 신발을 천천히 길들이십시오.



흡연하지 마십시오. 흡연은 혈관에

영향을 미쳐 발로 가는 혈류를 감소시킬 수 있습니다. 혈류 부족은 감염과 싸우고 치유할 수 있는 능력을 저하시킬 수 있으므로 발에 큰 위협이 됩니다.



항상 발을 잘 관리하고 발에 문제가 있다는 징후가 있는 경우 당뇨병 치료팀에 즉시 알려야 함을 기억하십시오. 발 관리 시 항상 의사의 지시를 따르십시오.

www.NovoCare.com 을 방문하여 추가 리소스 및 유용한 정보를 확인하십시오! 스마트폰 카메라로 QR 코드를 가리키면 휴대폰에서 웹사이트에 빠르게 접속할 수 있습니다.



스캔하세요!

Novo Nordisk Inc.는 해당 자료를 원래 형식으로 유지하고 저작권 고지가 표시되는 조건으로만 비영리 교육 목적으로 이 자료를 복제할 권한을 부여합니다. Novo Nordisk Inc.는 언제든지 이 허가를 철회할 권리를 보유합니다.

NovoCare® 는 Novo Nordisk A/S의 등록 상표입니다.

Novo Nordisk는 Novo Nordisk A/S의 등록 상표입니다.

© 2023 Novo Nordisk 미국에서 인쇄 US22DI00387 2023년 6월

www.NovoCare.com

