

당뇨병 합병증 예방을 위한 '발 관리/구강관리'

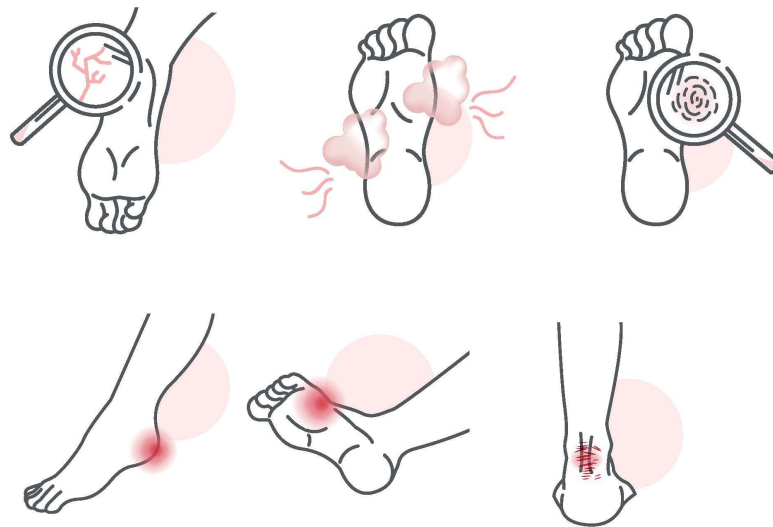


보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원

발 관리

매일 한번씩 발의 상태를 점검하고
발 위생과 보호에 특히 유의



티눈, 굳은살, 파고드는 발톱 등의 문제나
발이 저리거나 화끈거림 등의 이상 증상이 있다면
반드시 진료를 받을 때 주치의와 상담하기

발 관리 7가지 수칙

● 발 관찰하기

매일 발을 씻은 후 발을 주의 깊게 관찰하기

● 발 씻기

따뜻한 물에 순한 비누로 씻기

※ 오랫동안 물에 담그고 있거나, 세게 문지르지 않기

● 발 건조 시키기

건조한 상태 유지, 발가락 사이가 습하면 감염의 위험

● 발에 보습크림과 로션 바르기

보습크림과 로션을 발라 건조해지지 않기

※ 단 발가락 사이 제외



발 관리 7가지 수칙

● 발톱 손질하기

발톱은 일자로 깎아야 하며,
가장자리를 파내는 것은 절대 금물

● 외출 시 항상 양말신기

부드러운 순면, 순모 양말을 신기

● 잘 맞는 신발 신기

신발 내부 이물질 확인, 짝 조이거나 뾰족한 형태의
신발은 굳은살과 조감입증을 생기게 할 수 있음



구강/치아 관리 6가지 수칙

당뇨인은 일반인에 비해
치주 질환에 걸릴 위험 3배, 진행 속도 2배



- 구강 점막을 보호해주는 침이 부족하여 입안 건조
- 침 안에 당이 높아지면 세균이 좋아하는 환경

※ 치과 질환의 예방 및 관리 중요

구강/치아 관리 6가지 수칙



6개월마다
치과 검진



혀의 윗 표면
양치, 치실사용



1일 3회,
식사 후 3분 이내에 양치



필요한 경우
외에는 간식 피할 것



수분을 자주
충분히 섭취



금연

콘텐츠 내용 출처

1. 한국건강증진개발원(2013), 당뇨병 교육 매뉴얼(소책자)
2. 대한당뇨병학회, <https://www.diabetes.or.kr/>