**Gluleaves**

한국어

* 당뇨병성 족부란 무엇인가요?
* 허혈, 신경 병증, 감염으로 인한 발 통증, 궤양 또는 괴저로 인한 당뇨병으로 인해 이차적으로 발생하는 경우가 많습니다
* 발 뒤꿈치, 발가락 뼈 및 체중을 지탱하는 부위는 걷기 어려운 병변이 가장 많이 발생하는 부위입니다
* 전 세계적으로 매년 400만 명의 당뇨병 환자가 당뇨병성 족부 궤양을 앓고 있으며, 20초마다 한 명의 당뇨병 환자가 치유되지 않는 당뇨병성 족부 궤양 상처로 인해 절단 수술을 받고 있는 것으로 추정됩니다
* 당뇨병성 발을 치료하기 어려운 이유는 무엇인가요?
* 만성적으로 높은 혈당은 혈관과 신경의 퇴행성 괴사를 유발합니다
* 영양실조, 낮은 면역력, 감염에 취약한 외상
* 환자는 종종 이전에 의학적 문제가 있었던 병력이 있는 고령자이며 발 관리에 주의를 기울이지 않습니다
* 주의해야 할 당뇨병성 족부 전조증상에는 어떤 것이 있나요? (당뇨병 환자)
* 하지의 무감각과 따끔 거림, 발바닥에 솜을 밟는 느낌, 걷기로 인한하지의 간헐적 통증, 밤에 통증이 있습니다
* 수족냉증, 어두워진 피부, 색소 침착
* 발 감각이 둔하거나 전혀 없음
* 당뇨병성 족부 질환을 예방하는 방법은?
* 고혈당증, 고지혈증 및 고혈압을 예방하기 위해 혈당 조절을 유지하세요
* 흡연과 음주를 중단하고, 고기와 채소를 적절히 섞은 합리적인 식단을 섭취하고, 비타민, 미네랄 및 단백질 섭취를 보장합니다
* 다리 흔들기, 뒤꿈치 들어 올리기, 발목 펌프, 스쿼트 등 종아리 및 발 운동을 매일 30-60분씩 합니다
* 37°C 이하의 미지근한 물로 매일 5~10분간 발을 씻고 밝은 색의 부드러운 수건으로 부드럽게 물기를 닦아냅니다
* 발가락부터 시작하여 손바닥의 크고 작은 이상근을 사용하여 아침과 저녁에 3-5 분 동안 발과하지를 마사지합니다
* 발 모양에 따라 적절한 신발을 선택하고, 통기성이 좋고, 이음새가 튀어나오지 않으며, 발에 땀이 많은 사람은 정기적으로 신발을 갈아 신어야 합니다
* 발톱을 납작하게 자르고 발톱의 측면을 뭉툭하게 만들어 발이 긁히지 않도록 합니다
* 하지 혈관 협착 또는 폐색이 발생한 환자는 3개월마다 정기 검진을 위해 병원을 방문하는 것이 좋습니다
* 당뇨발이 생기면 어떻게 해야 하나요?
* 즉시 병원에 가서 상처를 갈고 드레싱을 청결하게 유지하세요
* 완전 접촉 석고 지지 신발 및 압력 감소 신발과 같은 장치를 사용하여 상처에 압력을 가하지 않도록 할 수 있습니다