

건강한 발을 유지하는 방법

일반 건강

- 1 혈당을 관리한다.
- 2 담배를 피우면, 금연한다.
- 3 의료 전문인이 지시한 대로 매일 운동을 한다.

발 관리하기

- 1 발에 빨갛게 부은 곳이나 물집이 있는지 살펴본다. 그런 곳이 있으면 신발이 맞지 않는다는 증거이다.
- 2 발을 씻고, 잘 말린 다음 보습 크림을 바른다. 특히 발가락 사이를 잘 말리고 그 사이에는 크림을 바르지 않는다.
- 3 발을 물에 담그지 않는다.
- 4 굳은살을 관리하고 발톱을 정기적으로 손질한다. 발가락에 손이 닿지 않거나 발에 감각이 없으면, 의사에게 발관리를 의뢰한다. 의사가 지시하지 않는 한 비처방약 사용을 가능한 한 피한다.

신발

- 1 신발을 신기 전에 먼저 신발을 털어 낸다.
- 2 실내 및 실외에서 항상 신발을 신는다.
- 3 발가락을 보호하기 위하여 앞이 닫힌 신발을 구입한다.
- 4 양말을 매일 갈아 신는다.
- 5 신발을 구입할 때는 발이 부어 있는 상태인 오후 늦게 구입한다.
- 6 신발 전문가를 찾아가 신발을 자신에게 맞춘다.

본인은 본인의 발을 잘 관리할 것이며 발 건강을 위해 필요한 습관을 바꾸겠습니다!

날짜

서명

절취선을 따라 잘라낸 다음
참조하시기 바랍니다.

의사에게 진료를 받을 때 아래의 3가지 질문을 반드시 하십시오.:

1. 저의 가장 큰 문제는 무엇입니까?
2. 무엇을 해야 하나요?
3. 이렇게 하는 것이 왜 중요하죠?

National Patient Safety Foundation
전국 환자안전 재단

www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet
에서 가입하시면 매달 무료 도움말을
받으실 수 있습니다.

저희를 방문하시면 다른 당뇨 환자들의
발관리 이야기를 읽어볼 수 있고, 발관리
전문의도 찾을 수 있으며, 자주 물어보는
질문들의 답도 읽어보실 수 있습니다!

Canadian Association of Wound Care Association canadienne
du soin des plaies

Canadian Association of Wound Care

642 King St., West Suite 200
Toronto, ON M5V 1M7

전화: 416-485-2292 수신자부담: 1-866-474-0125

이메일: healthyfeet@cawc.net

웹사이트: www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

이 안내서는 캐나다 공중보건부의 재정 보조로
출판되었습니다. 이 자료에 표시된 의견은
반드시 캐나다 공중보건부의 의견이 아닐 수도
있습니다.

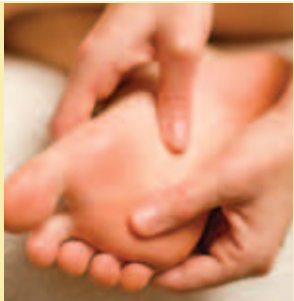
이 안내서는 오직 안내용이며, 진단적 또는
치료적 결정에 사용되어서는 안 됩니다.
구체적인 의료적 문제는 반드시 자격 있는 의료
전문인이 직접 다루어야 합니다.

당뇨와 건강한 발



**귀하의 발은 얼마나
건강한가요?**

증세를 발견하십시오.



귀하의 발이...

감각이 없거나,
쑤시거나,
따끔거리나요?
발이 마치 나무토막같이
느껴지나요?

만약 그렇다면,

- 혈당을 관리한다.
- 의료 전문인을 찾아가 발톱을 손질하고 발의 피부를 관리한다.
- 전문가를 찾아가 신발을 자신에게 맞춘다.



모양이 바뀌고 있나요?
발 하나가 다른 발하고
차이가 있나요?
어떤 변화든지
중요합니다.

만약 그렇다면,

- 너무 많이 걷지 않는다.
- 의료 전문인에게 가능한 한 빨리 진료를 받는다.
- 전문가를 찾아가 신발을 자신에게 맞춘다.



건조하거나,
굳은살이 생겼거나,
갈라졌나요?
상처나 물집이
생겼나요?

만약 그렇다면,

- 피부의 변화를 의사에게 확인받는다.
- 상처나 물집이 난 발은 따뜻한 물로 씻고, 잘 건조한 다음, 붕대로 감는다. 오늘 의료 전문인에게 진료를 받는다.
- 아직 낫지 않은 발로 걷는 것을 피한다.

발에 변화가 있는지 또는 상처가 났는지
매일 확인하십시오.

위 질문에 하나라도 “예”라고
하셨으면, 즉시 진료를 받으십시오.
귀하께서 당뇨가 있다는 것을
의사에게 반드시 말하십시오. 의사가
지시하지 않는 한 비처방약 사용을
가능한 한 피하십시오.

1년에 최소한 1~2회 필요하면 더 자주
의사에게 발 검사를 받으십시오.

귀하의 의료 전문팀

발 전문의: 발에 관한 병이나 이상 또는
기능장애를 전문적으로 치료합니다.

당뇨 교육자: 발관리를 포함하여 당뇨에
관한 교육을 제공합니다.

의사: 당뇨 관리를 도와주며 일부 의사는
발관리 전문 교육을 받았습니다.

간호사: 일부 간호사는 발관리 전문 교육을
받았습니다.

교정기 전문가 / 보철 치과의: 교정기와 보철
장치 제작을 전문적으로 취급합니다.

신발교정 전문가: 발 보조기, 신발, 신발
개조를 전문으로 합니다.

주요 전화번호:

발 전문의

당뇨 교육자

의사

간호사

교정기 전문가 / 보철 치과의

신발교정 전문가

더 자세한 정보를 위해

www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet