



당노인의 발관리

이현주/일산백병원 간호과



고혈당이 발에 미치는 영향

혈관손상으로 족부에 동맥경화증을 유발하게 되어 혈관의 수축과 확장이 잘 안되면서 혈액순환이 저하되어 발이 차갑고, 맥박이 느껴지지 않고, 다리와 발에 털이 점점 없어지고, 걸을 때 근육통, 발의 거친 피부, 두꺼운 발톱 등의 변화와 이런 요인들 때문에 상처 치유도 어렵게 됩니다.

신경손상으로는 족부의 지각, 운동, 자율신경계의 손상을 의미합니다. 지각신경이 손상되면 화끈화끈한 느낌, 콧속 찌르는 듯한 느낌, 차고 시린 느낌, 벌레가 기어가는 느낌과 운동신경 손상으로 근육과 인대가 약해져 발관절의 변형을 초래하여 엄지발가락의 기형이 올 수 있고 심해지면 거동이 어려워질 수 있습니다. 그뿐만 아니라 자율신경 손상으로 땀 분비가 줄어들게 되고 발의 피부가 건조해지고 갈라져 상처에 쉽게 노출되기도 합니다.

발에 생길 수 있는 흔한 문제점

발에 흔한 문제점들은 당뇨인 뿐만 아니라 누구에게나 있을 수 있는 티눈, 굳은살, 물집과 발톱이 자라나오면서 살속을 파고드는 조감입증, 곰팡이균 감염인 무좀, 거칠고 건조하여 갈라지는 피부와 작은 신발로 인한 발관절의 변형등 여러 요인들이 있습니다.

다뇨병을 진단 받은 많은 분들이 발의 불편감을 호소합니다. 이는 당뇨병으로 인해 혈당조절이 되지않아 생기는 고혈당이 혈관이나 신경을 손상시키기 때문입니다. 당뇨병으로 인해 크게 생활에 지대한 영향을 미치는 증상이 없거나, 심하지 않아 빨리 손을 쓰지 않고 많은 시간이 경과하게 되어 문제가 커진 후에야 발견하고 치료를 하지만 종종 심각한 합병증으로 고생을 하는 경우들을 보게 됩니다.

특히 당뇨병의 여러 합병증들 중에서도 발의 문제는 삶의 질과 많은 연관이 있고, 신체의 절단이라는 경험은 정신적인 상처로 남게 되어 삶을 포기하는 경우도 생길 수 있어, 당뇨병 환자 및 가족들 그리고 당뇨병을 교육하는 교육자들이 중요하게 인식해야 합니다.

발관리의 원칙

발의 합병증을 예방합니다

가장 우선인 것은 혈당조절 입니다. 정상에 가까운 혈당유지 일수록 우리 몸의 저항력이 원활해져 작은 상처나 감염도 이겨낼 수 있습니다. 건강한 발을 위한 좋은 습관과 나쁜 습관을 살펴봅시다.

좋은 습관

- ▶혈당 조절을 잘 하고 유지하기위해 매일 혈당검사를 합니다.
- ▶발에 관심을 가지고 매일 발을 관찰합니다. 샤워나 목욕 후에 발의 물기를 닦으면서 발을 들여다 보거나 손거울을 이용하는 것도 하나의 방법입니다.
- ▶발의 보온과 보호를 위하여 순모나 순면 양말을 신습니다.
- ▶매년 정기검진 시 발에 대한 검사(맥박, 신경, 전반적인 발의 상태, 피부, 발모양 등)를 받도록 합니다.
- ▶발에 문제가 있거나 염증의 증상이 있으면 주치의에게 문의하도록 합니다.

나쁜 습관

- ▶피부를 오래 물에 담그면 지나치게 건조해질 수 있으므로 10분 이상 물에 담그지 않습니다.
- ▶발에 혈액순환을 저해하는 것은 피합니다.
- ▶감각이 저하된 환자라면 뜨거운 물주머니,

전기 장판 등 발의 화상을 주의합니다.

- ▶티눈이나 굳은살을 집에서 면도칼 등으로 손대지 않습니다.
- ▶맨발로 다니지 않습니다.

적절한 발관리를 매일 실천합니다

매일 미지근한 물로 잘 닦은 후 수건으로 발등과 발바닥, 발가락 사이사이를 잘 다독거리 말립니다. 요즘 같은 겨울철의 날씨는 피부의 건조를 가중시키므로 발을 씻고 말린 후에 발가락사이를 제외하고 발등, 발바닥, 발뒤꿈치, 종아리까지 로션이나 크림을 발라 피부를 보호합니다.

발톱을 정리할 때에도 너무 빠듯하게 둥글게 자르거나 가장자리를 파는 것은 금물입니다. 발에 오히려 상처를 내게 됩니다. 발톱은 항상 넉넉하게 일자로 자르시고 발톱이 쉽게 부서진다면 줄로 부드럽게 갈아주십시오.

신발을 선택할 때에도 너무 크거나 꼭 끼지 않고 편안한 것으로 선택합니다. 만약 이미 신경병증으로 감각이상이 심하거나 혈액순환에 이상이 있거나 발의 모양이 변형된 경우라면 당뇨인의 발을 위한 당뇨신발이나 특수안창이 필요합니다.

끝으로 규칙적인 운동을 유지 하거나 발의 부분 운동을 습관화하여 발의 혈액순환과 유연성을 길러주는 것도 건강한 발관리를 위한 방법입니다.☺