

당뇨병성 발의 합병증 예방을 위한 지침

□ 혈액순환 개선을 위하여

- 혈당, 혈압, 콜레스테롤 수치를 정상범위로 유지합니다
- 금연 및 금주를 합니다.
- 굽이 높거나 너무 조이는 신발을 피합니다.
- 조이지 않는 편한 속옷을 착용 합니다.
- 다리를 꼬고 앉지 않도록 합니다.
- 아침기상 후, 잠자기 전, 운동 전후 스트레칭을 하도록 합니다.
- 잠자기 전에 발 마사지를 하도록 합니다.

□ 발의 상처를 예방하기 위하여

- 맨발이나 슬리퍼를 신은 채로 위험한 곳을 걷지 않도록 합니다. (계곡, 백사장 등)
- 뜨거운 물주머니, 전기담요 등이 직접 피부에 닿지 않도록 합니다.
- 차가운 얼음주머니를 직접 피부에 닿지 않도록 합니다.
- 발을 10분 이상 물 속에 담그지 않도록 합니다.

<건강한 발을 위해 **피해야 할 것**>

