

올바른 신발이 발을 지킵니다: 당뇨병 환자를 위한 발 보호 신발

발 감각이 정상인 사람은 부적절한 신발의 통증이나 불편함을 느낄 수 있으며, 통증과 불편함을 줄이기 위해 걷는 방식을 바꾸거나 신발을 갈아 신습니다. 그러나 신경 손상이 있는 당뇨병 환자는 손상 정도에 관계없이 불편함을 느끼지 못한 채 품질이 좋지 않은 신발을 계속 신어 피부가 손상될 수 있습니다. 이 시나리오는 사소하고 사소한 것처럼 보이지만 부적절한 신발은 많은 당뇨병 성 발 감염의 원인입니다. 잘 만들어진 신발은 당뇨병 환자의 발을 조직 손상으로부터 보호할 수 있습니다. 이 장의 뒷부분에서 당뇨병 환자에게 적합한 신발의 기능에 대해 설명하겠습니다.

당뇨 발용 신발

1. 특정 사이즈만 주문하여 신발을 구입해서는 안 됩니다. 신발을 구매할 때마다 서 있는 상태에서 발을 측정해야 합니다. 발은 모양과 크기가 변한다는 것을 기억하세요. 기존의 발 변형은 운동 신경 병증이 진행됨에 따라 악화됩니다.
2. 신발은 가장 긴 발가락보다 1/4 인치 정도 길어야 합니다. 신발이 크면 걸을 때 발이 앞뒤로 미끄러져 발바닥에 물집이 생기고 굳은살이 생길 수 있습니다.
3. 당뇨병 환자에게 뒤꿈치 높이가 1 인치를 초과하는 신발을 신지 않는 것이 좋습니다. 뒤꿈치 높이가 1 인치를 넘으면 발바닥에 가해지는 압력이 증가합니다. 발바닥은 궤양이 가장 자주 발생하는 부위입니다.

4. 신발 안쪽 안감은 당뇨병 환자의 피부에 마찰을 일으켜 물집을 유발할 수 있는 주름이 없는 부드러운 소재로 만들어야 합니다.

5. 나일론이나 플라스틱으로 만든 신발을 신으면 안 됩니다. 가죽 신발은 시중에 판매되는 많은 신발에 사용되는 다른 소재보다 통기성이 좋습니다. 가죽은 땀에서 수분을 흡수하고 수분을 증발시킵니다. 발에서 흘린 땀이 증발하지 않고 신발 내부에 남아 있으면 피부가 침식될 수 있습니다. 발가락 사이에 박테리아가 발견되고 박테리아가 침식된 피부에 침투하면 감염이 발의 힘줄로 빠르게 퍼질 수 있으므로 발가락 사이의 침식은 특히 위험할 수 있습니다.

6. 로커 밑창 신발은 당뇨병 환자에게 더 자주 권장되며, 대부분의 궤양이 발생하는 발바닥의 압력을 완화하는 가장 효과적인 방법입니다.

7. 시중에서 판매되는 테니스화는 너무 유연하고 불안정하여 당뇨발에 맞지 않습니다. 강철 생크가 당뇨병 발에 더 좋으므로 신발이 뒤꿈치에서 발가락까지 뻗뻗합니다. 신발에 강철 생크를 사용하는 경우 신발에는 롤링 밑창이 있어야 합니다. 로커 밑창과 강철 생크가 있는 신발은 특히 당뇨병 환자의 둔감한 발에 탁월한 조합입니다.

발 보조기

2장에서 언급했듯이 운동 신경 병증의 영향을받는 당뇨병 환자의 발은 점차적으로 구조적 변화를 겪습니다. 건막류, 망치 발가락, 굳은 살, 굳은 살이 나타나고 점진적으로 악화되는 것은 발의 근육과 힘줄이 약해지기 때문입니다. 이러한 약해진 근육과 힘줄은 발 기형이 악화되는 것을 방지하기 위해 외부 기계적 수단으로 지원해야 합니다. 관절을 지탱하는 힘줄이 약해지면 발의 아치가 서서히 무너질 수 있습니다. 특수 신발 깔창(보조기)은 발의 힘줄 불균형을 도와 굳은 살, 건막류 및 망치 발가락이 악화되지 않도록 할 수 있습니다. 당뇨병 발 보조기에 적합한 재료는 너무 단단하거나 너무 유연하지 않은 반 강성 폴리 프로필렌입니다.

저는 당뇨병 환자에게 아치 지지대나 스포츠용품점이나 약국에서 구입할 수 있는 추가 액세서리를 권장하지 않습니다. 이러한 보조기나 아치 지지대, 깔창 추가는 일반인이 이차적인 발 통증을 완화하기 위해 사용하는 것입니다. 샤르코족과 같이 발에 기형이 있는 당뇨병 환자는 족부 전문의가 처방한 특수 깔창이 필요합니다.

처방 보조기를 사용해야 하는 당뇨병 환자

1. 민감도 변화(신경 병증).
2. 다리 및 발 혈액 순환 문제.
3. 운동 신경 병증으로 인한 발 모양의 변화.
4. 발바닥의 건막류, 망치 발가락, 굳은살과 같은 발 기형이 있는 경우.
5. 샤르코 발
6. 평평한 발.
7. 노년기
8. 오랫동안 당뇨병을 앓고 있습니다.
9. 이전에 궤양 및/또는 절단 및/또는 감염을 앓은 적이 있는 경우.
10. 당뇨병성 발 통증.

SOCKS

양말은 신발과 깔창만큼이나 중요합니다. 양말이 구겨져 피부에 집중적으로 압력을 가하면 자극과 물집이 생길 수 있습니다. 양말은 땀을 흡수할 수 있는 100% 면 소재여야 합니다. 나일론 스타킹은 땀을 머금어 피부가 괴사할 수 있습니다. 발가락 사이에 수분이 쌓이면 피부가 괴사하고 피부가 부러져 감염될 수 있습니다. 양말은 피부에 집중적인 압력을 가하는 솔기가 없어야 합니다. 당뇨병 환자도 같은 이유로 패치 양말을 신으면 안 됩니다. 발에 땀이 많이 나는 경우 양말을 하루에 두 번 갈아 신으세요.

자가진단 테스트

(T F) 예, 아니오

1. T F 발은 일반적으로 평생 동안 크기와 모양이 변하지 않습니다. 9 사이즈 신발을 신는다면 항상 9 사이즈를 신는 것입니다.
- 2 T F 가장 긴 발가락보다 1/4" 더 긴 신발을 신어야 합니다.
- 3 T F 발바닥은 굳은살과 궤양이 자주 발생하는 부위입니다. 굽이 높은 신발은 발바닥에 더 많은 압력을 가할 수 있습니다.
- 4 T F 로커 바닥 신발은 당뇨병 발의 뒤꿈치 상태를 완화하는 데 효과적입니다.
- 5 T F 당뇨병 환자의 발은 발가락 상자가 넓고 높아야 합니다.
- 6 T F 당뇨병 환자에게 특별히 적합한 정형외과용 신발이 시중에서 판매되고 있습니다.
- 7 T F 약국에서 구입할 수 있는 아치형 지지대는 당뇨병 환자에게 충분합니다.
- 8 T F 플라스타조트 소재는 발바닥의 족부궤양 예방에 가장 효과적입니다.

1. (F) 2. (T) 3. (T) 4. (T) 5. (T) 6. (T) 7. (F) 8. (T)