

당뇨와 피부

핵심사항

여러분에게 당뇨가 있으면

- 피부에 문제가 생길 확률이 높습니다.
- 피부 문제는 감염으로 발전될 가능성이 높으며 특히 혈당수치가 높으면 더욱 그렇습니다.
- 피부에 어떠한 문제가 생기면 악화되는 것을 방지하기 위해 즉시 전문의의 도움을 받는 것이 최선입니다.
- 만약 여러분의 피부가 쉽게 건조해지는 유형이라면 피부를 좀더 유연하게 관리할 수 있도록 대책을 세우는 것이 최선입니다. 이것은 강한 화학제품, 강한 기후, 비누등으로 부터 여러분의 피부를 보호하는 것을 내포합니다. 가볍게 로션을 규칙적으로 피부에 발라주는 것도 이에 포함됩니다.
- 피부관리, 혈당, 혈압, 그리고 콜레스테롤 수치를 잘 관리하면 피부 문제가 생길 확률이 거의 없습니다.

당뇨 환자의 3분의 1이 피부병을 갖게 됩니다. 대체로 이러한 피부 문제는 종종 당뇨병을 갖고 있는 사람에게 처음으로 나타나는 증상입니다. 다행히 피부 문제는 대부분 예방되어 지며 초기에 발견되면 쉽게 치료될 수 있습니다. 이러한 몇가지 피부 문제는 우리들 모두가 가질 수 있으나 당뇨환자에게는 더 쉽게 문제를 유발시킬 수 있습니다. 박테리아 감염, 곰팡이 감염 그리고 가려움증이 이러한 문제에 해당됩니다.

곰팡이 감염

당뇨환자의 곰팡이 감염은 종종 이스트와 같은 곰팡이 감염 일명 Candida Albicans에 의해서 발생합니다. 이것은 작은 물집에 둘러싸인 축축하고 가렵고 붉은 피진 혹은 발진을 일으킬 수 있습니다. 이러한 감염은 주로 따뜻하고 습기가 있는 피부의 접쳐지는 부분에 생깁니다.

- 입안
- 가슴 아랫부분
- 손톱, 발톱 주변
- 발가락 손가락 사이
- 입 귀통이
- 포피(포경 수술을 하지 않은 남자의 경우)
- 겨드랑이 밑이나 서혜부(허벅다리의 윗끝부분)
- 여성의 질 부분

다른 통상적인 곰팡이 감염은 무좀, 백선(반지 모양의 가려운 반점)과 가려움을 유발하는 질감염 등입니다. 여러분이 효모나 곰팡이 균에 감염되었다고 생각하면

가정의를 만나 진찰을 받기 바랍니다. 치료를 받기전에 진단을 정확하게 받아야 합니다.

박테리아 감염

당뇨 환자에게 여러 종류의 박테리아 감염이 생깁니다.

- 다래끼(맥립종) : 안검의 샘이 감염된 것
- 종기 : 모낭이 감염된 것
- 종창 : 피부와 조직 밑이 깊숙히 감염된 것

손톱, 발톱 주변에도 감염이 생길 수 있습니다. 감염된 조직은 주로 열이나고 부으며 빨갱게 되어 고통스럽습니다. 다양한 세균들이 감염을 유발시키는데, 제일 흔한 것이 포도상 구균입니다.(가끔 Staph라 불린다.) 의학 전문가들은 당뇨를 가진 사람들이 여러가지 면에서 이러한 감염의 기회를 줄일 수 있다고 믿습니다. 박테리아에 감염이 되었다고 생각되면 진찰 받기를 권합니다.

가려움

부분적인 가려움증은 주로 당뇨가 원인입니다. 이것은 효모 감염, 건조한 피부, 혹은 혈액 순환이 좋지 않을 때 발생합니다. 혈액순환이 좋지 않으면 가려움증이 생깁니다. 가장 가려운 부분은 아마도 다리 아랫 부분일 것입니다. 여러분 스스로 가려움을 해결 할 수도 있을 것입니다. 목욕이나 샤워할 때 피부를 심하게 문지르지 않도록 주의하십시오. 피부를 촉촉하게 하는 약한 비누를 사용하고 목욕 후에는 바디 로션을 가볍게 발라 주십시오.

건조한 피부

거칠고 건조하며 살비듬이 있는 피부는 60세 이상의 당뇨 환자에게 해롭습니다. 건조한 피부는 몸의 특정 부위에서 볼 수 있는데 예를 들면 다리, 발, 손 또는 얼굴등입니다. 심한 경우 점차 몸의 모든 부분으로 확대되어 질 수도 있습니다. 더 심각한 경우에는 피부가 유연함을 완전히 상실하게 됩니다.

그렇게 되면 피부는 갈라지고 빨갱게 되며 염증을 유발하게 됩니다. 가려움은 건조한 피부의 가장 확실한 증상입니다. 건조한 피부는 자극적인 것 이외에도 여러분이 긁거나 문지르면 더 악화될 수 있습니다. 긁는 것은 또한 감염 심지어는 궤양까지도 일으킬 수 있습니다.

종종 건조한 피부는 우리가 통제할 수 없는 것에 의해 생기기도 합니다. 겨울철에 흔히 건조한 피부가 되는데 그 이유는 :

- 여러분의 집을 난방하면 습도가 낮아져서 건조하게 됩니다
- 차갑고 건조한 겨울 바람이 피부를 건조하게 하는 경향이 있습니다

알레르기 반응

알레르기 피부 반응은 종종 약 때문에 생깁니다. 약에 의해서 알레르기 반응이 일어났다고 생각되면 의사를 만나 보아야 합니다. 새로운 약을 복용한 후 생기기 시작한 발진에 대해서는 눈여겨 보기를 바랍니다.

바람직한 피부 관리

피부 문제를 방지하기 위해 여러분이 할 수 있는 여러가지 일들이 있습니다.

- 혈당 수치를 최대한 정상수치에 가깝게 유지하십시오. 당수치가 높으면 건조한 피부를 갖게 되기가 쉽고 여러분에게 해로운 박테리아를 떨어내기가 더 어렵게 됩니다. 그렇게 되면서 점차 감염 될 확률이 높아집니다.
- 여러분의 피부를 청결하고 건조하게 유지하십시오. 겨드랑이와 서혜부같은 살이 맞닿는 곳에는 땀띠약(Talcum powder or anti chaffing)을 바르십시오.
- 피부를 보호하십시오. 예를 들면 청소용액이나 용제 다른 가정용 세제를 사용할 경우 장갑을 착용하십시오.
- 매일 뜨거운 물에 목욕이나 샤워를 하지 마십시오. 여러분의 피부가 건조하다면 거품목욕도 하지 마십시오. 모이스춰 비누(사용 후에도 촉촉)가 좋습니다. 씻은 후에는 바디로션(BK Lotion, Vaseline Intensive Care Lotion 등)을 바르도록 하십시오. 그러나 발가락 사이에는 로션을 바르지 마십시오. 과도한 습기는 곰팡이가 자라는 환경을 조성합니다.
- 가능한한 피부를 건조하게 만들지 마십시오. 여러분이 건조하거나 가려운 피부를 긁게 되면 피부가 벌어져서 감염이 시작됩니다. 피부에 로션을 발라서 유연하게 하고 건조하게 방지하지 마십시오. 특히 춥고 바람부는 날씨에는 더더욱 신경을 쓰도록 하십시오.
- 베인 곳은 즉시 치료하시고, 물과 비누로 즉시 닦아 주십시오. 피부를 닦기 위해 알코올이나 요오드를 사용하지 마십시오. 그 약은 너무 강합니다. 여러분의 가정의가 처방한 항생제 크림이나 연고만을 사용하십시오. 멸균 처리된 거즈로 상처난 부위를 덮어주십시오. 아무리 작은 베인상처, 화상 감염일지라도 의사를 즉시 만나보길 권합니다. 발에 어떤 종류이던 베인 상처가 생겼는데, 신경 손상이나 혈액순환이 좋지 않은 경우라면 더더욱 빨리 의사를 만나게 좋습니다.
- 춥고 건조한 달에는 여러분의 집에 가습기를 사용하도록 하십시오.
- 약성 샴푸와 무향의 비누를 사용하십시오. 여성용 위생 스프레이를 사용하지 마십시오.
- 발을 잘 관리하도록 하십시오. 아픈곳이나 베인곳을 매일 관찰하십시오. 넓고 평평하며 발에 잘 맞는 신발을 착용하십시오. 신발을 신기전에 이물질이 있는지 확인하십시오.