

Factos sobre o pé diabético

- As feridas que aparecem nos pés infectam facilmente e são difíceis de tratar;
- É a causa mais frequente de descompensação da diabetes e principal motivo de internamento hospitalar;
- Existe um risco de amputação dos membros inferiores 15 vezes maior do que em pessoas não diabéticas;



Cuidar dos seus pés

Para a pessoa com diabetes é muito importante cuidar dos pés



Problemas mais frequentes

Cuidados a ter com os pés

Não se esqueça dos seus pés

O açúcar elevado (hiperglicémia), pode afectar:

1º Os nervos dos pés,

- levando a uma diminuição da sensibilidade (menor sensação de dor, pressão, temperatura);
- Tornar a pele seca, mais grossa, sujeita ao aparecimento de fissuras e calosidades;
- Pode aparecer uma ferida, sem que a pessoa se aperceba porque não dói e andando sobre ela pode levar a complicações mais graves;
- Deformações dos pés e alterações das unhas (grossas, com tendência a infecções fúngicas)



2ª Os vasos que levam o sangue para os pés:

- Provocando dor nas pernas ou nos pés durante a marcha;
- Pés frios, pálidos com má circulação.

Cuidados a ter com os pés

É conveniente:

- Lavar os pés diariamente, não os pondo de molho, enxugando-os sem esfregar, tendo particular atenção entre os dedos;
- Observar diariamente todas as regiões dos pés, a planta do pé pode ser observada com a ajuda de um espelho ou de alguém se tiver problemas de visão;
- Aplicar creme hidratante diariamente no dorso e planta do pé, não entre os dedos;
- No verão não usar sapatos sem meias;
- Nunca andar descalço;
- Antes de calçar os sapatos verificar se há algum objecto dentro deles;
- Usar meias de algodão ou lã de cor clara, sem costuras (se tiver, calça-las do avesso), de cor clara e que não apertem nas pernas.
- Não aquecer os pés com botijas, radiadores, lareiras;

- Usar sapatos confortáveis bem adaptados ao pé, sem apertar;
- Comprar sapatos ao final do dia;
- Nos calos não usar calçadas;
- Usar uma lima de cartão para desgastar as unhas e calosidades no pé;
- Aplicar vinagre de maçã nas unhas;
- Actualizar a vacina do tétano;
- Que os pés sejam observados regularmente por um profissional;
- Se observar alguma alteração (bolha, ferida, saída de líquido), dirija-se de imediato à unidade de saúde.

