

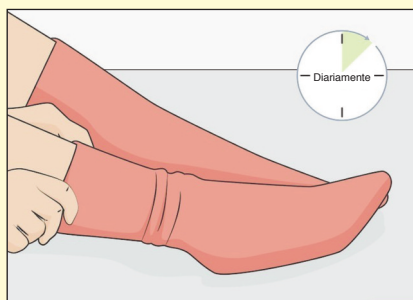
Conselhos aos Doentes:



Não andar descalço. Os pés descalços são mais vulneráveis às lesões.



Verificar diariamente a existência de lesões nos pés.



Mudar diariamente de meias ou de peúgas. Ter a certeza de que estão limpas e que não estão muito apertadas.



Usar sapatos que sejam confortáveis para os pés e que sejam bem almofadados.

Cuidados dos pés no diabético

Existe uma total dependência das pernas e pés para chegar aos vários locais. Infelizmente, se tiver diabetes o seu risco de doença ao nível dos pés é muito elevado. Pequenos arranhões ou feridas podem facilmente ficar infectados e, se aparecerem complicações, a sua independência em se mover fica em risco.

Porque têm os diabéticos problemas ao nível dos pés?

Os doentes diabéticos têm frequentemente problemas de circulação nas pernas e nos pés. Por isso, a pele dos pés pode ser fina e frágil e os processos de cicatrização podem ser mais lentos do que normalmente. Por outro lado, os diabéticos também têm frequentemente alterações da inervação das pernas e dos pés, que podem causar perturbações da sensibilidade, o que impossibilita a sensação de dor. Lesões que podem passar despercebidas podem infectar-se e acabar em gangrena (morte dos tecidos). A prevenção destas complicações é importante porque, nos casos mais graves, pode ser necessário recorrer à amputação do pé ou da perna.

O que pode fazer o diabético para evitar este tipo de problemas?

Um exame rotineiro dos pés pode ajudar o diabético a conservar os dedos. Eis aqui algumas das medidas que podem ajudar o diabético a manter os pés saudáveis:

- Não andar descalço. Os pés descalços são mais vulneráveis às lesões.
- Pesquisar diariamente bolhas, cortes e zonas de vermelhidão. Na altura das consultas, o médico deve sempre observar os pés.
- Lavar os pés com água morna e com sabão neutro. Evitar a água quente. Limpar cuidadosamente e com suavidade os pés e os espaços entre os dedos.
- Aplicar uma loção amaciadora nas zonas mais secas da pele do pé. Evitar o uso de loções entre os dedos.
- Cortar as unhas a direito ou limá-las com muito cuidado.
- Não escavar por debaixo das unhas ou à volta das cutículas, com objectos afiados.
- Mudar diariamente de meias ou de peúgas. Ter a certeza de que estão limpas e que não estão muito apertadas.
- Usar sapatos que sejam confortáveis para os pés e que sejam bem almofadados. Os sapatos feitos de pele são melhores do que os fabricados com materiais sintéticos. Usar os sapatos novos apenas durante algumas horas, até que estejam bem adaptados aos pés.

Que deve fazer o diabético quando tem um problema nos pés?

Se verificar que tem uma arranhadura ligeira, um corte ou uma fenda na pele, deve tentar manter limpa e seca a lesão e a região envolvente. Se usar um penso deve ter o cuidado de não lesar a pele quando os arrancar. Deve observar frequentemente a lesão para verificar se está em cicatrização.

Se verificar que uma lesão não está a cicatrizar convenientemente, ou se aparecer uma zona avermelhada, diminuição da sensibilidade ou sensação de queimadura, ou ainda de formigueiro, deve consultar imediatamente o seu médico. A prática de um exame cuidadoso dos pés e a identificação precoce das lesões pode evitar a lesão dos pés e prevenir complicações mais graves ao nível dos pés e das pernas.

Esta informação não substitui o tratamento médico