

orte | Dobra | Frente Dobra |

Você procura mais informações sobre diabetes? Tire as suas dúvidas aqui e descubra que não é tão complicado assim ter uma vida saudável!

Para as pessoas com diabetes, o pé merece uma atenção especial.

ENTÃO, QUAL A IMPORTÂNCIA DE PROTEGER OS SEUS PÉS?



Você que é portador de diabetes tem uma maior possibilidade de ter lesões em seus pés. O diabetes causa danos aos vasos sanguíneos e nervos, o que pode resultar numa diminuição da capacidade de você sentir dor ou da temperatura dos seus pés.

É preciso examiná-los todos os dias. Esse cuidado é necessário porque, não raro, surge um calo em nossos pés, mesmo sem sentirmos dor, quando usamos sapatos.

Atenção: Isso pode passar despercebido!

Manter os seus pés saudáveis significa manter-se em movimento!

CUIDANDO DOS SEUS PÉS ...

☞ Examine seus pés todos os dias, para verificar a presença de bolhas, rachaduras, cortes ou pele seca entre os dedos ou embaixo do pé (utilize um espelho para ajudar, ou peça para alguém olhar para você);

☞ Lave-os com água morna e com sabão neutro;

☞ Enxugue-os bem, principalmente entre os dedos;

☞ **Pés sujos podem levar a uma infecção!**

☞ Use um creme hidratante em cima dos pés e nos calcâneos para evitar que eles ressequem;

☞ Utilize lixa nas unhas, ao invés de cortá-las. Caso você necessite cortar, faça em linha reta, evitando que elas encravem;

☞ Não use talco ou esparadrapo nos pés;

☞ Proteja os pés com sapatos confortáveis, que se ajustem adequadamente; evite os de bico fino e de salto alto. Nunca compre sapatos que não tenham um ajuste adequado, esperando que estes se alarguem com o tempo;

☞ De preferência as meias de algodão;

☞ Antes de calçar os sapatos verifique se não há dentro deles objetos ou pequenos animais que possam machucá-lo;

☞ **Não** utilize bolsa de água quente nos seus pés, pois pode causar queimaduras;

☞ **Não** remova os calos;

☞ Procure não usar sandálias ou chinelos prevenindo ferimentos em seus pés;

☞ Evite andar descalço, mesmo dentro de casa, mas se o fizer, muito cuidado com pedras, vidros e pequenos objetos que possa machucar.

Lembre-se: um calo não tratado pode se transformar em ferida!

SAIBA MAIS ...

☞ Exercícios físicos regulares ajudam a prevenir problemas nos seus pés;

☞ A caminhada é uma excelente escolha;

☞ Agora que você sabe da importância de praticar uma atividade física para ajudar a controlar seu diabetes, é necessário ir a um médico para verificar como anda sua saúde;

☞ Exercícios físicos precisam fazer parte do dia-a-dia da pessoa com diabetes!



NÃO ESQUEÇA!

☞ Manter um bom fluxo sanguíneo é, também, outro aspecto importante. Para isso, tome medidas que baixem a pressão alta e os níveis de colesterol;

☞ Vícios como o fumo precisa ser evitado. Só para se ter uma idéia, 95% de todas as amputações do pé acontecem em fumantes;

☞ O aparecimento de feridas é mais provável quando a circulação é deficiente e os níveis de glicemia são mal controlados;

☞ Se descobrir que tem feridas nos pés, procure os profissionais de saúde mais próximo de sua casa. Leve este problema a sério!

☞ Procure manter seu nível glicêmico (açúcar no sangue) controlado, pois acima do normal pode facilitar as infecções de pele, micoses e abscessos cutâneos;

☞ Peça ao profissional de saúde, nas consultas, para examinar os seus pés;

☞ Busque informações sobre o diabetes, seja otimista, porém não adote uma postura achando que nada vai lhe acontecer.



O melhor tratamento é a PREVENÇÃO!

Elaboração: Enfª Helena Noal, Ac. Enf. Bolsista: Annie Bisso

Revisão: Enfªs Ana Giustina, Claudete Altmann, Jucelaine Birrer, Rosangela Silva

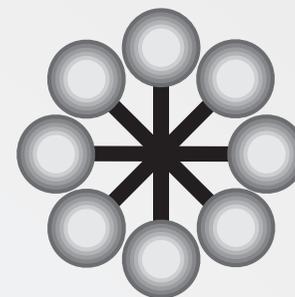
Adaptação: Nepe - HUSM

Diagramação: Juliana Mostardeiro



Universidade Federal de Santa Maria
Hospital Universitário de Santa Maria
Unidade de Internação Cirúrgica

Diabetes: cuidando da saúde dos seus pés



NEPE

Núcleo de Educação Permanente em Enfermagem

HUSM

Educação em Saúde