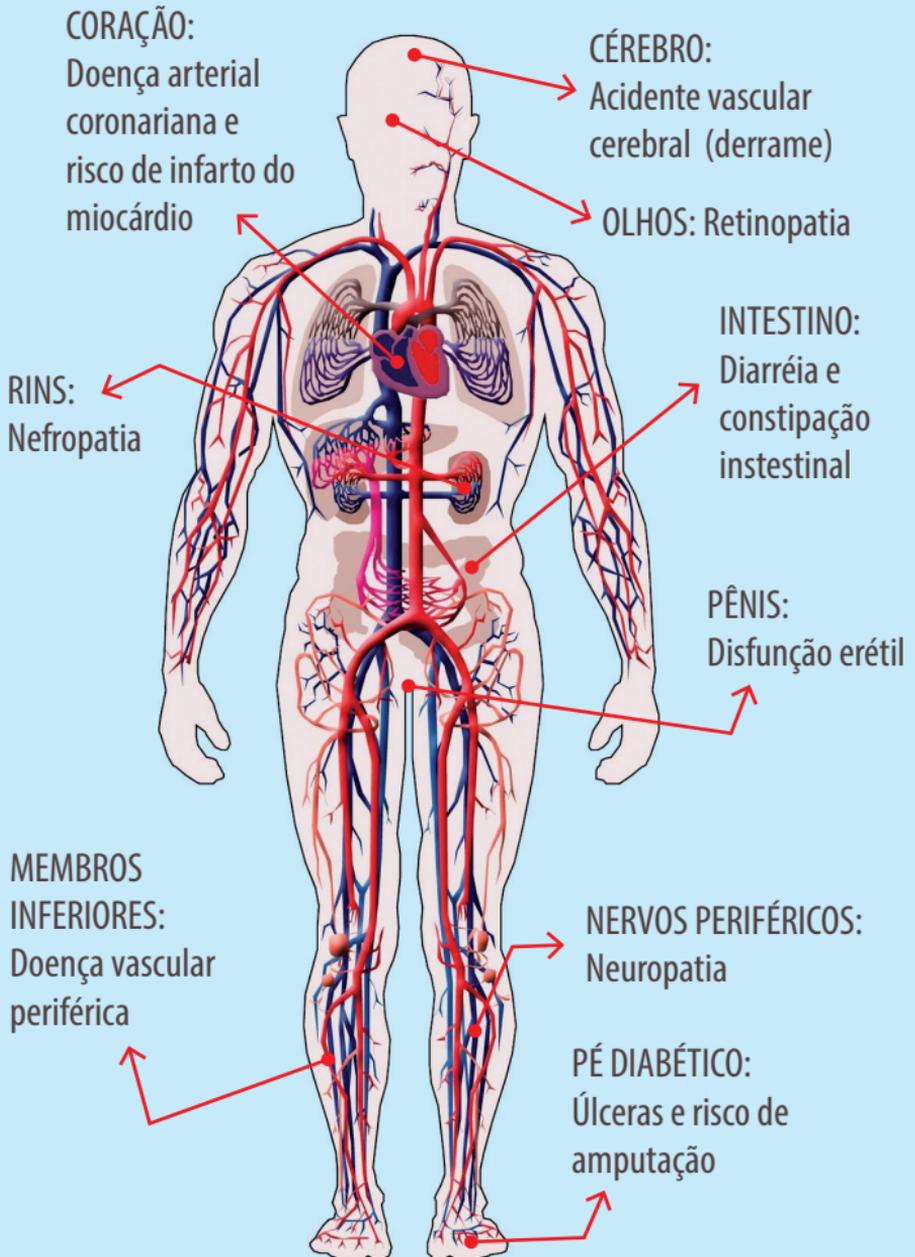


O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE PÉ DIABÉTICO



PROBLEMAS CAUSADOS PELO DIABETES MELLITUS



O Diabetes é uma doença crônica não transmissível causada por inúmeros fatores decorrentes do desequilíbrio do açúcar no sangue e que pode causar sérios problemas nos pés, evoluindo para a amputação, que tem como causas mais comuns às lesões nos nervos pela perda da sensibilidade quanto à dor, temperatura e equilíbrio.

VOCÊ DEVE PRESTAR ATENÇÃO QUANDO

- Apresentar sensação de formigamento ou adormecimento freqüente nos pés.
- Sensação de queimação e dor nos pés, principalmente à noite.
- Ferimentos difíceis de cicatrizar e sem dor.

TOME CUIDADO

- Examine seus pés todos os dias verificando dedo por dedo apalpando-os.

Com o auxílio de um espelho, poderá verificar melhor as partes mais difíceis de visualizar, ou então peça ajuda a um familiar.



USE UM ESPELHO OU PEÇA A AJUDA DE OUTRA PESSOA PARA EXAMINAR OS PÉS.

- Tenha uma atenção especial com: calos, cortes, unhas bolhas, rachaduras pancadas, entorses, inchaço, feridas, pontos frios ou quentes e mudanças de coloração (enegrecido, azulado ou avermelhado).
- Mantenha uma boa higiene de seus pés todos os dias, verificando a temperatura da água com o cotovelo, termômetro apropriado ou peça ajuda.
Não use água muito quente, nem muito fria.



- Caso precise de algum curativo, limpe cortes ou feridas delicadamente. Seque com delicadeza entre os dedos.
- Use sempre óleo ou hidratante nas partes mais ressecadas evitando passar entre os dedos e nas feridas.



NO CUIDADO COM AS UNHAS

- Dê preferência a um Podólogo.
- Caso não seja possível, não corte as próprias unhas se não tiver sensibilidade ou não puder vê-las.
- Use cortador de unhas e não tesoura.
- Faça corte na extremidade das unhas de forma reta.
- Não corte os cantos das unhas.
- Não use alicates ou limpadores afiados e/ou pontiagudos.
- Não corte os calos.
- Não use soluções para remover os calos.



CALÇADOS

- Use calçados e meias confortáveis e adequados ao tamanho do seu pé.
- Só use calçados com os pés limpos e secos.
- Mantenha uma boa higiene de suas meias e calçados.

- Olhe se há algo dentro do sapato, que possa vir a machucá-lo(a), antes de calçá-lo.
- Evite chinelos de dedo, saltos altos ou calçados abertos principalmente quando sair de casa.
- Use chinelos ao sair da cama.
- Não ande descalço.
- Evite meias furadas, remendadas, grandes ou pequenas demais e com elásticos muito apertados nos tornozelos.
- Evite queimaduras de sol e bolsas de água quente em seus pés.
- Evite cruzar as pernas ao sentar-se.
- Acenda a luz em ambientes escuros ou escadas.



MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

- Realize atividade física regular e moderada, adequada à idade e com acompanhamento.

- Tenha uma alimentação saudável, balanceada, rica em legumes, frutas e verduras.
- Beba, pelo menos, 2 lt de água por dia.
- Evite frituras, excesso de açúcar e abuso na ingestão de produtos industrializados.
- Evite o fumo, consumo de bebidas alcoólicas e demais drogas.
- Evite a automedicação.
- Evite o estresse.
- Consulte regularmente os serviços de saúde e monitore sua curva glicêmica.

Tais práticas certamente auxiliarão no controle dos níveis de açúcar no sangue, combaterão a obesidade, o sedentarismo, auxiliarão na melhora da circulação sanguínea, em articulações mais saudáveis e na melhoria da qualidade de vida.

CUIDE-SE!



SECRETARIA DE
SAÚDE



SES - Secretaria de Estado de Saúde / RJ

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Rua México, nº 128 sala 406, Centro, Rio de Janeiro - RJ CEP: 200.31-142

Telefones: (21) 2333-3879 / 2333-3853 email: dcnt@saude.rj.gov.br