

Os Pés de Risco e a Diabetes

O que são "Pés de risco"?

Todo o pé que apresenta sinais de neuropatia periférica (diminuição de sensibilidade), doença arterial periférica (má circulação), deformidades (dedos deformados, joanetes) ou com história de feridas ou amputações, é um pé em risco de vir a ter úlceras (feridas), que podem ou não cicatrizar. Em termos práticos, as pessoas com pés de risco necessitam de muita vigilância e cuidados, quer por parte do próprio doente e família, quer pelos profissionais de saúde, a fim de se evitar amputações.

O que fazer perante "Pés de risco"?

- ✓ Procurar andar com diabetes controlada, TA e o Colesterol (gorduras)
- ✓ Cumprir com a medicação. Fale com a equipa de saúde sobre o seu plano
- ✓ Avaliar glicemia capilar todos os dias, segundo orientações dos profissionais
- ✓ Ter alimentação cuidada, rica em vegetais, sopas e fruta, evitando os alimentos açucarados, salgados e com gorduras de origem animal. Peça orientações
- ✓ Praticar exercício físico regular, de acordo com as orientações médicas
- ✓ Observar os pés todos os dias, com ajuda de um espelho ou um familiar
- ✓ Fazer uma higiene diária cuidada dos pés. Verifique a temperatura da água com o cotovelo, ou termómetro antes de colocar os pés em contacto com a água. Siga os conselhos práticos de higiene e vigilância dos pés
- ✓ Usar calçado adequado, não apertado, com biqueira larga, maleáveis e sem costuras interiores. Compre o calçado ao fim do dia, quando o pé está mais inchado. Use o calçado novo durante pouco tempo em casa, até se adaptar e ter a certeza que não magoa
- ✓ Em caso de qualquer problema nos pés, procure apoio especializado atempadamente
- ✓ Não faltar às Consultas de vigilância ou tratamento, avise a instituição caso falte