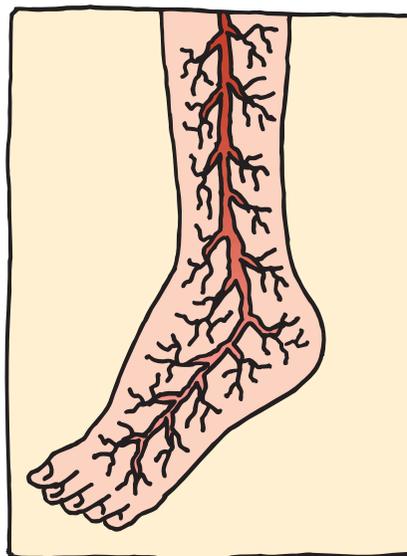


# A DIABETES

## E OS PÉS



**Q**uando tem diabetes, é importante cuidar dos pés. Os altos níveis de açúcar no sangue podem prejudicar os nervos dos pés e provocar problemas no fluxo sanguíneo.



Os danos aos nervos dos pés e pernas podem causar uma sensação de formigamento.

Também pode perder a sensibilidade nos pés, e não sentir dor, pressão, calor ou frio. Então, se tiver um ferimento, bolha ou lesão, talvez não perceba imediatamente. O ferimento pode ficar infectado.

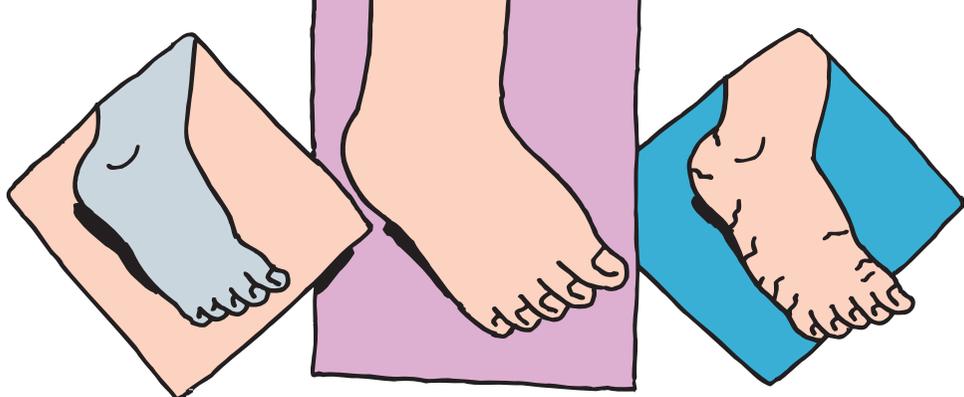


A infecção e o pouco fluxo sanguíneo podem levar à perda dos pés, dedos dos pés ou até mesmo de uma perna.

Os sinais de pouco fluxo sanguíneo incluem:

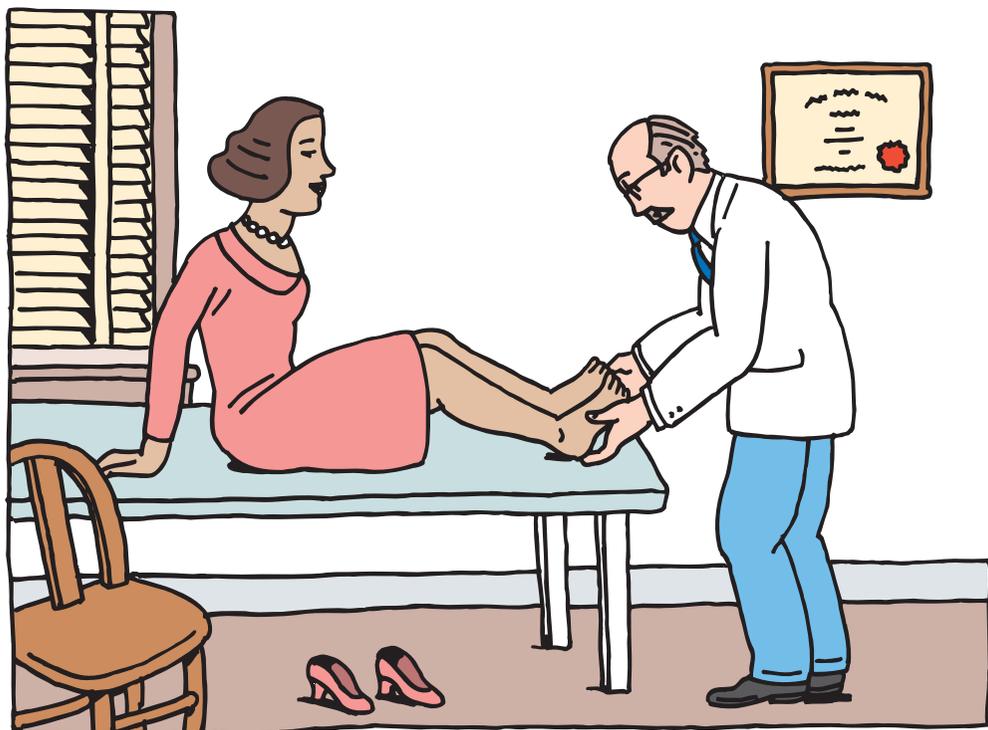
- dor nas pernas e pés, principalmente durante exercícios
- dor ou agitação nas pernas durante a noite





Também é possível apresentar ferimentos que não saram, pés inchados ou azulados, ou pele dos pés muito seca ou com rachaduras.

Se tiver diabetes, é importante consultar o seu médico ou uma clínica de saúde frequentemente para examinar os pés. Sempre que visitar o médico ou a clínica de saúde, tire os sapatos e as meias para que os seus pés sejam examinados.



## Dicas para um bom cuidado dos pés

Verifique diariamente se há rachaduras, bolhas, cortes e pele ressecada entre os dedos ou na parte inferior dos pés.

Use um espelho ou peça a ajuda de alguém caso tenha dificuldade para ver os pés. Procure o médico imediatamente caso veja algum ferimento no pé. Não esperes.



Lave os pés diariamente com sabão suave e água morna (não quente). Sempre experimente a água no pulso ou cotovelo para saber se a temperatura não está muito quente. Seque bem os pés, inclusive entre os dedos.

Não deixe os pés de molho. Isso pode secar demais a pele.



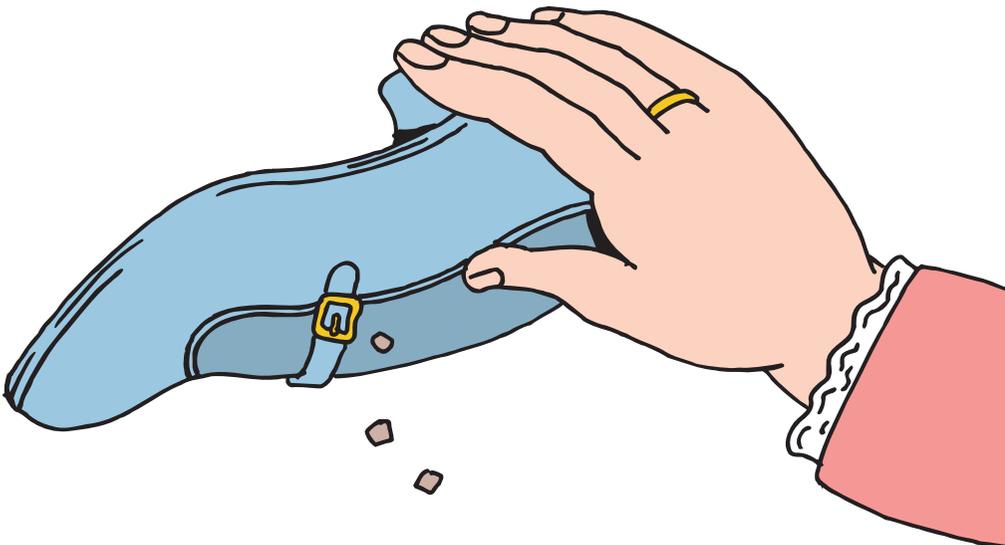
Use loção ou creme na parte superior e inferior dos pés (não entre os dedos) e especialmente em áreas ressecadas da pele.



Apare as unhas em linha reta com uma lixa. Não use tesouras ou alicates.



Examine o interior dos sapatos e meias, sacudindo-os antes de calçá-los. Assim removerá pequenos objetos que possam ferir os pés.





Use calçados confortáveis que se adaptem bem e não causem bolhas. Os calçados devem cobrir e proteger totalmente os pés caso sejam utilizados o dia inteiro.

Nunca fique descalço, mesmo dentro de casa.

Meias de algodão e lã mantêm os seus pés secos. Se os seus pés estiverem frios, use meias mais quentes.



Não use almofadas térmicas ou garrafas de água quente para aquecer os pés.



Consulte o seu médico para cuidar de calos ou verrugas. Nunca corte ou trate calosidades sozinho. Lâminas, pensos para calos, removedores líquidos para calos e compostos para verrugas podem danificar a pele e causar infecções.



O cuidados com os pés é uma parte importante do gerenciamento da diabetes. O seu médico ajudará a desenvolver um plano de cuidado com os pés ideal para si.



Sempre converse com o médico ou o instrutor de diabetes antes de fazer qualquer mudança no seu plano de tratamento de diabetes.