
PÉ DIABÉTICO

Saiba como evitar



Prefácio

Este material é uma produção do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes da Santa Casa BH. Foi criado para oferecer, ao paciente diabético, instruções para que o cuidado com o pé diabético seja incorporado no dia a dia.

Prof^a. Dra. Maria Regina Calsolari

Coordenadora da Clínica de Endocrinologia da Santa Casa BH. Doutora em Clínica Médica pelo Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH. Docente permanente do Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH.

Izabela Máira Sena

Fisioterapeuta do Centro de Especialidades Médicas Santa Casa BH. Capacitada em tratamento de Pé Diabético pelo Ministério da Saúde e em confecção de palmilhas e calçados especiais. Docente colaboradora do Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH.

Prof^a. Dra. Janice Sepúlveda Reis

Endocrinologista - Coordenadora do Ambulatório de Diabetes Tipo 1 da Santa Casa BH. Doutora em Clínica Médica pelo Instituto de Ensino e Pesquisa Santa Casa BH. Coordenadora do Mestrado Profissional em Educação em Diabetes - IEP - Santa Casa BH.

Pé diabético - o que é?

É uma lesão de difícil cicatrização que ocorre nos pés de pessoas com mau controle do diabetes.



É perigoso?

Sim. Se não for tratado, pode comprometer a sensibilidade dos pés (neuropatia diabética), podendo levar até mesmo à perda de membros (amputação).



É importante saber que podemos evitar.

Cuidados importantes

Calçados corretos



Fechados, macios, confortáveis e com solados rígidos, que ofereçam firmeza. Utilize, se possível, palmilhas personalizadas. Não utilize calçados novos por mais de uma hora por dia, até que estejam macios. Compre calçados sempre no período da tarde.

Mulheres

No caso das mulheres que não apresentem neuropatia diabética (perda da sensibilidade), os saltos podem ser usados em situações eventuais. Utilize apenas saltos quadrados e de no máximo 3 cm de altura.



Evite



Calçados com deformação. Calçados apertados, duros, de plástico, de couro sintético, de bico fino, saltos muito altos e sandálias que deixam os pés desprotegidos.

Sempre inspecione o interior dos sapatos antes de calçá-los, evitando picadas de animais peçonhentos e objetos que possam ferir o pé. Mantenha-os sempre limpos e secos por dentro.

Cuidados regulares

Olhe os pés diariamente.
Peça ajuda quando não conseguir realizar o auto exame.



Lave os pés diariamente com água morna, enxugando-os bem, especialmente entre os dedos.

Não deixe os pés de molho, principalmente em água quente. Não coloque compressas.



Não use meias com costuras internas e externas e troque-as todos os dias. Dê preferência às meias de algodão.

Cuidados regulares

Evite andar descalço.

Evite usar produtos que não foram indicados pelo médico ou podólogo.

Use hidratantes ou óleo vegetal, evitando áreas entre os dedos. Passe de preferência à noite.



Comunique à equipe de saúde quaisquer alterações, tais como bolhas, frieiras, cortes, calos, rachaduras, feridas ou alterações de cor.



Corte as unhas em linha reta e utilize lixas. Não retire cutículas profundas para não causar feridas.

Mantenha os níveis de glicose dentro das metas.

Faça o exame anual dos pés.



Referências

ANDREW, J. M. et al. Diabetes Care. Comprehensive Foot Examination and Risk Assessment. Vol. 31, n.8. 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria do Estado e Saúde do Distrito. Consenso Internacional sobre Pé diabético. Brasil. 2001.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes. Diagnóstico Precoce do Pé Diabético. P. 173-181. São Paulo. 2013.

Mestrado Profissional em Educação em Diabetes



Apoio:



santacasabh.org.br