

A Meni explica A DIABETES



Os Pés na Diabetes



Viva uma Vida Nova

PORQUÊ CUIDADOS ESPECIAIS?

A Diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue. A longo prazo, este aumento de açúcar no sangue poderá provocar complicações, nomeadamente, ao nível do pé.

Mas que complicações falamos?

● **Neuropatia:** lesões ao nível dos nervos que provocam diminuição da sensibilidade, aparecimento de queixas dolorosas ou desconforto nos pés, assim como pele seca, entre outras.

● **Doença vascular periférica:** problemas ao nível das artérias das pernas e dos pés que provocam má circulação do sangue nestas zonas.

● **Deformações:** por exemplo dedos em garra, zonas com grandes calosidades, pés com uma arcada demasiado alta ou demasiado baixa.

● **Suscetibilidade a infeções**

Desta forma o risco de desenvolver uma lesão, muitas vezes sem se perceber, é muito elevado.

Assim, na pessoa com Diabetes, o pé merece uma atenção especial!...

...e dada a sua fragilidade, o segredo para um pé são está na **PREVENÇÃO**



CUIDADOS DIÁRIOS

Lave os pés diariamente em água corrente, testando previamente a temperatura da água com um termómetro ou mesmo com o cotovelo. Assim, evitará queimaduras (este é um aspeto fundamental, uma vez que, devido a neuropatia e, consequentemente, a falta de sensibilidade, a água que parece ser tépida poderá queimar).

Para lavar utilize um **sabonete ou gel de pH neutro**, evitando produtos agressivos, como por exemplo o tradicional "sabão azul e branco".

Seque bem os pés com uma toalha de algodão, de cor clara e sem padrões. Sendo clara, na presença de uma ferida, ficará manchada alertando-o para a existência de uma lesão.

Durante a secagem dê especial **atenção aos espaços entre os dedos**, estes devem ficar muito bem secos. Se a toalha é grossa utilize materiais alternativos e absorventes como papel higiénico, papel de cozinha ou gaze.

Com uma gaze ou algodão **aplique vinagre de maçã ou cidra nas unhas e pele**, (desde que esta não tenha feridas). O vinagre não se dilui, aplicando-se puro. Como é ácido limita o desenvolvimento de fungos que possam estar presentes. Deixe secar o vinagre ou retire o excesso secando novamente.

Aplice creme hidratante da raiz dos dedos até ao joelho. Nos espaços entre os dedos e unhas não deverá aplicar creme, uma vez que este deixa um ambiente húmido, propício ao desenvolvimento de infeções fúngicas.



Durante este cuidado diário observe cuidadosamente os pés certificando-se que não existem alterações. Se tem dificuldade em dobrar-se utilize um espelho para ver a planta do pé em pormenor, ou peça ajuda a alguém que o possa fazer por si.

CUIDADOS REGULARES

Semanalmente

● **Lime as unhas** com uma lima de cartão.

● Lime à frente, na horizontal, e por cima, no caso da unha se encontrar grossa. Este gesto tão simples permitir-lhe-à evitar as lesões provocadas pelas tesouras ou corta unhas, pois limando semanalmente, mantém o comprimento das unhas não havendo necessidade de as cortar.

● **Antes do banho**, mas com a pele humedecida, passe uma lixa de pés nas zonas mais calosas.

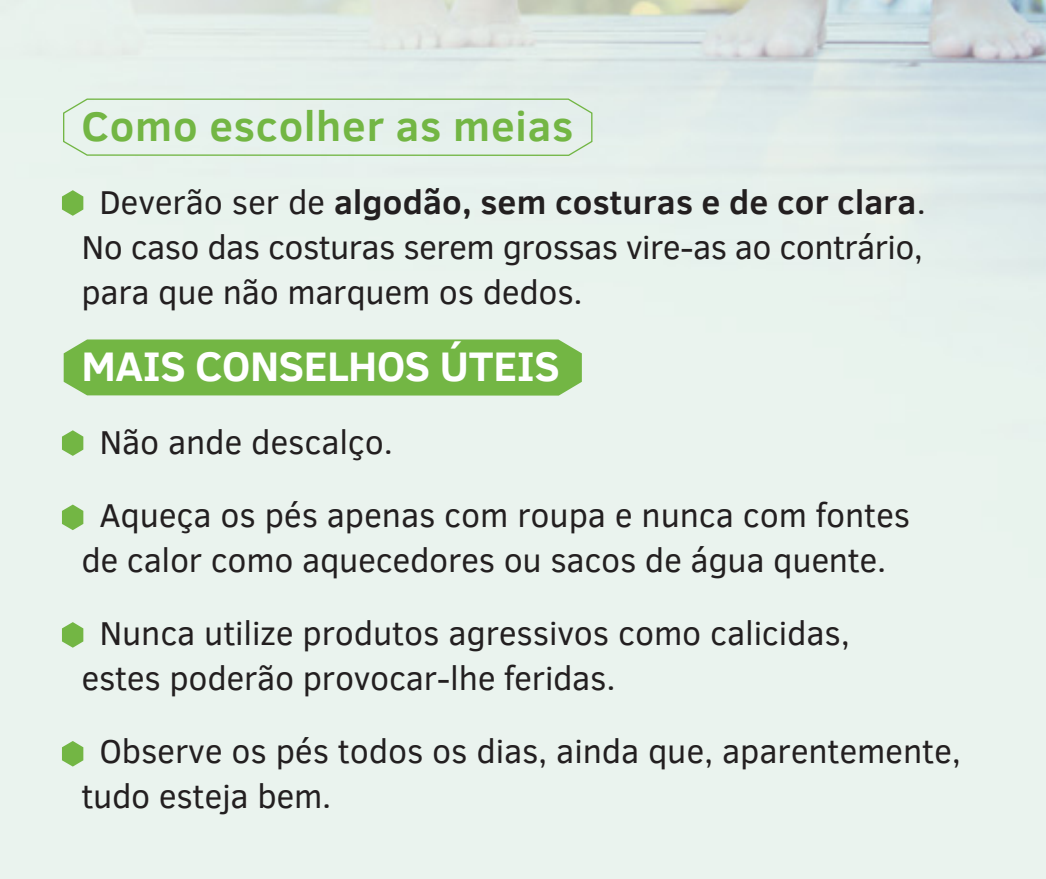
Como escolher o calçado

● **No final do dia**, pois o pé encontra-se ligeiramente inchado nessa altura.

● O sapato deverá ter uma **biqueira arredondada** e uma **caixa interior** com **altura suficiente** para que os dedos não fiquem apertados.

● Verifique se **não existem costuras internas** que possam magoar.

● Prefira sapatos em **pele por dentro e por fora**, com atacadores ou velcro e com uma **sola semirígida**.



Como escolher as meias

● Deverão ser de **algodão, sem costuras e de cor clara**. No caso das costuras serem grossas vire-as ao contrário, para que não marquem os dedos.

MAIS CONSELHOS ÚTEIS

● Não ande descalço.

● Aqueça os pés apenas com roupa e nunca com fontes de calor como aquecedores ou sacos de água quente.

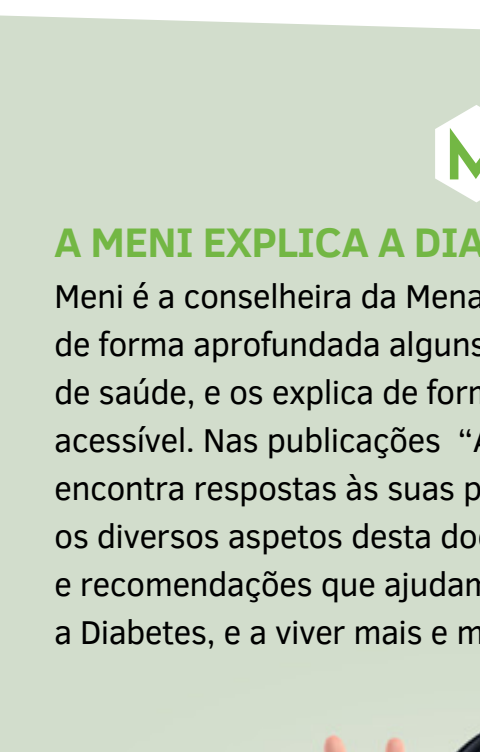
● Nunca utilize produtos agressivos como calçadas, estes poderão provocar-lhe feridas.

● Observe os pés todos os dias, ainda que, aparentemente, tudo esteja bem.

Nota: A informação contida neste folheto é complementar das recomendações fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação as substitui.

GlucoMen[®] areo

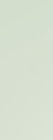
Medidor de
Glicemia + Cetonemia



Maior Simplicidade e Fiabilidade
para pessoas com Diabetes



Elevada Estabilidade



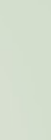
Tira Grande



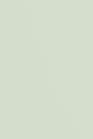
Botão de Ejeção da tira



Números Grandes com fácil leitura



Envio de resultados ao Profissional de Saúde



www.glucomenday.pt
Linha de Apoio ao Utilizador: 800 200 468



Viva uma Vida Nova

com a colaboração da:



Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal
A mais antiga Associação de diabéticos do Mundo



AMENARINI
diagnostics

www.glucomenday.pt
Linha de Apoio ao Utilizador:
800 200 468



Rev. 03/2022-MKT188