



Antes de calçar meias e sapatos, verifique sempre se não há nada dentro.



Nunca ande descalço, mesmo dentro de casa.



Não use almofadas elétricas ou bolsas de água quente nos pés.



Meias de algodão ajudam a manter seus pés secos. Para aquecê-los use meias mais grossas.



Não tente remover calos ou verrugas com curiosos e pedicures sem treinamento. Só permita que pessoas treinadas e com orientação médica tratem de seus pés.



Use diariamente uma loção ou creme hidratante nos pés, especialmente nas áreas mais afetadas. Retire o excesso ou não use creme entre os dedos.



O cuidado com os pés é muito importante para o diabético. Consulte sempre o seu médico.

Este folheto é um informativo e não um substituto para uma consulta com o médico. Jornalista responsável: Andréia Manograsso - MTB 18.120. A reprodução integral ou parcial deste material, por quaisquer meios, sem a autorização da Unimed-rio estará sujeita às penalidades da lei. Os direitos autorais do texto estão reservados ao autor.

© 2006/2007 - Latin Med - ELM Marketing e Editora Médica - www.latinmed.com.br



Pé diabético





O nível elevado de açúcar no sangue do diabético pode afetar os nervos e a circulação das pernas. Se observar qualquer alteração procure o médico.



A lesão dos nervos pode causar formigamentos, agulhadas, queimação e até insensibilidade dos pés. Com isto, o diabético não sente as lesões e elas pioram.



Os principais sintomas da má circulação são dor nas pernas (principalmente com exercícios), feridas que não curam, pés inchados, azulados ou ressecados.



Lave os pés todos os dias com sabão neutro e água morna. Cuidado com a temperatura da água. Enxugue bem a região entre os dedos.



Examine diariamente os pés. Cuidado com bolhas, rachaduras e ressecamentos. Se não conseguir enxergar, use um espelho ou peça ajuda. Avise seu médico.



Peça ao médico que examine seus pés em todas as consultas. Tire sempre as meias e sapatos para facilitar o exame.



Evite colocar os pés "de molho". Eles poderão rachar ou ressecar. Cuidado com a temperatura da água.



Use sempre calçados fechados em qualquer época do ano para proteger melhor os pés. Os sapatos devem ser confortáveis para evitar bolhas e calos.



Ao invés de cortar as unhas, apare-as com lixa, em linha reta.