

 Não se esqueça de se dirigir às Consultas de Enfermagem de Diabetes e de consultar o seu médico. É muito importante!



**Estas situações poderão ocorrer caso não tome as devidas precauções!!**

(fonte: <http://www.orthopauher.com/img/patologias/PE%20DIABETICO.jpg>)

Para mais informações, pode dirigir-se para a Consulta de Enfermagem da Diabetes:

**Sala de Tratamentos, Piso 1 D  
das 9 horas às 18 horas  
2ª a 6ª Feira**



## Pé Diabético



**S.S.C.M.L.**

Av. Afonso Costa, nº 41, 1900-032 Lisboa

Telefone Geral 21 844 77 00

**2008**

Sendo a Diabetes um problema de saúde que não tem cura, torna-se importante ter a noção das complicações que poderão surgir.

Estas correspondem a problemas graves e são muito dispendiosas.

O pé diabético surge devido a complicações da Diabetes:

-alterações nos nervos periféricos (neuropatia diabética);

-problemas circulatórios (micro e macroangiopatia diabética)

- e a infecção.

Os níveis elevados de açúcar no sangue, por um longo periodo de tempo, podem levar:

- à perda de sensibilidade e dificuldades na circulação do sangue nos pés, podendo resultar também em danos severos nos nervos periféricos. Por isso é possível não perceber um sapato apertado, não sentir queimaduras, ou cortes ou dor, facilitando o aparecimento de infecções.

Para evitar o aparecimento ou agravamento destas situações, sugerimos os seguintes cuidados:

1. Antes de calçar sapatos e meias, ver se não há nada dentro que possa magoar o pé;

2. As meias devem ser de algodão, sem costura nem elástico;
3. Não andar descalço nem usar sandálias, salto alto ou sapato apertado;
4. Usar sapatos confortáveis, macios e sem costura;
5. Lavar os pés diariamente com sabão neutro e água morna (quente **não!**)
6. Não colocar os pés de "molho", pois amolece demasiado a pele;
7. Secar sempre muito bem, principalmente entre os dedos;
8. cortar as unhas não muito curtas com tesoura própria em linha recta;
9. Examinar diariamente e ver se não há bolhas, cortes, pele seca ou vermelhidão (procure o auxílio de outra pessoa, caso não consiga);
10. Usar creme para amaciar (entre os dedos **não!**)



***A Diabetes pode não ter cura...  
Mas pode conviver de forma saudável  
com ela !***