



SOU DIABÉTICO

Quais os principais cuidados que devo ter com os pés?

A pessoa portadora de diabetes deve ter todo o cuidado possível com alimentação, uso de medicamentos e controle do estresse, sempre visando controlar o nível de glicose no sangue. Quando este nível fica elevado, o excesso de glicose pode lesar nervos periféricos, e causar problemas circulatórios, chegando até a amputação do pé. A prevenção é importantíssima e os cuidados com os pés devem ser redobrados:

- Observe diariamente nos pés a presença de calosidades, temperatura, alteração da cor, bolhas, vermelhidão, falta de sensibilidade;
- Evite andar descalço;
- Utilize sempre sapatos confortáveis, evite “bicos finos” e saltos altos. Observe se não há saliências, pois com a perda de sensibilidade, estas saliências poderão causar lesões sem que a pessoa perceba;
- Troque os sapatos diariamente e coloque-os ao sol para mantê-los secos e arejados;
- Dê preferência às meias de algodão;
- Evite água muito quente e seque bem os pés após o banho, especialmente nas regiões entre os dedos; evite o uso de talco; utilize cremes ou loções hidratantes (exceto entre os dedos);
- Evite fumar, pois o tabaco é prejudicial para a circulação;
- O corte das unhas deve ser cuidadoso, evitando-se pequenas lesões ao cortá-las muito curtas. Não retire as cutículas. Se possível, procure profissionais especializados.

Sinais de alerta:

- Dormência nos pés;
- Não crescimento de pelos nos pés e pernas;
- Micoses interdigitais;
- Presença de feridas e secreções;
- Pele seca, escamosa ou brilhante;
- Pontas dos pés arroxeadas;
- Aparecimento de rachaduras nos calcanhares;
- Perda de sensibilidade;
- Formigamento ou dor nos pés;
- Presença de calos em pontos de pressão;
- Câibras em repouso ou ao caminhar.

Programa especial voltado ao tratamento de pés diabéticos

Entre as complicações ocasionadas pelo Diabetes, uma delas é o pé diabético, problema que pode acometer pés e tornozelos de indivíduos portadores da doença.

O pé diabético é a principal causa de amputação do membro inferior, e mais do que uma complicação de diabetes, deve ser considerado como uma situação bastante complexa. Assim, pode reunir características clínicas variadas: alterações da sensibilidade dos pés, presença de feridas, deformidades, alterações da marcha, infecções etc.

O tratamento para esses agravos requer atenção especial, com equipes multidisciplinares, formadas por profissionais capacitados. Diante desse quadro, foi necessária a criação do Programa de Prevenção e Tratamento das Úlceras Crônicas e do Pé Diabético (Lei 14.984/09), instituído pela Secretaria Municipal da Saúde em setembro de 2009. Antes da criação do programa, uma comissão já vinha desenvolvendo, desde de 2000, atividades voltadas ao tratamento de feridas.

Com o programa, foi implementado o trabalho de uniformização e padronização dos cuidados de pacientes portadores de feridas atendidos pela rede municipal. Cerca de três mil profissionais foram capacitados durante esses nove anos, entre enfermeiros, técnicos e auxiliares de enfermagem, que atuam nas unidades básicas de saúde.

Programa de Prevenção e Tratamento das Úlceras Crônicas e do Pé Diabético

Maria Cristina M. Pimentel (coordenadora)
Ana Maria Amato Bergo (estomaterapeuta)
Soraia Rizzo (estomaterapeuta)
Maria Eugênia C. Pereira (especialista em CCIH)
Prof. Dr. Fábio Batista (cirurgião ortopedista e traumatologista)
Dr. Ruy Barbosa (cirurgião vascular)