

Por que cuidar dos seus pés?

O paciente que tem diabetes pode desenvolver a neuropatia diabética. Trata-se de um distúrbio que leva à perda de sensibilidade. Isso ocorre quando o açúcar no sangue alcança níveis elevados e acaba lesando os nervos que levam as informações sensoriais ao nosso cérebro. É por conta desse fenômeno que alguns diabéticos acabam ferindo os pés sem perceber e é por isso que é tão importante estar sempre atento a qualquer alteração que possa surgir.

Você já fez a avaliação do pé diabético?

Você sabia que todo diabético deve fazer a avaliação do pé diabético pelo menos uma vez ao ano? Com este simples procedimento você fica sabendo se está tudo certo com os seus pés, evitando assim o aparecimento de calosidades e feridas. Procure a Unidade de Saúde mais próxima e realize já a sua avaliação.

PARA UMA
VIDA
EQUILIBRADA



PARTICIPE
DO GRUPO
EDUCATIVO
HIPERTENSÃO

DIABETES

HIPERTENSÃO

PARA MAIS INFORMAÇÕES, PROCURE A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA.



DIABETES: CUIDAR DOS PÉS É
MUITO IMPORTANTE!

MANTENHA SEUS PÉS LIMPOS:



Lave diariamente em água morna, nunca em água quente.



Seque bem entre os dedos.



Passa hidratante na parte superior e inferior dos pés, mas não entre os dedos.



Corte suas unhas em linha reta, não muito curtas e não tire as cutículas.



Evite andar descalço.



Não sente de pernas cruzadas.

USE MEIAS E SAPATOS ADEQUADOS:



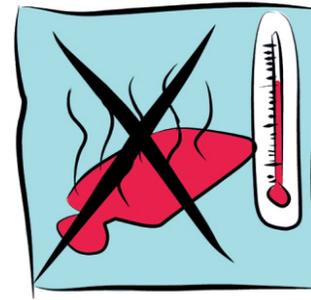
Use sempre sapatos macios.



Evite o uso de sandálias.



Use meias que não apertem.



Não use bolsa de água quente ou travesseiros térmicos.



Não faça banho de imersão.



Verifique dentro dos sapatos antes de usá-los.

EXAMINE SEUS PÉS ATENTAMENTE TODOS OS DIAS:



Use um espelho ou olhe entre os dedos.



Observe inchaço e calor localizado.



Procure cortes ou rachaduras na pele.

VERIFIQUE COM SEU MÉDICO OU ENFERMEIRA:



Deixe seu médico ou enfermeira examinar seus pés a cada visita.



E para lembrá-los tire os sapatos e meias.



Avise seu médico se houver qualquer alteração nos pés.