

Cuidados com os pés

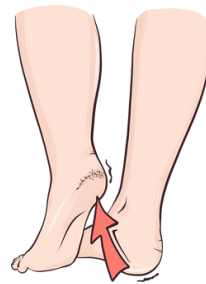
O pé diabético é uma complicação do diabetes mellitus e ocorre quando há presença de infecção e/ou úlceras (feridas) nos pés.

Como prevenir?

- Examine seus pés diariamente, com auxílio de um familiar ou cuidador;
- Verifique a presença de cortes, rachaduras, calos, bolhas e feridas;
- Verifique a cor das suas pernas e pés - se estiver vermelha, com inchaço, calor, coceira, dor, procure a unidade de saúde mais próxima para uma avaliação profissional;
- Observe a sensibilidade dos seus pés;



Não perceber que o chão está frio ou quente, apresentar calos, rachaduras, bolhas e cortes podem significar que seus pés já estão insensíveis.



Dicas

- Mantenha seus pés sempre hidratados, assim evitará rachaduras e machucados;
- Lave seus pés sempre com sabão neutro e água morna ou fria;
- Enxugue os pés, principalmente entre os dedos;
- Sempre utilize meias de algodão quando estiver usando calçados fechados;
- Antes de utilizar qualquer calçado, visualize se dentro dele não possui nenhum objeto que possa lhe machucar;
- Não ande descalço;
- Corte as unhas em linha reta na horizontal;
- Não retire as cutículas.

