

MANTENHA SEUS PÉS ONDE ESTÃO

PÉ DIABÉTICO

UMA GRANDE CAUSA DE AMPUTAÇÕES

Entenda por que
cuidar, como cuidar
e quais os riscos.



Dr. Vilson Macêdo
ANGIOLOGIA E CIRURGIA VASCULAR
CRM: 10404 - RQE: 9837


Dr. Vilson Macêdo
ANGIOLOGIA E CIRURGIA VASCULAR

Usamos nossos pés para:

- Correr
- Dançar
- Escalar
- Pular

ELES FAZEM MUITO POR VOCÊ.
O QUE VOCÊ FAZ POR ELES?



Problemas nos pés estão entre as **complicações mais graves e caras** do diabetes. Metade das úlceras do **pé diabético** infeccionam.

Mais de 1 milhão de amputações em diabéticos por ano.
A cada **20 segundos** um membro é perdido.
25% das internações são por lesões infectadas.
Até **85%** das amputações são evitáveis.



ÍNDICE

COMO IDENTIFICAR OS RISCOS LOGO NO INÍCIO?	01
COMO OBSERVAR OS PÉS?	04
Problema nos nervos	
Problema de circulação.....	05
12 MANDAMENTOS PARA EVITAR FERIDAS NOS PÉS	06
QUANDO FOR AO MÉDICO O QUE VOCÊ DEVE PEDIR PARA SER EXAMINADO	09
Que exames podem ser feitos	
TRATAMENTO	10
ATENÇÃO!	

Como identificar os riscos logo no início?

O que procurar nos pés?

PÉ DIABÉTICO

De onde vem?
Como nascem?
Como crescem?
Como prevenir?
Como cuidar?



- O nível alto de açúcar no sangue destrói os órgãos do corpo, incluindo pés e pernas.
- O diabético tem maior risco de desenvolver úlceras e outras lesões devido a problemas de dormência e má circulação provocado pelo diabetes.
- Associado ao diabetes, podem piorar os riscos alguns hábitos de vida pouco saudáveis (cigarro, álcool, comer açúcar e gorduras em excesso) incapacidade de alcançar os pés e problemas na visão.



- Danos aos nervos (chamados de neuropatia)

Eles podem levar a dormências, a perda de força e a diminuição do suor (levando ao ressecamento dos pés), o que facilita o aparecimento de lesões.

Prejudica também a marcha (o caminhar). Devido a dormência o diabético pode exercer mais pressão em regiões do pé durante a caminhada e levar a feridas por pressão.

- Danos na circulação (chamado de angiopatia)

O prejuízo na circulação faz com que regiões do pé recebam menos sangue e tenham dificuldades de cicatrização.

Como observar os pés?

É importante saber quando procurar ajuda.

Para isso temos que aprender a como observar os pés

Problemas nos nervos:

- Formigamento
- Ferroadas
- Dormência (não sente temperatura, posição dos pés ou dor ao se ferir), a dormência pode ser em forma de meia ou bota.

Dessa forma ao se ferir (rachaduras, arranhão , ferida ou queimadura) a paciente não sente e abre a porta para infecção.

- Pouco suor e ressecamento dos pés (secura)
- Vermelhidão nos pés
- Mudança no formato dos pés
- Pele grossa
- Dor latejante
- Deformidades (calos, dedos em garra)
- Feridas que não cicatrizam



Problemas de circulação: (isso faz com que o oxigênio chegue em menor quantidade)

- Pele fina e brilhante
- Dores nos pés e pernas
- Feridas ou úlceras
- Perda de pelos
- Mudança na cor dos pés
- Pés frios e pálidos
- Câimbras em panturrilhas

Assim a lesão pode levar mais tempo para cicatrizar ou causar infecção crônica e resultar em amputações.



12 Mandamento para evitar feridas nos pés

(Esse 12 mandamentos farão a diferença entre aproveitar uma tarde ensolarada ou ficar vendo a vida pela janela)

1 - Examine seus pés todos os dias (como sempre digo: “o diabético deve namorar com os pés”)

- a. Observe calos, bolhas, feridas, inchacos, frieira entre os dedos.
- b. Veja de cima para baixo, de um lado para o outro.

2 - Lave os pes todos os dias

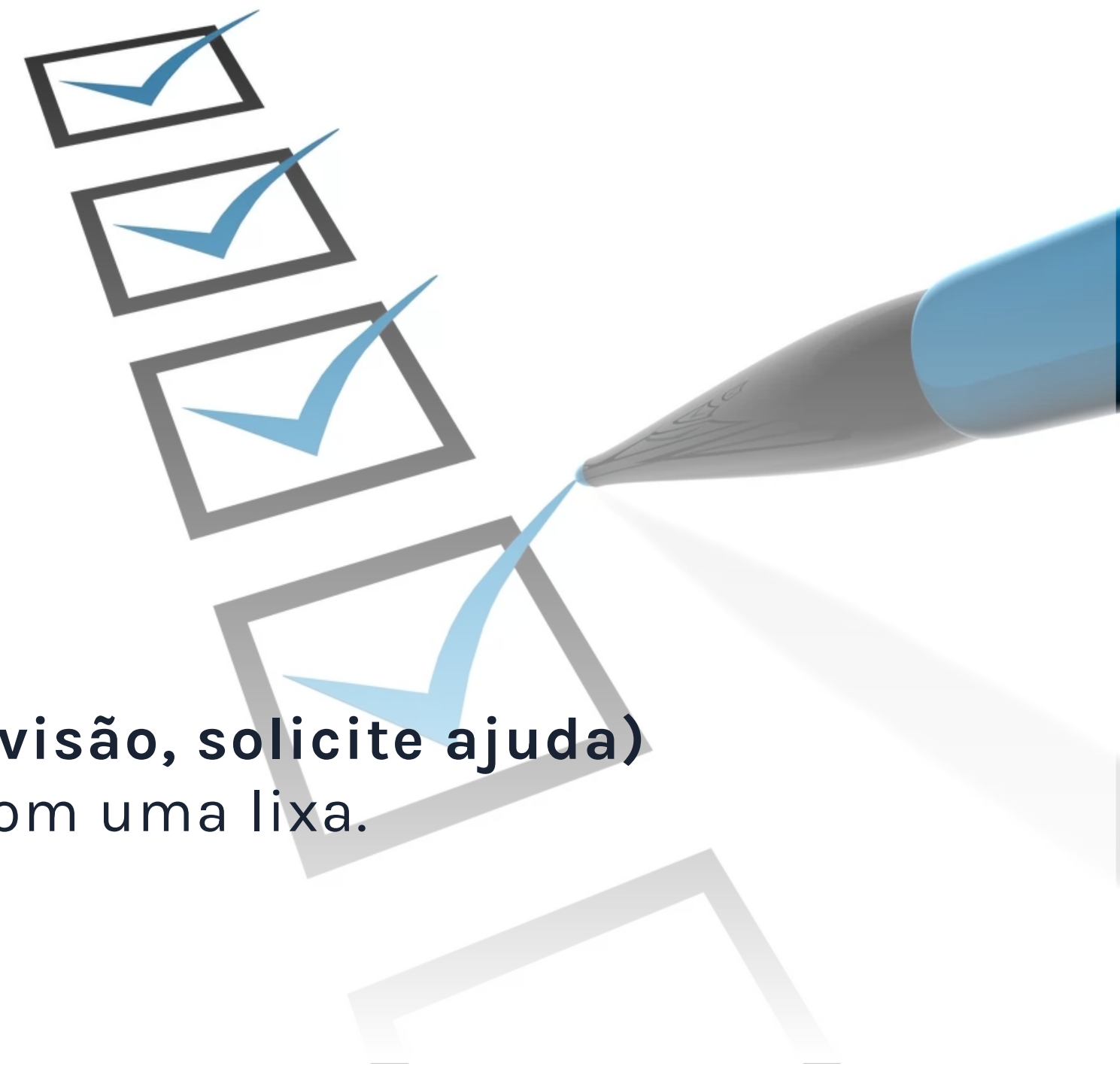
- a. Use água em temperatura natural
- b. Lave entre os dedos e lembre de secar bem
- c. Procurar lesões entre os dedos

3 - Aplique hidratante após lavar os pés

- a. Pele hidratada sofre menos rachaduras e fissuras

4 - Lembre de suas unhas: (caso tenha problemas de visão, solicite ajuda)

- a. Corte as unhas com cantos retos e apare os cantos com uma lixa.
- b. Isso evita que elas encravem



12 MANDAMENTO PARA EVITAR FERIDAS NOS PÉS

5 - Faça exercícios regulares

- a. Exercícios estimulam a circulação, energiza e melhora a mobilidade dos dedos , tornozelos diminuindo a chance de feridas.
- b. Caminhe em terreno plano.

6 - Jamais use água quente ou geladas nos pés

- a. Devido a dormência, a água quente ou gelada podem causar danos a pele sem que você perceba.

7 - Mantenha os níveis glicêmicos controlados

- a. Não consuma açúcar.
- b. Tome suas medicações diariamente e na hora certa.

8 - Use meias sem costura e calçados fechados

- a. Isso protege os pés de traumas. Lembre de verificar se tem algo estranho no calçado antes de usá-lo.



12 MANDAMENTO PARA EVITAR FERIDAS NOS PÉS

9 - Escolha o tipo certo de calçado (jamais ande descalço).

- a. Calçados acolchoados ou sob medida e palmilhas previnem muitas lesões por pressão ou por traumas.
- b. Utilizar solado antiderrapante.
- c. Nem grande, nem pequeno, nem largo, nem apertado.
- d. Nunca ande descalço.

10 - Pare de fumar.

- a. Cigarro diminuiu a circulação sanguínea nos pés.

11 - Faça exames regulares com seu especialista.**12 - Mantenha dieta nutritiva e equilibrada.**

Quando for ao médico o que você deve pedir para ser examinado:

- Examinar lesões
- Examinar pulsos
- Observar deformidades no pé:



(dedo em garra)



(pé de charcot)



(dedo em martelo)

- Observar hidratação dos pés

Que exames podem ser feitos:

- Raio x
- Ultrassom com doppler
- Testes de sensibilidade
- Cultura da ferida
- Exames de sangue para ver infecção e controle do diabetes

Tratamento:

- As lesões do pé diabético podem ser tratadas com antibióticos
- Curativos
- Calçados e palmilhas apropriadas
- Desbridamento
- Cirurgias de amputações

Atenção!

Tenha um cirurgião vascular de sua confiança para acompanhamento e um bom podólogo para os cuidados com os pés.



Viva a vida da melhor forma possível!



Dr. Vilson Macêdo

ANGIOLOGIA E CIRURGIA VASCULAR
CRM: 10404 – RQE: 9837

