

# DIABETES E OS PÉS

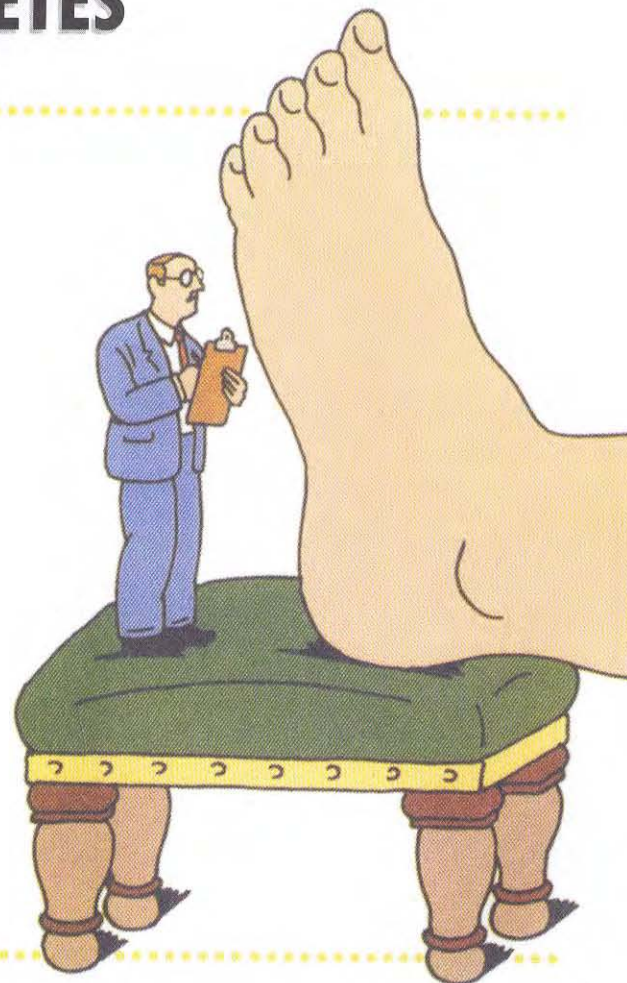
CAPS - Coordenação de Assistência e Programas de Saúde

Programa de Controle e Educação em Diabetes

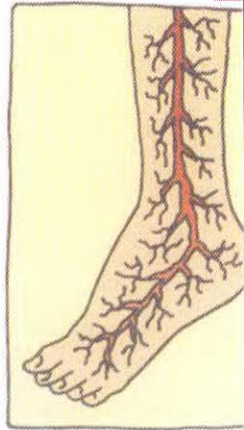
SESAU - Fone: 314-3098

**Sesau**  
Secretaria Municipal  
de Saúde Pública

*Prefeitura Municipal*  
**Campo Grande**  
*No Coração da Gente*



**!** Quando se tem diabetes, é muito importante cuidar dos pés. Um alto nível de açúcar no sangue pode afetar os nervos dos pés e causar problemas de circulação do sangue.



Quando os nervos dos pés e das pernas ficam afetados, a pessoa pode começar a ter uma sensação de formigamento e "agulhadas".

## Orientações para o cuidado dos pés

Verifique seus pés todos os dias para ver se há bolhas, rachaduras, cortes ou pele seca entre os dedos ou na planta do pé. Use um espelho ou peça ajuda de outra pessoa se você tiver dificuldade em ver seus pés. Comunique-se com o seu médico caso encontre qualquer lesão.



Lave os pés todos os dias com sabão neutro e água morna. Sempre controle a temperatura da água para garantir se não está demasiadamente quente. Enxugue bem os pés, inclusive entre os dedos.

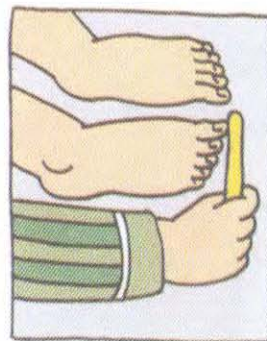


Evite colocar os pés "de molho", pois poderá ressecá-los.

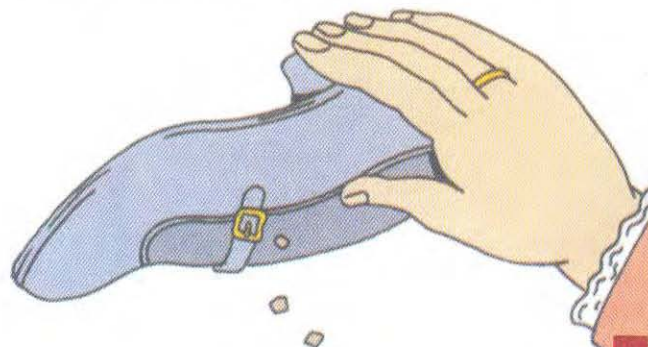
Use uma loção ou creme no dorso e planta dos pés (exceto entre os dedos), especialmente nas áreas mais ressecadas.

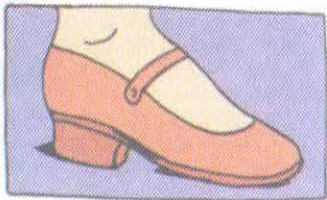


É melhor aparar as unhas dos pés com uma lixa, ao invés de cortá-las. Sempre use a lixa cuidadosamente em linha reta de um lado para o outro.



Antes de calçar meias e sapatos, verifique se não há nada dentro deles que possa eventualmente pressionar e machucar seus pés.





Use sapatos confortáveis, que calcem bem e conseqüentemente não causem bolhas. Durante todas as estações do ano, você deve usar sapatos fechados, que oferecem maior proteção aos seus pés.

Não ande descalço(a) mesmo dentro de casa.

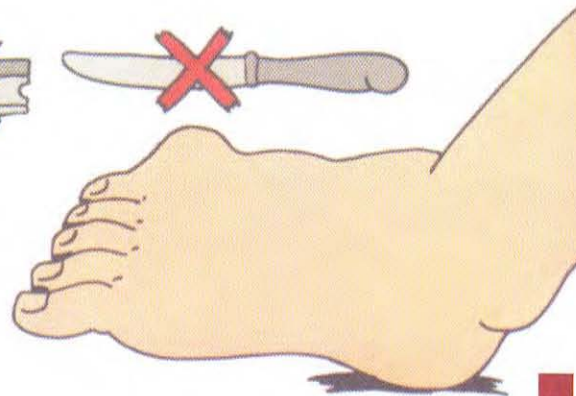


As meias de algodão ajudam a manter seus pés secos. Se sentir frio nos pés, use meias mais quentes.

Não use almofadas elétricas nem bolsas de água quente para esquentar os pés.



Se você tiver calos ou verrugas, procure um especialista para tratá-los, mas jamais tente removê-los sem orientação médica. Os produtos indicados para este fim, podem lesar a pele e causar infecções.



O cuidado com os pés é um item importante no controle do diabetes. Seu médico ajudará você a desenvolver o melhor tratamento para cuidar de seus pés.

