

Diabetes e Pé Diabético

Orientações ao diabético

- Realize diariamente a inspeção dos seus pés (se precisar, peça ajuda a um familiar ou um cuidador que tenham sido orientados), principalmente das áreas entre os dedos;
- Realize a higiene regular dos pés (durante o banho), seguida de secagem cuidadosa com toalha, principalmente entre os dedos;
- A temperatura da água deve estar sempre inferior a 37°C, para evitar o risco de queimadura;
- Evite andar descalço, seja em casa ou ao ar livre;
- Dê preferência ao uso de meias claras ao utilizar calçados fechados, bem como meias com costura de dentro para fora ou, de preferência, sem costura, procurando trocar de meias diariamente;
- Inspeccione diariamente a parte interna de seus calçados, à procura de objetos que possam machucar os pés, utilizando calçados confortáveis e de tamanho apropriado e evitando o uso de sapatos apertados ou com reentrâncias e costuras irregulares;
- O uso de cremes ou óleos hidratantes para pele seca pode ajudar, porém deve-se evitar usá-los entre os dedos;
- Procure cortar as unhas em linha reta;
- Em caso de aparecimento de calos procure seu médico para avaliação;
- Passe por consulta médica para avaliação dos pés pelo menos uma vez ao ano ou imediatamente se uma bolha, corte, arranhão ou ferida aparecer.