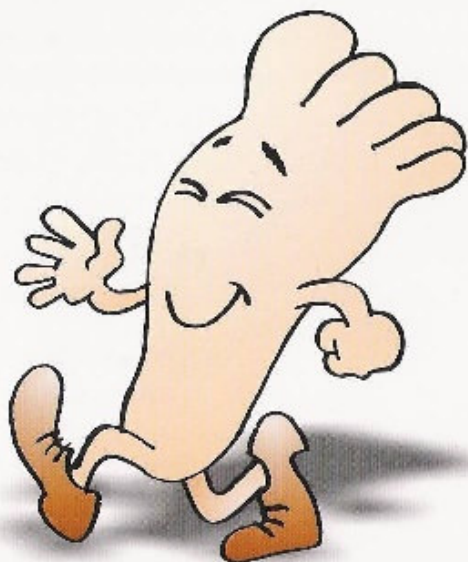


Defenda a sua Saúde



CUIDE DOS PÉS

Para as pessoas com diabetes
é muito importante
cuidar dos pés

apdp

Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal
Rua do Salitre, 118-120 – 1250-203 Lisboa
Tel: 21 381 6100 – Fax: 21 385 9371
diabetes@apdp.pt • www.apdp.pt

O AÇÚCAR ELEVADO (HIPERGLICEMIA) NO SANGUE PODE AFECTAR:

1. Os nervos dos pés

- levando a uma perda lenta da sensação de posição, de pressão, de dor e de temperatura;
- tornando a pele seca, sem transpiração, mais grossa e sujeita ao aparecimento de fissuras.

Pode aparecer uma ferida sem que a pessoa se aperceba, porque não dói. Andando sobre ela, pode levar a consequências desastrosas.



2. Os vasos que levam o sangue para os pés

- provocando dor nas pernas ou nos pés durante a marcha;
- pés frios, pálidos, com má circulação.



As feridas que aparecem nos pés, sem sensibilidade e com circulação de sangue deficiente, infectam facilmente e são difíceis de tratar.

CUIDADOS A TER COM OS PÉS

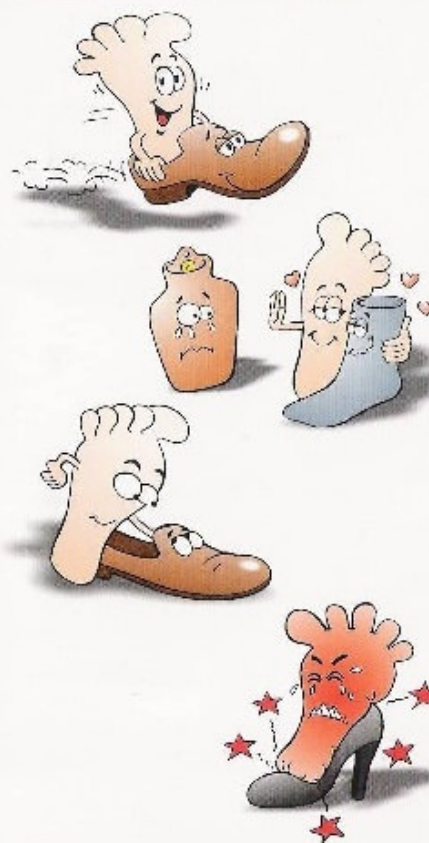
Observe diariamente os seus pés: a planta, o calcanhar e os espaços entre os dedos, para ver se há zonas de cor diferente, bolhas, fissuras, calosidades, inchaço... Se não lhe é possível fazê-lo, por dificuldade na posição, use um espelho. Se tem dificuldade de visão peça auxílio a outra pessoa.

Lave os pés todos os dias, durante dois ou três minutos (não os "ponha de molho"), usando sabonete neutro e água tédida, verificando sempre a temperatura da água. Seque-os muito bem, em particular nas zonas entre os dedos. Aplique um creme hidratante na planta e no dorso (não entre os dedos), massajando bem.



Use uma lima de cartão para desgastar as unhas, movimentando-a em linha recta de um lado para o outro.

No Verão não use sapatos sem meias. Use meias de algodão sem costuras, que não apertem nas pernas.



Nunca ande descalço.

Com frio não aqueça os pés com botijas nem escalfetas. Use meias de lã.

Antes de calçar os sapatos, verifique com a mão, se não há qualquer objecto dentro deles.

Use sapatos confortáveis, adaptados ao seu pé, de forma que não haja zonas apertadas em que se exerça pressão excessiva. Os sapatos fechados protegem mais os pés quer de "pancadas" quer de pedras ou areias.

Nos calos não use calcidas nem outros produtos semelhantes. Pesquise regularmente a sensibilidade dos seus pés.

PATROCÍNIOS:

LifeScan
www.lifescan.com

Novo Nordisk
www.novonordisk.pt