DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Folha de Informações aos Pacientes do Danbury Hospital

Diabetes e os Cuidados dos Pés

O que quer dizer "cuidados dos pés"?

Os "cuidados dos pés" reduzem o risco de infecção e amputação. Esses cuidados incluem o seguinte:

- Higiene diária dos pés, inclusive lavando-os e passando loção hidratante;
- Auto-inspeção diária dos pés;
- Aparação correta das unhas, muitas vezes feita por um podólogo (médico dos pés)
- Exames periódicos dos pés, realizados pelo seu médico.

Por que os cuidados dos pés são tão importantes?

A diabetes aumenta a possibilidade de que a pessoa venha a ter alterações da circulação e de sensação/tato nos pés. A sensação diminuída, ou a perda do chamado fator "ai", pode fazer com que um corte ou arranhão passe desapercebido, não seja tratado, potencialmente preparando o terreno para uma má cicatrização do ferimento. Essas alterações podem, conjuntamente, resultar em graves infecções e colocar o pé sob risco de amputação.

O que devo fazer para os devidos cuidados dos pés?

Os cuidados dos pés são uma atividade cotidiana. Diariamente, você deve:

- Examinar os pés – por cima, por baixo e dos lados, assim como entre os dedos. Use um espelho inquebrável, se for necessário, para examinar a planta dos pés. Procure cortes, arranhões ou rachaduras da pele onde uma infecção poderia iniciar.
- Sentir a temperatura dos pés – frieza incomum pode sinalizar alterações da circulação; calor pode sinalizar uma infecção.
- Observar a cor dos pés – a pele pálida pode ser um indício de má circulação; enrubescimento pode indicar infecção.
- Manter os pés limpos – lave-os todos os dias com sabonete e água morna. Seque os pés completamente, em especial entre os dedos.
- Passar loção hidratante nos pés para evitar que a pele fique ressequida e sofra rachaduras – o pé inteiro deve ficar coberto de loção, exceto entre os dedos.

Hábitos adicionais a serem praticados para os devidos cuidados dos pés incluem os seguintes:

- Nunca ande descalço(a), mesmo em casa.
- Verifique a temperatura da água de banho com o cotovelo antes de entrar na banheira.
- Use meias na cama se os pés estiverem frios. Nunca use uma garrafa térmica ou almofada térmica, pois existe a possibilidade de queimar os pés sem perceber.
- Use meias e calçados do tamanho certo. As meias não devem ficar apertadas no tornozelo nem na panturrilha (barriga da perna). Sempre use meias com os calçados.

- Meias molhadas ou úmidas devem ser tiradas assim que possível.
- Os calçados devem ser de tamanho adequado. Tire a medida dos pés cada vez que comprar calçados.
- Examine com a mão a parte interna dos calçados diariamente antes de usá-los. Certifique-se de que não há nenhum objeto estranho, ponta de prego ou forração rasgada que possa perfurar ou arranhar a pele.
- Corte as unhas de forma reta. Se tiver dificuldade em fazer isso, consulte um podólogo.
- Não use removedores de calo químicos. O ácido que eles contêm queima a pele saudável, o que pode resultar em infecção.
- NÃO FUME.

O que o médico fará para me ajudar a cuidar dos pés?

Em cada consulta médica, não deixe de tirar os sapatos e as meias para que os seus pés possam ser examinados. O médico fará uma inspeção dos seus pés e verificará sua pulsação nos pés e nos tornozelos. Também testará, pelo menos uma vez por ano, eventuais alterações nevrálgicas com um diapasão e um monofilamento (um fiozinho metálico ou plástico que é delicadamente pressionado contra a planta dos pés). É muito importante avisar o médico sobre quaisquer alterações nos pés que você tiver reparado desde a última consulta.

O que devo fazer se tiver um corte ou arranhão no pé?

Lave o corte ou arranhão e limpe a área. Talvez o seu médico recomende uma pomada antibiótica para ser aplicada no corte. Faça um pequeno curativo de modo a proteger a área. Desenvolva um "plano estratégico" com o seu médico para relatar um ferimento, caso ocorra. É possível que o seu médico queira examiná-lo ou, então, lhe diga para continuar fazendo o tratamento em casa e telefonar mais tarde para relatar como anda a cicatrização.

Por que é importante usar calçados adequados?

Calçados e meias de tamanho adequado protegem os pés contra ferimentos que poderiam resultar em infecções e amputações.

Escolha calçados e meias de tamanho adequado ao comprá-los.

- ✓ Compre calçados perto do fim do dia. Os pés freqüentemente vão inchando, durante o dia, com o passar do tempo.
- ✓ Tire a medida de ambos os pés cada vez que comprar calçados.
- ✓ Certifique-se de que o calçado é fundo o suficiente para acomodar a articulação do dedão do pé, unhas grossas, dedos em garra, joanetes etc. sem causar atrito. Deve haver um espaço de ½ polegada (1,3 cm) à frente do seu dedo mais comprido quando você estiver em pé usando o calçado.
- ✓ Escolha calçados que dão suporte e proteção adequados aos pés. Evite comprar calçados abertos na frente ou sandálias.
- ✓ Os tamanhos dos calçados podem variar dependendo do modelo e do fabricante. Compre calçados de tamanho adequado, não importa qual for o número indicado na caixa.

Vou precisar de calçados sob medida?

A maioria das pessoas que têm diabetes não precisa de calçados feitos sob medida. Calçados comprados diretamente na loja, com ou sem palmilhas ou órteses, podem ser usados. Uma minoria de pessoas precisa de calçados feitos após medição feita por um especialista. O seu médico aviará uma receita para calçados terapêuticos especiais e fará o encaminhamento a um especialista, caso seja necessário.

O seguro médico-hospitalar cobre calçados especiais?

Um reembolso parcial se encontra disponível para pessoas com diabetes habilitadas para a Parte B do Medicare. Para qualificar-se, é preciso que o médico lhe forneça um documento atestando que são necessários calçados terapêuticos. O Medicare reembolsará 80 % do "valor permissível", ou seja, do preço por ele determinado. Esse reembolso abrange o seguinte:

- Um par de calçados para diabéticos e três pares de palmilhas por ano-calendário *ou*
- Um par de calçados moldados sob medida (inclusive palmilhas) e dois pares de palmilhas adicionais por ano;
- Palmilhas em separado, em certos casos;
- Alterações dos calçados, em substituição a palmilhas;
- Calçados moldados sob medida para acomodar deformidade dos pés.

As pessoas que tiverem HMO Medicare ou outro seguro-saúde devem consultar a companhia de seguro a respeito de sua cobertura.

Fonte:
American Diabetes Association através do site www.diabetes.org
Pedorthic Footwear Association através do site www.pedorthics.org