**O Pé Diabético**

****

**O que é o pé diabético?**

O pé diabético corresponde a uma série de problemas que aparecem na perna e, particularmente no pé dos diabéticos, incluindo feridas, infecções ou problemas na circulação. É uma das complicações mais comuns em quem tem diabetesmal controlado, acometendo aproximadamente metade dos pacientes acima dos 60 anos.

Os pés são a parte do corpo mais entram em contacto com diversas superfícies, como quinas de camas e mesas, sendo muito fácil machucá-los!

**Por que acontece?**

Os pacientes diabéticos, principalmente aqueles mal controlados tem algumas complicações que podem colaborar para o aparecimento de pé diabético:

* Má circulação do sangue: a falta de um aporte apropriado de sangue e de oxigênio nos pés facilita o aparecimento de úlceras, infecções, isquemia e trombose.
* Neuropatia diabética: danos nos nervos periféricos causados pelas altas taxas de açúcar no sangue, que diminuem a sensibilidade da região afetada e impedindo que os machucados sejam sentidos.
* Problemas de cicatrização: as feridas que podem acometer os pés dos diabéticos demoram para cicatrizar, e se não cuidadas adequadamente podem se tornar incuráveis.

**Sintomas**

* Formigamentos;
* Perda a sensibilidade local, térmica e dolorosa, com áreas de anestesia;
* Dores;
* Queimação nos pés e pernas;
* Sensação de agulhadas;
* Dormência;
* Fraqueza nas pernas;
* Diminuição dos reflexos.

**Diagnóstico**

O diagnóstico é feito pela história clínica e pelo exame físico da lesão que geralmente é indolor, porém extensa e de odor extremamente desagradável.

**Tratamento**

* Controle rigoroso da glicemia: feito através de uma alimentação saudável exercícios físicos, uso de hipoglicemiantes orais e/ou insulina;
* Limpeza diária e tratamento precoce das lesões;
* Fototerapia: técnica que utiliza luz modulada para a recuperação de tecidos e eliminação de microorganismos;
* Cirúrgica de amputação: realizada quando o tratamento da ferida não tem sucesso por outras técnicas, para conter a evolução da infecção. Segundo o Ministério da Saúde, 70% das cirurgias para retirada de membros no Brasil têm como causa o diabetes.

**Prevenção**

A prevenção é a maneira mais eficaz de evitar a complicação. Seguem algumas dicas:

* Manter os níveis de glicemia controlados;
* Examinar os pés diariamente em um lugar bem iluminado, verificando a presença de frieiras, rachaduras, cortes, calos, bolhas, feridas, alterações de cor e temperatura. Uma dica é usar um espelho para ter uma visão completa, ou pedir a ajuda de um familiar ou amigo;
* Fazer acompanhamento médico com frequência;
* Manter a higiene diária dos pés, utilizando água morna para evitar queimaduras. Deixe a água cair devagar, passe o sabonete delicadamente e enxágue, na hora de enxugar, use uma toalha macia e não esfregue, seque entre os dedos, aplique creme hidratante ou óleo sobre a pele do dorso, evitando passar entre os dedos, na sola dos pés e em feridas e cortes, evite talco, pois pode causar ressecamento da pele. Tome muito cuidado ao fazer as unhas, utilizando um alicate apropriado ou uma tesoura de ponta arredondada. O ideal é cortar as unhas após o banho, quando estão amolecidas, devendo cortá-las retas e com as laterais levemente arredondadas para evitar que encravem. A retirada de cutícula e o corte de calos não são recomendados. O ideal é fazer as unhas com um profissional especializado e sempre avisa-lo sobre o diabetes;
* Utilize preferência por usar calçados fechados, macios, confortáveis, sem costuras, sem bico fino ou salto muito alto (máximo 3 cm) e com solados rígidos, Evite sapatos apertados e sandálias, que deixam os pés desprotegidos. Verifique sempre o interior dos sapatos antes de utiliza-lo. Isso evita que qualquer objeto estranho como um prego te machuque.

Dica: escolha seu sapato no período da tarde, quando o pé está do tamanho certo!

* As meias devem ser de algodão e sem costuras, evitando material sintético como o nylon que não deixam os pés respirarem. Troque as meias quando sentir que elas estão molhadas de suor;
* Nunca ande descalço! Mesmo na praia ou piscina é importante o uso de calçados para evitar ferimentos inesperados;
* Evite ficar sentado por muito tempo pois piora a circulação do sangue, deixando, sempre que possível, os pés elevados;
* Utilize palmilhas ortopédicas, que previnem a má circulação.

Seguindo estas dicas e tendo o acompanhamento periódico de sua equipe de saúde você manterá seu diabetes sob controle e terá uma melhor qualidade de vida!

Este artigo foi escrito pela Dra Elaine Ciocler Trahtenberg do blog diabetesmedicalhealthcare.com