

o pé e a diabetes

Alterações nos seus pés

As pessoas com diabetes necessitam prestar uma atenção cuidadosa e redobrada aos seus pés. A lesão dos vasos sanguíneos e nervos dos pés pode afectar a cura de pequenas lesões que possam eventualmente surgir, deixando as pessoas mais susceptíveis aos efeitos prejudiciais de uma infecção.

Infecção

Os pés são naturalmente susceptíveis a lesões e infecções.

Nas pessoas com diabetes, os vasos sanguíneos que irrigam os pés podem ficar mais finos. Quando a circulação é afectada desta forma, as lesões dos pés originadas pelo frio, infecção ou feridas podem ver a probabilidade de cura reduzida.

A má circulação e a pele seca (ver página seguinte) podem também, criar condições ideais para o aumento de bactérias, causando infecções e aumentando o risco de úlceras e calosidades. O exame regular dos seus pés pode ajudar a prevenir estes problemas antes do seu desenvolvimento.

Cuide dos seus pés

Pele seca – se tem pele seca nos pés, deve aplicar regularmente um bom creme hidratante. Lave os seus pés diariamente, usando um sabão suave, mas não os deixe mergulhados em água, pois a pele poderá perder alguns óleos essenciais protectores.

Consulte imediatamente o seu médico se notar qualquer sinal de infecção.

Circulação sanguínea – assegure-se de que a circulação sanguínea dos seus pés não é impedida por roupa ou calçado apertados. Deve manter os pés quentes, mas não os deixe aquecer demais. Não molhe os seus pés por muito tempo e verifique sempre a temperatura da água com o seu cotovelo ou um termómetro, antes de colocar os pés dentro de água.

Calçado – O calçado apropriado é fundamental – evite andar descalço. Utilize calçado adequado à sua situação, isto é, que permita espaço livre para os dedos do pé, evitando assim a fricção da pele e a consequente formação de bolhas. Vire sempre os seus sapatos ao contrário antes de os calçar, para expelir qualquer objecto que possa ter caído dentro deles; na dúvida inspecione-os com a mão.



o pé e a diabetes

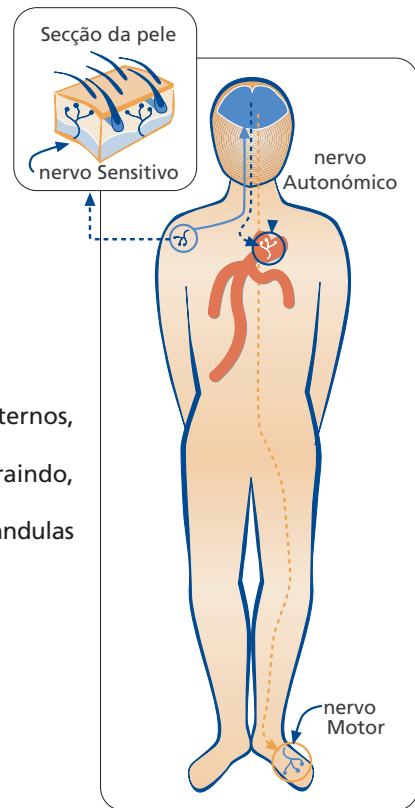
Neuropatia

As pessoas com diabetes têm por vezes a sensação de picadas de alfinetes e agulhas, ou de “caminharem sobre algodão”, o que caracteriza as fases iniciais da neuropatia. A neuropatia, que significa literalmente lesão dos nervos, pode ocorrer em qualquer parte do corpo, mas os pés e as pernas são particularmente susceptíveis.

Tipos de nervos

O sistema nervoso periférico inclui três tipos de nervos:

- **nervos sensitivos** – detectam sensações (ex. dor e calor) na pele e órgãos internos, enviando estas mensagens ao cérebro;
- **nervos motores** – levam mensagens para os músculos, que respondem contraindo, relaxando e originando movimento;
- **nervos autonómicos** – levam mensagens do cérebro e da medula espinal às glândulas e órgãos.



o pé e a diabetes

Tipos de neuropatia

A lesão de qualquer um dos três tipos de nervos é designada por neuropatia, mas o seu impacto no corpo humano depende do nervo afectado.

- A lesão dos nervos sensitivos torna os pés menos sensíveis à dor e à temperatura, aumentando o risco de complicações devidas a infecções ou ferimentos.
- A lesão dos nervos motores impede os músculos dos pés e das pernas de funcionarem adequadamente. Os pés podem ficar inchados e dolorosos, com formação de calos nos dedos dos pés e desaparecimento gradual do arco da planta do pé, dificultando o andar. Quando a circulação sanguínea também está afectada, as lesões levam mais tempo a cicatrizar.
- Os nervos autonómicos controlam a quantidade de suor libertada pela pele, bem como outras funções autónomas do organismo, tais como a respiração e os movimentos do intestino. A lesão dos nervos autonómicos dos pés pode originar pele excessivamente seca.

Pele seca

A pele seca dos seus pés constitui, frequentemente, o primeiro sinal de neuropatia, mas pode haver tendência para ignorar este facto, tomando-o por uma inconveniência de menor importância. Se tiver conhecimento dos possíveis problemas associados à secura dos pés, poderá prevenir os efeitos mais sérios da neuropatia, como foi anteriormente descrito.