

Diabetes – Quais os cuidados a ter com os pés?

A Diabetes apresenta várias complicações graves. Uma das mais frequentes é o Pé Diabético, em que existe aparecimento de feridas crónicas de difícil cicatrização nos pés. Na origem desta complicação encontra-se a neuropatia diabética e a arteriopatía aterosclerótica.

A neuropatia diabética é consequência da glicemia cronicamente aumentada nas pessoas com Diabetes, ao longo de anos, afectando os nervos periféricos, estruturas responsáveis pela sensibilidade dos pés. Desta condição patológica resultam alterações na condução do impulso nervoso, com aparecimento de parestesias (“formigueiros”, “picadas de agulhas”) e perda de sensibilidade nos pés. Esta perda de sensibilidade pode, a partir de traumatismos inerentes à rotina do dia-a-dia, dar origem ao aparecimento de feridas nos pés sem que o doente se aperceba.

Adicionalmente, os doentes diabéticos apresentam frequentemente doença arterial periférica (DAP), ou seja, uma arteriopatía. Esta é provocada, essencialmente, por aterosclerose, sendo os seus principais fatores de risco a Hipertensão Arterial, a Diabetes, a elevação do colesterol no sangue e o tabagismo crónico. Generalizando, na DAP, as artérias apresentam-se obstruídas, ou danificadas pelos fatores supracitados. Assim, feridas existentes têm uma dificuldade acrescida de cicatrização pela diminuição do aporte sanguíneo às regiões periféricas, nomeadamente ao pé.

Uma ferida crónica do pé pode, infelizmente, resultar numa amputação. Se todos nós, doentes, familiares, cuidadores e profissionais de saúde conhecermos os fatores que conduzem uma pessoa com Diabetes a desenvolver uma ferida crónica do pé com risco de amputação, conseguiremos agir por antecipação e evitar o seu aparecimento. Mais de 80% das amputações dos membros inferiores em pessoas com Diabetes são evitáveis.

A prevenção deve assim passar pelos seguintes cuidados:



CUIDADOS DIÁRIOS COM OS PÉS

A pessoa com Diabetes deverá ter o cuidado de lavar diariamente os pés com água tépida. Antes da lavagem deverá também comprovar sempre a temperatura da água com um termómetro, ou com o cotovelo e não deixar os pés em água mais de 5 minutos (não colocar os pés “de molho”). Após a lavagem, é aconselhado secar bem os espaços entre os dedos por absorção com um tecido macio e nunca por fricção.

Diariamente, a vigilância e procura activa de feridas nos pés deverá ser estimulada, incluindo entre os dedos, num local com boa luminosidade, pelo próprio com ajuda de um espelho, ou por outra pessoa.

Ter em atenção em não colocar os pés em contacto com fontes directas de calor, como sacos de água quente, aquecedores ou lareiras. Para aquecer os pés o doente pode utilizar apenas meias de algodão ou de lã macia.

A hidratação diária em todo o pé é recomendada, excepto entre os dedos.

Relativamente aos cuidados com as unhas deve ser evitado usar objectos perigosos como tesouras, alicates e cortaunhas de forma a diminuir a probabilidade de causar ferida. A limagem semanal com uma lima de cartão é aconselhada de forma a que se possa manter o tamanho ideal do leito ungueal.

No que se refere às calosidades pediosas, não deve utilizar produtos químicos, nem pensos para tirar as mesmas. Não as deve cortar por si próprio e sempre que elas surjam deve procurar um profissional de saúde para, em conjunto, descobrirem a causa da calosidade e tratá-la adequadamente.

CUIDADOS COM MEIAS E CALÇADO

As meias são de uso obrigatório, inclusive no verão e a sua troca deverá ser diária. É recomendado que estas sejam de fibras naturais (algodão ou lã) e de cores claras. Assim, se surgir alguma lesão, é mais fácil detectá-la.

A pessoa com diabetes não deverá utilizar meias com elástico ou com costuras salientes e no caso de estas apresentarem elástico forte este deve ser cortado ou afrouxado passando um ferro de engomar por cima. Se apresentarem costuras salientes deve calçá-las do avesso.

Quanto ao calçado este é considerado a principal causa de lesões no pé diabético. Setenta por cento (70%) das lesões são causadas por calçado inadequado.



Seguem abaixo as recomendações mais importantes a ter em conta na tipologia e cuidados a ter com o calçado da pessoa com diabetes:

- A largura do sapato deve ser igual à largura do pé em carga.
- A altura da biqueira deve ultrapassar 3mm a altura do dedo mais alto.
- O calçado deve ter mais 1 cm que o comprimento do pé (usar um número acima).
- Usar sapatos com cordões ou velcros, para evitar que haja fricção nas zonas mais salientes do pé, como os joanetes.
- Usar calçado em pele, com sola de borracha e, se possível, com redução de costuras no interior.
- Comprar os sapatos ao fim do dia de forma a que o mesmo possa ter o tamanho ajustado ao pé que sofre acumulação venosa (vulgo “inchaço dos pés”);
- Sapatos novos devem ser usados de forma gradual, reforçando a inspecção dos pés para certificar que não existem zonas de rubor (“vermelhão”) ou flictenas (“bolhas”).
- Inspeccionar diariamente o interior dos sapatos antes de os calçar para se certificar que não existem objectos no seu interior.

Por último, é desaconselhado caminhar descalço, ou com chinelos, inclusive dentro de casa.

OBSERVAÇÃO POR PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Todo a pessoa com Diabetes deve ser submetida a exame aos pés pelo menos uma vez por ano, por parte de profissionais de saúde (Médicos, Enfermeiros e Podologistas) para detectar potenciais problemas nos pés. Os doentes com factores de risco evidentes devem ser examinados com mais frequência. Perante uma lesão, devem procurar sempre ajuda de um profissional e não a tratar por si só.

De relembrar que a ausência de sintomas não significa que os pés estejam saudáveis, uma vez que podem sofrer de neuropatia, arteriopatia, ou mesmo existir uma úlcera sem qualquer sintomatologia. De recordar, também, que o bom controlo da sua diabetes e o controlo dos factores de risco cardiovasculares (hipertensão arterial, dislipidemia, não fumar, evitar o excesso de peso e procurar activamente a actividade física) serão sempre importantes na redução do potencial de desenvolvimento de feridas nos pés.

Lembre-se:

“Os pés são o suporte do nosso corpo, se os tratarmos bem eles são nossos amigos.”



SPEDM
SOCIEDADE PORTUGUESA
DE ENDOCRINOLOGIA
DIABETES E METABOLISMO