



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

Como os diabéticos devem cuidar dos pés

1. Examine seus pés diariamente: se for necessário peça ajuda a um familiar ou use um espelho.
2. Avise seu médico se tiver calos, rachaduras, alteração de cor ou úlceras.
3. Vista sempre meias limpas preferentemente de lã ou algodão.
4. Calce apenas sapatos que não lhe apertem, preferencialmente de couro macio. Não use sapatos sem meias.
5. Sapatos novos devem ser usados aos poucos. Use-os nos primeiros dias apenas em casa por no máximo duas horas.
6. Nunca ande descalço, mesmo em casa.
7. Lave seus pés diariamente, com água morna e sabão neutro. Evite água quente. Seque bem os pés, especialmente entre os dedos.
8. Após lavar os pés use um hidratante a base de lanolina, mas não aplique entre os dedos.
9. Corte as unhas de forma reta, horizontalmente.
10. Não remova os calos, nem procure corrigir unhas encravadas. Procure um tratamento profissional.

O emprego dessas medidas e a educação de profissionais, pacientes e familiares podem reduzir em até 50% o risco de amputação.

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.