

O Que Dizer ao Seu Médico: Sinais Essenciais de Alerta nos Pés para Diabéticos

O exame de rotina do pé para pacientes diabéticos tem de fazer parte do seu check-up médico regular. Se os pés tiverem sido ignorados durante a sua visita médica regular, deve lembrar o seu médico na sua próxima visita. Recomendo vivamente que todas as pessoas com diabetes estejam sob os cuidados de um especialista em pés, um podologista. A possibilidade de ter complicações do pé diabético pode ser grandemente reduzida se estiver sob os cuidados de um especialista numa base regular.

Os cuidados preventivos básicos do pé consistem na detecção precoce de quaisquer alterações que ocorram nos pés diabéticos e na intervenção cirúrgica e médica precoce para compensar consequências dispendiosas.

O QUE DEVE NOTIFICAR O SEU PODIATRA NAS SUAS VISITAS REGULARES

1. O recente desenvolvimento de uma nova ferida nos seus pés.
2. Qualquer mudança recente de cor nos seus pés.
3. Qualquer mudança na forma como os seus pés se sentem, quer seja dor ou entorpecimento. Esta pode ser a sensação ocasional de ardor e formigueiro e/ou sensação de pinos e agulhas.
4. Qualquer alteração nas deformidades dos pés, tais como uma formação ou agravamento dos dedos dos martelos, joanetes, calos e calos, sejam eles dolorosos ou não.
5. Dor ou câibras na coxa, nádega ou perna, que se tenham desenvolvido recentemente ou estejam a piorar.
6. Qualquer inchaço, vermelhidão, calor nos pés que seja acompanhado de febre e calafrios. Verdadeiramente neste caso, não espere pela sua próxima visita médica, deixe o seu podologista examiná-lo imediatamente.

7. O colapso indolor do arco do pé, especialmente é acompanhado de inflamação, calor e vermelhidão de todo o pé. Este pode ser o sinal indicador precoce do pé diabético de Charcot. Esta condição necessita de atenção médica imediata para se diferenciar de uma infecção. Precisa de repouso completo na cama e notificar o seu especialista em pés.
8. Se os dedos dos pés ficarem subitamente azuis (cianóticos) também precisam de cuidados médicos imediatos, independentemente do grau de dor. Isto pode ser o início de uma gangrena espontânea dos dedos dos pés a partir de uma embolia arterial.
9. Não espere pela sua próxima visita médica se notar vermelhidão, bolhas e líquido com mau cheiro sob calos ou calos.
10. Mudanças no estado da pele, tais como o aumento da secura, novas fissuras em torno do calcanhar, para serem mencionadas ao seu médico.
11. Quaisquer sinais recentes de queda de pêlos dos pés ou das pernas.
12. Dores nas pernas à noite quando se está deitado na cama e é aliviado ao andar por aí.

TESTE VOCÊ MESMO

(T F) Verdadeiro ou falso

1. Se notar líquido com cheiro desagradável sob o calo,
 - A. deve aplicar alguma solução anti-séptica em torno do calo.
 - B. Tomar alguns antibióticos que já teve anteriormente do médico quando teve gripe.
 - C. Pode ignorá-lo, desde que não haja dor.
 - D. Mergulhar o pé em água quente três vezes por dia.
 - E. chamar imediatamente o seu médico.
2. O pé inteiro está vermelho quente e inchado, mas não sente qualquer dor ou desconforto quando está de pé e anda.
 - A. Pode ter uma infecção.
 - B. Talvez tenha começado o desenvolvimento do pé de Charcot.
 - C. Desça imediatamente do pé e chame o seu médico.

D. todos acima

3. A câibra muscular da barriga da perna à medida que se caminha fica grave nos últimos dias. Isto significa:

- A. Você tem artrite
- B. Pode ter um bloqueio súbito nas artérias das pernas.
- C. Pode ter uma lágrima muscular.
- D. Chame o seu médico
- E. tudo acima

4. Onde se encontram os seus pulsos no pé?

5. Nomear todos os sinais de má circulação sanguínea no pé.

6. Que assinatura e sintomas indicam que pode ter neuropatia diabética?

7. Porque é que a neuropatia é tão perigosa?

8. Qual é a causa mais comum de úlceras no fundo do pé?

9. Qual é a medida preventiva simples que pode fazer para prevenir úlceras no fundo do pé?

10. Qual é a causa mais comum de unhas dos pés espessas e amareladas?

11. Qual poderia ser a consequência de uma pele gravemente seca no pé?

12. Como é que a ortopedia ajuda a prevenir as úlceras nos pés?

1. (E) 2. (D) 3. (E)