

### Cuidados ao Pé Diabético

- Examinar os pés diariamente para ver se não há bolhas, cortes, pele seca ou vermelhidão.
- Lavar com sabão neutro e água morna, todos os dias.
- Enxugar bem, mesmo entre os dedos.
- Não colocar os pés de “molho”, pois ressecam.
- Usar creme para hidratar, mas não entre os dedos
- Cortar unhas, não rentes e em linha reta.
- Usar meias de algodão, sem costura e sem elástico.
- Usar sapatos confortáveis, macios e sem costuras.
- Não andar descalço nem usar salto alto ou sapatos apertados.
- Antes de calçar o sapato veja se não há nada dentro que possa magoar o pé.
- Não cortar calos, ou tirar cutículas.



Fonte das imagens - adaptadas do Google Imagens

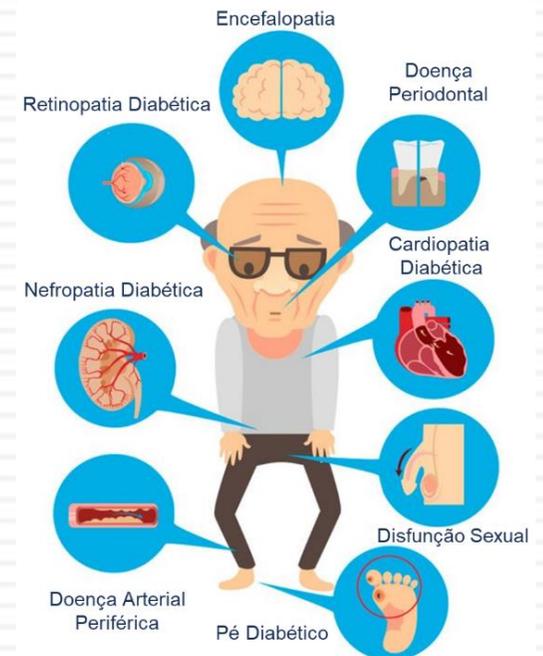


### COMPLICAÇÕES ORAIS



As pessoas com diabetes têm maior risco de apresentar inflamações nas gengivas (periodontite). Para prevenir é importante manter uma boa higiene oral e vigilância adequada com o médico dentista.

## TENHO DIABETES... QUE IMPLICAÇÕES TEM?



**Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.**

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834--003 Barreiro

Telefone: 21 214 73 00; Extensão 2541 e 2542

Unidade Integrada da Diabetes | Hospital de Dia da Diabetes

E-mail: [cdiabetes@chbm.min-saude.pt](mailto:cdiabetes@chbm.min-saude.pt)

[www.chbm.min-saude.pt](http://www.chbm.min-saude.pt)

## COMPLICAÇÕES DA DIABETES

A diabetes é uma doença crónica do metabolismo que tem implicações em vários órgãos do nosso corpo. As complicações da diabetes evoluem de forma silenciosa e, geralmente, relacionam-se com o mau controlo e por valores de glicémia sistematicamente elevados.

É possível reduzir a incidência destas complicações através de uma vigilância periódica e de um controlo rigoroso da glicemia, da tensão arterial e das gorduras no sangue.

### MACROvasculares

Doença coronária,  
Doença cerebral,  
Doença arterial dos membros  
Inferiores,  
Hipertensão arterial

### MICROvasculares

Retinopatia,  
Nefropatia,  
Neuropatia

### NEURO, MACRO e MICROvasculares

Pé diabético

### OUTRAS

Disfunção sexual,  
Infeções, etc.

## DOENÇA CARDIOVASCULAR



As doenças ligadas ao coração e vasos sanguíneos são a principal causa de morte implicada na diabetes (ex. Insuficiência Cardíaca, Angina de Peito, Enfarte do Miocárdio, Acidente Vascular Cerebral).

## Fatores de risco para doenças cardiovasculares:

- Níveis elevados de glicémia;
- Colesterol elevado;
- Triglicéridos elevados;
- Hipertensão arterial;
- Excesso de peso e obesidade;
- Tabagismo, hábitos etílicos excessivos;
- Sedentarismo.



## NEFROPATIA DIABÉTICA



Os rins têm a função de purificar o sangue. Com a evolução da diabetes pode surgir a nefropatia diabética. Os pequenos vasos dos rins são lesados e o rim torna-se menos eficiente progressivamente até chegar à insuficiência renal crónica.

É importante fazer **exames laboratoriais** ao sangue e à **urina regularmente** para avaliar o funcionamento do rim.

## RETINOPATIA DIABÉTICA



A diabetes pode afetar os vasos sanguíneos dos olhos levando a uma condição chamada retinopatia diabética. Por este motivo é fundamental fazer um **rastreio anual da retinopatia diabética**, que consiste na observação do fundo do olho após dilatação da pupila (oftalmoscopia).

Nas pessoas com diabetes tipo 1, este rastreio deve ser efetuado 5 anos após o diagnóstico. Nas pessoas com diabetes tipo 2, deve ser efetuado logo após o diagnóstico.

Nas mulheres grávidas com diabetes, o rastreio deve ser trimestral.

## DISFUNÇÃO SEXUAL



A disfunção erétil define-se como a incapacidade constante ou recorrente de obter ou manter uma ereção permitindo a atividade sexual durante pelo menos 3 meses. Nas mulheres, poderá resultar num défice de lubrificação vaginal.

Trata-se de uma complicação comum em doentes com diabetes. Quanto mais cedo esta complicação for diagnosticada melhores serão os resultados.

## PÉ DIABÉTICO



As lesões nos pés podem ocorrer tanto pela diminuição ou perda da sensibilidade provocada pela neuropatia diabética (alterações dos nervos), como pela aterosclerose (acumulação de gorduras nos vasos sanguíneos), que leva à diminuição do aporte de oxigénio aos tecidos, os pés ficam mais frágeis e é mais difícil cicatrizar as feridas.

O pé diabético é uma das complicações mais frequentes da Diabetes. Em Portugal, esta é a complicação mais frequentemente associada às amputações mais traumáticas.