

PÉ DIABÉTICO

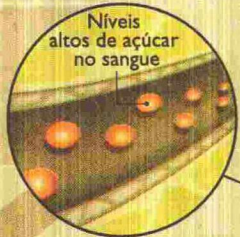
OS PÉS SÃO UMA DAS REGIÕES DO CORPO QUE MAIS PODEM SOFRER COM O DIABETES. CASO A DOENÇA NÃO SEJA TRATADA CORRETAMENTE, OS RISCOS DE FERIMENTOS, DEFORMIDADES E ATÉ AMPUTAÇÕES SÃO BASTANTE ALTOS

O QUE É

É uma das mais graves consequências do diabetes mellitus. É caracterizada por uma degeneração gradativa dos tecidos dos pés que, se não for tratada a tempo, pode até matar

COMO OCORRE

1 - O diabetes provoca o aumento de açúcar no sangue. O metabolismo se altera, o que pode afetar o funcionamento de todo o organismo



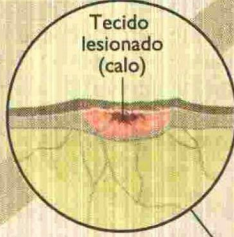
2 - Podem ocorrer lesões nos nervos, com a consequente perda de sensibilidade nos membros, principalmente os pés, que ficam mais vulneráveis a traumas e feridas



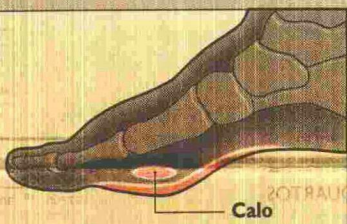
3 - Pode ocorrer também o endurecimento e o estreitamento das artérias com a diminuição do sangue para as pernas e pés, comprometendo todos os tecidos



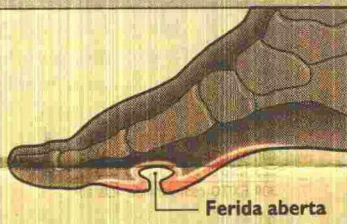
4 - Os pés podem apresentar deformidades em sua forma e nos dedos, além do surgimento de pressão anormal em alguns pontos que causam calos



COMPLICAÇÕES



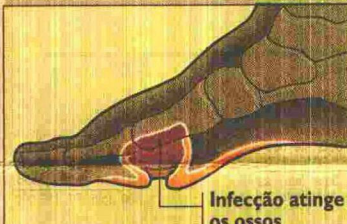
5 - Um simples "calo", rachadura ou frieira podem se transformar em um sério problema para os diabéticos



6 - Quando a pele se rompe, bactérias e fungos entram na ferida aberta e podem causar infecção



7 - A infecção às vezes nem é levada a sério pelos doentes devido à falta de sensibilidade que ocorre nos pés. A ferida pode virar uma úlcera



8 - Com o tempo, a infecção pode atingir o osso e ocorrer gangrena (morte dos tecidos), com grave risco de amputação e até mesmo de vida

SINTOMAS

Na fase inicial da doença o paciente pode sentir:

- Pé quente, rosado e com veias dilatadas
- Dedos deformados (em forma de garra)
- Peito de pé saliente (pé encurvado)
- Pele seca com rachaduras

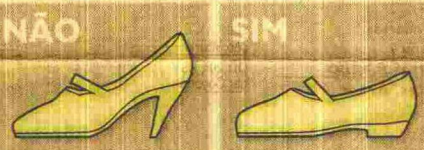
Em um estágio mais avançado, o doente pode sentir

- Dor tipo: choque, pontadas e queimação. As dores aparecem, principalmente, quando se está em repouso, podendo piorar à noite
- Incômodo com o toque de lençóis e cobertas
- Formigamento

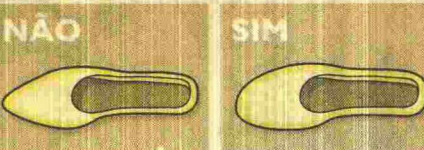
PREVENÇÃO

Calçados adequados

Evite os saltos altos. O salto precisa ser baixo e o apoio do calcanhar não pode ser duro



Prefira sapatos de ponta arredondada, larga e com boa altura, que deixam os dedos folgados



Outras dicas

- Evite cigarro, que prejudica a circulação sanguínea
- Procure caminhar diariamente. Evite andar descalço
- Use diariamente creme hidratante, vaselina líquida ou glicerina em todo o pé, menos entre os dedos
- Observe os pés diariamente e veja se existem frieiras, calos ou feridas. Use um espelho para ver melhor a sola dos pés ou peça ajuda a alguém

O exame médico

Os pés devem ser avaliados pela equipe médica de diabetes pelo menos uma vez ao ano. Os especialistas farão um reconhecimento de eventuais modificações na estrutura dos pés do portador da doença



Texto de Valesca Riviéri
Ilustração de Rubens Paiva

O diabetes mellitus, doença que impede o organismo de assimilar a glicose aumentando a taxa de açúcar no sangue acima dos limites suportados pelo corpo, traz inúmeras complicações — que vão desde problemas cardio-vasculares até alterações de visão, passando pelo pé diabético. O problema, que afeta as extremidades do corpo, pode começar com um simples formigamento. E geralmente é negligenciado pelos pacientes, o que pode agravar a deficiência a ponto de mutilar a área afetada. Pior ainda: quem amputa o pé ou parte da perna tem 50% de chances de perder a outra também. Por isso, tratar corretamente da doença e dar especial atenção aos pés é imprescindível.

Estima-se que existam no Distrito Federal 60 mil diabéticos, entre portadores do tipo I da doença (crianças e adoles-

centes) e do tipo II (adultos). E as autoridades brasileiras na área de saúde acreditam que metade dos diabéticos simplesmente não sabe que tem a doença. Atualmente, a rede pública atende cerca de 10 mil portadores de diabetes.

Há oito anos, o Hospital Regional de Taguatinga (HRT) implantou o Projeto Salvando o Pé Diabético para tentar prevenir a doença a partir de orientações aos diabéticos, médicos e outros profissionais da saúde. O principal objetivo é reduzir o número de amputações. O HRT conseguiu diminuir nos últimos cinco anos em 53% as amputações de nível maior (do joelho para baixo) graças à implementação de equipes que envolvem o trabalho de diversos especialistas. Atuam em conjunto endocrinologistas, ortopedistas, enfermeiras fisiatras, auxiliares de enferma-

gem e assistentes sociais. A equipe procura identificar os pacientes com maior risco.

FALTA DE INFORMAÇÃO

O maior problema da doença é falta de informação sobre as causas, os sintomas e a prevenção. Mas há também muitos médicos que não sabem lidar com o mal, fazendo com que o diagnóstico seja muito tardio. "A desinformação dos especialistas é tanta que encontramos pessoas diabéticas há 10, 15 anos que nunca tiveram os pés examinados", afirma a coordenadora do Programa de Educação e Controle do Diabetes no DF, Ermelinda Pedrosa. "Evitar as complicações e controlar o diabetes é a arma mais importante", diz. Alguns dos sintomas são simples de ser identificados, como alteração de visão, demora na ci-

catrização de ferimentos, emagrecimento acentuado, fraqueza e vontade de urinar frequentemente. Observá-los com rapidez pode significar uma vida normal, desde que com uma dieta adequada.

A falta de cuidados com a diabetes deixou seqüelas em Lucelma da Cruz, 22 anos. Seqüelas que passaram a incomodar a vaidade no auge dos 18 anos: ela teve pé de charco, um inchaço que deforma a anatomia do pé, deixando um maior que o outro. A moradora de Luziânia tem diabetes tipo 1 há 10 anos.

Quando descobriu que era portadora da doença, ela morava em Anápolis. Alertada pelo médico de que era necessário cumprir a dieta para não enfrentar problemas no futuro, Lucelma não deu importância. E hoje se arrepende.

"Não posso fazer esforço como andar muito. Futuramente poderei fazer uma cirurgia que melhorará o inchaço em 30%, mas não haverá cura. Ainda corro o risco de amputar", lamenta.

SERVIÇO

■ Programa de Educação e Controle do Diabetes no DF
Tel.: 322-1709

■ Ambulatório do Pé Diabético do Hospital Regional de Taguatinga
Tel.: 353-1064