

O Pé Diabético e as suas consequências



Os doentes diabéticos são um grupo de risco para o desenvolvimento de problemas relacionados com os pés.

O Pé Diabético é visto como a principal causa de amputação da extremidade inferior, sendo também a principal causa de internamento do portador de diabetes. Mais do que uma complicação da diabetes, deve ser considerado como uma condição clínica complexa. É caracterizado pelo desenvolvimento da perda de sensibilidade nos pés, presença de feridas complexas, deformidades, limitação de movimento articular, infeções, amputações, entre outras.

O excesso de glicose, característico da Diabetes, compromete a irrigação do sangue para as extremidades corporais, o que leva a patologias como a doença vascular periférica (problemas de circulação sanguínea nas extremidades) e a neuropatia periférica (danos nas terminações nervosas).

A neuropatia, leva a que o pé vá perdendo a sensibilidade a pequenos traumas, originando úlceras. Devido à falta de renovação sanguínea nestas zonas, causada pela doença vascular periférica, as úlceras têm dificuldade em cicatrizar, podendo levar a infeções quando não tratadas. As úlceras do pé diabético ocorrem mais frequentemente na planta do pé ou no primeiro dedo.

Estima-se que 15% dos doentes diabéticos desenvolvem uma úlcera nos membros inferiores durante os anos de doença e que 85% das amputações têm um historial de úlceras diabéticas.

O pé diabético associa-se a importantes consequências médicas, sociais e económicas para os doentes, para a sua família e para sociedade. As complicações que ocorrem nos pés destes doentes vão proporcionar uma diminuição da sua qualidade de vida e um grande custo aos serviços de saúde. Uma amputação no pé implica custos que podem atingir os 25 mil euros, estimando-se que os custos com as amputações em Portugal possam chegar aos 25 milhões de euros por ano. Despesas diretas com a cirurgia, reabilitação do pé e do doente, abstinência laboral e transportes, são os fatores que mais pesam no orçamento da Saúde e da Segurança Social com as amputações dos doentes diabéticos.

É muito importante que se aposte na Consulta Multidisciplinar do Pé Diabético com integração da podologia nos cuidados primários de saúde de forma a tratar e controlar as patologias relacionadas com o Pé Diabético e assim reduzir as suas taxas de amputação.

Por outro lado, a atenção por parte do doente diabético ao pé é determinante e importantíssima. Este tem que ser consciencializado da problemática do pé diabético, educado para os cuidados a ter com os seus pés e quais as medidas a tomar em caso de patologia.

Cuidados diários a ter com o Pé Diabético:

- Observar todo o pé e procurar o seu médico sempre que deteta alguma irregularidade, tais como alteração da cor do pé, feridas, unhas encravadas, entre outras;
- Efetuar uma higiene diária correta, utilizando um sabonete de pH neutro;
- Depois da higiene diária, deve secar bem o pé, especialmente entre os dedos, recorrendo a uma toalha suave; lembre-se que a humidade pode facilitar a infeção;
- Aplicar um creme hidratante aconselhado pelo seu médico, evitando também a zona entre os dedos;
- Optar por calçado confortável, de material natural (pele, couro), de base larga e sem costuras no interior, para que se adapte bem ao pé e não cause pressão constante;

- Usar meia de fibras naturais, tal como lã, algodão ou seda;
- Preferir limar as unhas em linha reta, com um instrumento desinfetado e de uso pessoal, em vez de as cortar com uma tesoura, evitando assim que estas encravem;
- Consultar o seu podologista 1 vez por ano, ou sempre que detetar alguma alteração;
- Certificar-se sempre que o profissional é licenciado em podologia e que é portador de cédula profissional;
- Controlar os níveis da Diabetes. Quanto mais elevados estiverem os níveis de açúcar no sangue, mais difícil se torna controlar as infeções.

Manuel Portela

Podologista e Presidente da Associação Portuguesa de Podologia

In *“Saúde Online”*