

تغییر رژیم و برنامه غذایی و تغییر در میزان و نوع فعالیت، تاثیر زیادی بر قند خون خواهند داشت. لذا با فواصل کمتری نسبت به روزهای عادی قند خون را اندازه گیری نمایند.

به همراه داشتن کارت هویت بیماری که بیانگر دیابتی بودن شخص باشد، برای تمام بیماران ضروری است. این کارت باید حاوی اطلاعاتی مبنی بر نوع درمان و شماره تماس در موارد فوری (اورژانس) باشد و برای مسافرت های خارجی، باید به زبان انگلیسی ترجمه شود.

وسایل مورد نیاز افراد دیابتی در طول مسافرت

داروهای مصرفی (قرص یا انسولین) به میزان مورد نیاز
سرنگ های تزریقی انسولین
دستگاه تست قند خون

لانست (سوزن مخصوص) برای نمونه گیری
نوارهای آزمایش قند

قند حبه ای، نبات، بیسکویت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون
میان وعده مناسب برای چند روز مانند میوه
آب آشامیدنی

نگهداری و حمل انسولین



انسولین قلمی را تا یک ماه در دمای اتاق می توان نگهداری کرد، در سفر به مناطق معتدل نیازی به نگهداری انسولین در یخچال نیست.

مراقب باشید شیشه انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد. از قرار دادن آن پشت شیشه عقب اتومبیل یا کنار پنجره آفتاب گیر خودداری کنید و آن را در جای تاریک نگهداری کنید.

انسولین در اثر حرارت زیاد یا یخ زدن صدمه می بیند، به همین علت نباید انسولین در قسمت جایخی یخچال قرار داده شود.

در صورت فاسد شدن انسولین، نوع شفاف آن (کریستال) کدر می شود و نوع شیری رنگ (ان پی اچ) نیز یکنواختی خود را از دست می دهد و به صورت دانه دانه به دیواره شیشه می چسبد. اگر انسولین در معرض نور خورشید قرار گرفته باشد، گاه تغییر رنگ قهوه ای نشان می دهد که در این موارد نباید از آن استفاده کنید.

طی مسافرت هوایی، بهتر است انسولین را در کیف دستی خود حمل کنید نه در چمدانی که به قسمت بار می سپارند.

بیمار شدن حین مسافرت

در صورت بروز بیماری حاد ممکن است قند خون افزایش یابد، بنابراین حتما به پزشک مراجعه نمایید. در این موارد اندازه گیری قند خون ضروری است. اگر بیماری شما ۱-۲ روز طول کشیده یا همراه با اسهال و استفراغ باشد، ممکن است نیاز به تغییر درمان قبلی یا داروهای اضافی باشید.

طی دوره بیماری به هیچ وجه نباید مصرف انسولین یا قرص را قطع کرد.

در صورت وجود بی اشتهاپی و یا استفراغ، مواد غذایی را به صورت مایعاتی مانند سوپ، آب میوه یا شیر جایگزین کنید تا دچار کاهش قند خون نشوید. برای جلوگیری از اتلاف آب بدن مقدار فراوانی مایعات بدون قند بنوشید.



تغذیه در مسافرت

ورزش یا سایر فعالیت ها را در طی سفر بهتر است شبیه به فعالیت های روزانه خود برنامه ریزی کنید. ورزش و پیاده روی خود را فراموش نکنید.

مراقب کاهش قند خون باشید ولی تنش و استرس، نشستن طولانی و عدم فعالیت در مسافرت ممکن است باعث افزایش قند خون گردد، در صورت امکان قند خون را با فواصل کمتر اندازه گیری کنید.

مقداری غذای حاوی کربوهیدرات را به صورت بسته بندی شده در کیف دستی خود داشته باشید.

برای بی برنامه‌گی های سفر نیز برنامه ریزی کنید:

همیشه مسافرت طبق برنامه پیش نمی رود، ممکن است ساعت ها در ترافیک بمانید، دچار مشکلات دیگر در جاده شوید یا قطار، کشتی یا هواپیمای شما تاخیر داشته باشد. ممکن است مغازه یا رستوران مناسبی پیدا نکنید، بنابراین هرچه میان وعده های مناسب با خود بردارید کمتر دچار عارضه خواهید شد.

از مصرف نوشیدنی های شیرین شده جز در مواقع افت قند خون خودداری کنید.

رانندگی در دیابت هنگام سفر

افراد مبتلا به دیابت باید نظم و ترتیب خاصی را در زندگی خود حاکم کنند.

زمانی که قند خون ثابت نیست رانندگی نکنید و در صورت رانندگی هر ۲ ساعت یک بار توقف کنید و میان وعده مصرف کنید.





بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

مسافرت و دیابت



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: تابستان ۱۳۹۵

بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.35

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

Insta:isa-diabet

مراقبت از پا

مسافرت شرایط را برای صدمه دیدن پاها مستعد می کند، بنابراین در طول مسافرت همواره باید متوجه و مراقب پاها بود:

از پوشیدن کفش نو، صندل‌های بندی و کفش های نامناسب در مسافرت خودداری کنید.

در کنار رودخانه و استخر هرگز بدون پاپوش مناسب راه نروید.

مرتب پاهایتان را از نظر وجود تاول و قرمزی کنترل کنید. هر روز پاهای خود را با آب و صابون شسته و خشک کنید.

مشاور علمی: آقای دکتر امیر رضا گوهریان (فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم)، خانم دکتر منیژه تختی (متخصص داخلی، قلب و گوارش)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

مراکز حمایت از بیماران دیابتی:

درمانگاه عیسی بن مریم (ع) واقع در خیابان شمس آبادی. ۱۱-۳۲۳۴۱۷۷۹
درمانگاه جوادالانمه واقع در خیابان نشاط. ۳۲۲۱۰۵۴۸
درمانگاه صدیقه طاهره، واقع در میدان جمهوری- خیابان خرم، ۳۲۳۵۹۰۹۰

درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی بیمارستان

عیسی بن مریم (ع) با ارائه خدمات زیر همه

روزه آماده خدمت رسانی می باشد. جهت

اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۳۴۱۷۷۹

تماس بگیرید.

صبح ها (ساعت: ۰۰:۱۲ - ۰۰:۳۰)

بعد از ظهرها (ساعت: ۰۰:۱۹ - ۰۰:۱۴)

مسافرت به مناطق خیلی گرم

در مسافرت به مناطق خیلی گرم بهتر است انسولین در یخچال نگه داری شود. طی مسافرت به مناطق خیلی گرم از کیف مخصوص حمل انسولین یا کیسه یخ یا فلاسک حاوی یخ استفاده نمایید. در این موارد برای جلوگیری از تماس مستقیم انسولین با یخ، می توانید شیشه انسولین را از جعبه مقوایی خارج و در یک پارچه مرطوب بپیچید. در صورت عدم دسترسی به این وسایل انسولین را در پاچه خیس گذاشته و با خود حمل کنید. در آب و هوای خیلی گرم، انسولین از محل تزریق سریع تر جذب می شود، بنابراین ممکن است دچار افت قندخون شوید.

هیچ گاه مدت طولانی در آفتاب نمانید. دراز کشیدن طولانی مدت در ساحل آفتابی ممکن است قند خونتان را بالا ببرد. اگر قند خونتان بالاست، ممکن است با حضور در یک منطقه گرم سریع آب بدن خود را از دست بدهید، از این رو حتما مقدار زیادی مایعات غیر شیرین بنوشید.

مسافرت به مناطق خیلی سرد

در آب و هوای خیلی سرد، انسولین کندتر جذب می شود و شما را در معرض بالا رفتن قند خون قرار می دهد. در مقابل انرژی مورد استفاده در هنگام لرزیدن در هوای سرد، ممکن است باعث افت قند خون شما بشود. اگر در آب و هوای سرد قرار گرفتید مراقب یخ زدگی پا باشید زیرا به دلیل اشکال خونرسانی و بی حسی، پاهایتان آسیب پذیر است.

نوارهای آزمایش قند خون را در دمای اتاق قرار دهید چرا که در هوای سرد ممکن است قند خون را به طور کاذب کمتر از معمول نشان دهند.