

糖尿病病人的旅行須知

一、旅行前要準備準備事項？

- (一)向醫師要一份病歷摘要及處方影本（歐美旅遊則需書寫英文）。
- (二)依旅遊日數準備兩倍的藥量（自己帶一份，托家人幫你帶一份，以防遺失或破損時備用）。
- (三)整組血糖機用品（含血糖機、血糖試紙、胰島素、筆針、血糖針、消毒用品等），需放在隨手可取之處。
- (四)預防低血糖的食物，如：方糖、果汁、汽水。
- (五)準備點心，以供延誤用餐時食用，如：餅乾、牛奶、三明治、水果。
- (六)足部護理所需的物品，如：乳液、指甲剪、棉襪或毛襪，不要穿新鞋。
- (七)依照旅遊地區不同，配合季節攜帶合適的衣物。
- (八)糖尿病識別證。

二、旅行時要注意那些事情？

- (一)搭乘飛機時，胰島素應放在手提行李隨身攜帶，勿放入托運行李中，以防冷凍結冰。如需冷藏可請空服人員放置冰箱下層。
- (二)旅遊地區如有時差，請攜帶兩個手錶，一個顯示旅遊地區時間，另一顯示台灣時間，專門用來計算注射時間使用。如短效型以六小時注射一次，較易掌握。
- (三)當旅遊目的地的時差小於3小時，可將平日胰島素注射時間提前(或延後)半小時(依個人旅行地點的方向而定)，直到回復於原來時程。
- (四)每個國家販售的胰島素濃度不一定相同，若需在當地購買或補充胰島素時，要特別注意胰島素濃度標示。
- (五)最好每天都能測血糖，因為旅途中的興奮、壓力、作息的改變以及所吃的食物都會影響血糖值。
- (六)6. 飲食方面：可先向航空公司預定糖尿病餐點。
- (七)不論搭飛機、坐遊覽車或自己開車旅行，都必須找時間做運動。
- (八)外出旅遊最好帶兩雙舒適已穿習慣的鞋子及吸汗的襪子，不要穿新鞋，勿穿涼鞋或拖鞋，預防摔傷；每天睡前用溫水洗腳，並注意檢查雙足皮膚完整狀況。隨時找機會脫鞋促血液循環。
- (九)若旅遊地區炎熱，胰島素吸收較快，應避免曝曬，並小心低血糖症狀，另也需補充足夠的水份，以避免脫水。
- (十)教導旅行同伴學習處理急性併發症及如何給予升糖素。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康