

< 糖尿病人旅行注意事項 >

旅行前要準備什麼東西？

- 1 請醫師提供一份病歷摘要及處方影本。
- 2 依旅遊日數準備2倍的藥量，分裝在不同的旅行袋，隨身攜帶。
- 3 除了糖尿病的藥品外，應攜帶一些暈車(船、機)藥，以防暈車引起嘔吐或食慾不振時，影響血糖穩定。另外準備感冒藥、腸胃藥、止痛藥，以備不時之需。
- 4 血糖機的裝備，且要增加監測次數：



- 溫度會影響儀器和試紙的正確性，因此儀器和試紙最好能隨身攜帶。
- 如果病友有察覺到不尋常的症狀，如身體不適、食慾減退、噁心，或是血糖逐漸上升的時候，必須增加測定血糖的次數。
- 小心安全的丟棄血糖針，可丟入不會刺破的容器中，例如空試紙或底片盒等。

- 5 預防低血糖的食物，如：方糖、果汁、含糖飲料及乾糧。
- 6 準備點心以供延誤用餐時食用，如：餅乾、三明治、保久乳。
- 7 準備兩雙方便走路的鞋，供長期步行時更換。
- 8 皮膚照護：
 - 依旅遊地點的天氣狀況，若高溫日曬多則需要準備防曬油，以免曬傷。若是乾冷的地區則準備潤膚乳液，以免皮膚乾裂。
 - 足部皮膚的保護尤其重要，選擇適當的鞋襪，準備一隻指甲剪，需要時隨時修剪指甲。
 - 若有不小心輕微的外傷，可準備外傷敷料及消毒藥水，如OK繃或優碘藥水，自行處理。

旅行時，要注意哪些事情？

- 1 隨身攜帶「糖尿病護照或(糖尿病識別證件)」。
- 2 使用胰島素治療者，務必記得隨身攜帶、「胰島素」「糖包或糖片」，應將胰島素隨身攜帶，避免置放於車內或隨行李託運。
- 3 最好每天都能測量血糖或尿糖，因為旅途中的興奮、壓力、作息的變以及所吃的食物都會影響血糖。
- 4 必須告知同行的親友或領隊，讓他們知道低血糖的症狀和緊急狀況的處理方法。
- 5 不宜空腹飲酒。
- 6 運動：
 - 旅遊時可能整天都有活動，運動量比平常增加許多，要特別小心低血糖的發



生。

- (1)長時間的旅遊活動須適時補充食物。
- (2)佩帶糖尿病識別卡，最好不要單獨行動，和了解自己疾病的家屬或朋友同行，知道如何處理低血糖。
- (3)若是注射胰島素的病友，要了解胰島素作用的高峰時間，若有活動必要時須事先進食；若四肢活動量大，則避免注射於大腿和手臂。

7 飲食原則

- 國外旅遊常在中國餐館進餐，病友最好在出發前，先熟悉食物代換原則及飲食份數，旅遊時才不會無所適從或因吃太多而影響血糖。
- 如去較熱或環境衛生差的地方，應注意食物衛生，以免得到腸胃炎。
- 此外，若旅遊當地溫度較高、或在飛機上空氣較乾燥時，為防止脫水，應多補充白開水，以免因血液黏稠度高，增加腦中風的機會，切勿補充果汁；若是長途旅行，則可事先向航空公司詢問是否可預定糖尿病餐點。

- 8 每個國家販售胰島素的濃度不一定相同，國內胰島素的濃度為100u / cc，若需在當地購買或補充胰島素時，要特別注意。



事前做好旅遊規劃及準備，使旅遊活動對血糖的影響降至最低，這樣不但享受到旅遊的樂趣且可培養獨立處理糖尿病的能力，增加自我的信心。希望各位病友都能快快樂樂出門，平平安安回家。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號