

## دیابت و مسافرت: کده ۵-۱

وسایل مورد نیاز هنگام مسافرت

۱. انسولین و قرص مصرفی برای تمام مدت سفر
۲. سرنگ های تزریق انسولین، گلوکومتر و وسایل جانبی
۳. مواد شیرین برای درمان کاهش احتمالی قند خون
۴. میان وعده های مناسب برای چند روز (مانند میوه و ساندویچ کوچک)
۵. سایر داروهای مصرفی



نگهداری و حمل انسولین در مسافرت

طی مسافرت مراقب باشید که شیشه انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد. بهتر است انسولین در تاریکی نگهداری شود. اگر انسولین در معرض نور خورشید قرار گرفته باشد، گاه تغییر رنگ قهوه ای نشان میدهد که در این موارد نباید از آن استفاده کنید.

طی مسافرت بهتر است انسولین را در کیف دستی خود حمل کنید نه در چمدانی که به قسمت بار می سپارد. این نکته به ویژه در مسافرت با هواپیما اهمیت دارد؛ زیرا در ارتفاع بالا ممکن است انسولین در قسمت بار هواپیما یخ بزند.

در صورتی که در طی سفر دچار تهوع و استفراغ (بیماری حرکت) می شوید، از پزشک خود بخواهید داروی لازم را برایتان تجویز کند.

ورزش یا افزایش سایر فعالیت ها طی سفر ممکن است باعث کاهش قند خون شود. از سوی دیگر تنش (استرس)، نشستن طولانی و عدم فعالیت در مسافرت ممکن است باعث افزایش قند خون گردد. در صورت امکان قند خون را با فواصل کمتری واریسی (چک) کنید.

### مراقبت از پاها

در صورتی که خونرسانی به پاها خوب بوده و مشکل خاصی ندارید کافی است فقط به صورت روزانه پاهایتان را واریسی کنید. در کنار دریا از دمپایی پلاستیکی استفاده کنید و در هنگام شنا جورابه های شنا بپوشید. از آفتاب سوختگی به ویژه در پا جلوگیری کنید. در صورت وجود هر مشکل به پزشک مراجعه نمایید. هر تاول کوچک، بریدگی یا خراشیدگی را با ماده ضد عفونی کننده تمیز و پانسمان کنید.

### مسافرت به مناطق خیلی گرم

در مسافرت به مناطق خیلی گرم بهتر است انسولین در یخچال نگهداری شود. طی مسافرت به مناطق خیلی گرم از کیسه یخ و یا فلاسک حاوی یخ استفاده نمایید. در این موارد از تماس مستقیم انسولین با یخ جلوگیری کنید. به خاطر داشته باشید حتی

در مناطق خیلی گرم می توان انسولین را تا شش ماه نگهداری کرد اما ممکن است اثر دارو کاهش یابد که در این صورت با اندازه گیری قند خون می توانید به اثر انسولین مصرفی پی ببرید.



در آب و هوای خیلی گرم انسولین از محل تزریق سریعتر جذب می شود، از این رو باعث افت قند خون می گردد، بنابراین قند خون خود را به طور مرتب چک کنید. هیچگاه مدت طولانی در آفتاب نمانید.

دراز کشیدن طولانی 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 حتماً مقدار زیادی مایعات غیر شیرین بنوشید. جهت جلوگیری از آفتاب سوختگی، از کرم های ضد آفتاب استفاده نمایید.

### مسافرت به مناطق خیلی سرد

در آب و هوای خیلی سرد، انسولین کندتر جذب می شود. انرژی مورد استفاده در هنگام لرزیدن در هوای سرد باعث افت قند خون می شود.

اگر در آب و هوای سرد قرار گرفتید و اشکال خونرسانی یا

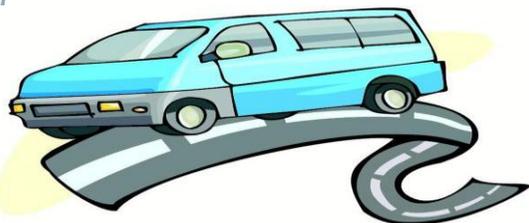


مجمع پارتستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

## مسافرت و دیابت



به غرب روزها طولانی تر می گردد و ممکن است شما به وعده غذای اضافی و انسولین بیشتری نیازمند باشید.

### رانندگی و دیابت

به منظور حفظ سلامت خودتان و نیز افراد جامعه رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- هنگام دریافت گواهینامه رانندگی، حتماً بیماری خود را ذکر کنید. همچنین در زمان بیمه کردن خودروی خود، طرف قرارداد بیمه را نیز از این امر مطلع سازید.

۲- بهتر است بیماران دیابتی وابسته به انسولین به عنوان راننده تاکسی، اتوبوس و نیز به عنوان راننده ماشین های سنگین فعالیت ننمایند.

### بیماران دیابتی در موارد زیر نمی توانند رانندگی کنند:

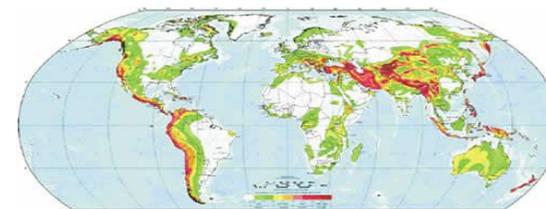
- الف) حملات شدید یا مکرر افت قندخون
  - ب) نداشتن علامتهای هشدار دهنده افت قند خون
  - ج) عدم توانایی در درمان سریع افت قندخون یا عدم مراجعه منظم به پزشک جهت کنترل قندخون
  - د) آسیب های چشمی ناشی از دیابت مانند کاهش دید
  - ه) آسیب شدید عصبی ناشی از دیابت
- به منظور پیشگیری از افت قندخون حین رانندگی، توصیه میشود: در مسافرتها طولانی هر دو ساعت توقف کنید و میان وعده خود را مصرف نمایید.

بی حسی در پا پیدا کردید حتماً مراقب یخ زدگی باشید. 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.



### مسافرت به دیگر کشورها

مسافرت به کشورهای شمال یا جنوب ایران (از جمله عربستان مشکل خاصی ایجاد نمی نماید اما در مسافرت به شرق یا غرب به دلیل تغییر ساعات روز، باید مصرف انسولین و قرص در صورت لزوم تغییر یابد.



در صورتی که اختلاف ساعت کشور مقصد با کشور خودمان کمتر از ۴ ساعت باشد (از جمله سفر به کشورهای همسایه، کشورهای اروپایی مانند فرانسه، آلمان و...) به تغییر خاصی نیاز نیست. دقت کنید که در مسافرت به شرق روزها کوتاهتر می شود و مقدار انسولین و کربوهیدرات مورد نیاز کاهش می یابد اما در مسافرت