

مسافرت به مناطق سرد

در آب و هوای خیلی سرد ، انسولین کندتر جذب می شود که 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 .

رانندگی در 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 صورت رانندگی هر ۲ ساعت یک بار توقف کنید و میان وعده مصرف کنید .

مراقبت از پا

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

۱- از پوشیدن صندل های بندی و کفش های جلو باز و نامناسب خودداری کنید .

۲- مرتب پاهای خود را از نظر وجود تاول و قرمزی کنترل کنید .

۳- هر روز پاهای خود را با آب و صابون شسته و خشک کنید .

هیچ گاه مدت طولانی در آفتاب نمانید. دراز کشیدن طولانی در ساحل آفتابی ممکن است قند خونتان را بالا ببرد. اگر قند خونتان بالا 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.

نگهداری و حمل انسولین در مسافرت

می توان انسولین هایی که هر روز استفاده می شوند به مدت یک ماه خارج از یخچال و در دمای اتاق (۲۰ تا ۲۵) نگهداری شود . از این رو در سفر به ماطق معتدل نیازی به نگهداری انسولین در یخچال نیست. طی مسافرت مراقب باشید که شیشه انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد، از قرار دادن آن پشت شیشه عقب اتومبیل یا کناره پنجره آفتاب گیر خودداری کنید .

مسافرت به مناطق گرم

در مسافرت به مناطق خیلی گرم بهتر است انسولین در یخچال نگهداری شود. طی مسافرت به مناطق گرم از کیسه یخ و یا فلاسک حاوی یخ استفاده نمایید. در این موارد از تماس مستقیم انسولین با یخ جلوگیری کنید . 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 پارچه خیس گذاشته و با خود حمل کنید . در آب و هوای خیلی گرم انسولین خیلی سریع تر جذب می شود بنابراین ممکن است دچار افت قند خون شوید.

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمار

مسافرت و دیابت



واحد آموزش به بیمار

بیمارستان قدس پاوه

سایت بیمارستان :

Pavehhop.Kums.ac.ir

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 غذاهای حاوی کربوهیدرات را به صورت بسته بندی در کیف دستی خود داشته باشید ، به گونه ای که به راحتی در دسترس باشد .

برای بی برنامه‌گی های سفر نیز برنامه ریزی کنید :

به خاطر داشته باشید که همیشه مسافرت طبق برنامه پیش نمی رود ، ممکن است ساعت ها در ترافیک بمانید ، دچار مشکلات دیگر در جاده شوید یا قطار ، یا هواپیمای شما تاخیر داشته باشد . ممکن است مغازه یا رستوران مناسبی پیدا نکنید ، بنابراین هر چه 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 .

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

در صورت فاسد شدن انسولین ، نوع شفاف آن (کریستال) کدر می شود و نوع شیری رنگ آن (ان پی اچ) نیز یکنواختی خود را از دست می دهد و به صورت دانه دانه به دیواره ی شیشه می چسبد . اگر انسولین در معرض نور خورشید قرار گرفته باشد ، باعث تغییر رنگ (قهوه ای) می شود که در این موارد نباید از آن استفاده کنید . در طی مسافرت بهتر است انسولین را در کیف دستی خود حمل کنید نه در چمدانی که به قسمت بار می سپارید . این نکته به ویژه در مسافرت با هواپیما اهمیت دارد زیرا که در ارتفاع بالا ممکن است انسولین در قسمت بار هواپیما یخ بزند .

بیمار شدن حین مسافرت

در صورت بروز بیماری حاد ممکن است قند خون افزایش یابد ، بنابراین در این موارد اندازه گیری قند خون ضروری است . اگر بیماری شما ۱-۲ روز طول کشیده یا همراه با استفراغ و اسهال باشد باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید . طی دوره بیماری به هیچ وجه نباید مصرف انسولین یا قرص را قطع نمایید . در صورت وجود بی اشتهایی و یا استفراغ ، مایعاتی مانند سوپ ، آب میوه یا شیر مصرف کنید تا دچار افت قند خون نشوید . برای جلوگیری از اتلاف آب بدن مقدار فراوانی مایعات بدون قند بنوشید .

وسایل مورد نیاز شما هنگام مسافرت

۱- قرص های مصرفی ، انسولین مورد نیاز و سرنگ های تزریقی انسولین برای تمام مدت سفر :

البته همیشه مقداری انسولین و قرص خود را به صورت اضافی در جای جداگانه ای همراه داشته باشید تا در صورت گم شدن وسایل دچار مشکل نشوید .

۲- در صورتی که گلوکومتر دارید : لانست (سوزن مخصوص) برای نمونه گیری و نوارهای آزمایش قند خون

۳- تنقلات سالم برای پیشگیری از افت قند خون قند حبه ای ، نبات ، بیسکویت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون

۴- میان وعده های مناسب برای چند روز مانند : میوه و ساندویچ کوچک

۵- سایر داروهای مصرفی : از پزشک خود بخواهید در صورتی که دچار تهوع و استفراغ سفر (بیماری حرکت) می شوید ، داروی لازم برایتان تجویز کند .

