

## مسافرت و دیابت

هنگام **مسافرت** به علت تغییرات برنامه های روزانه کسب آمادگی لازم برای پیشگیری از مشکلات احتمالی ضروری است. بیماران با برنامه ریزی مناسب و رعایت نکات پیشنهادی می توانند مسافرت خود را مانند سایر افراد خانواه سپری سازند.

با توجه به استرس های مسافرت، تغییر میزان فعالیت و نیز تغییر عادات زندگی و نوع تغذیه در طی مسافرت به بیماران دیابتی به ویژه بیماران وابسته به انسولین توصیه می شود که دستگاه سنجش قند خون همراه داشته باشند و با فواصل کمتری نسبت به روزهای عادی قند خون خود را بررسی نمایند در غیر این صورت بهتر است در اولین فرصت ممکن در سفر به آزمایشگاه مراجعه و نسبت به اندازه گیری قند خون خود اقدام نمایند. به همراه داشتن کارت هویت بیماری که بیانگر دیابتی بودن شخص می باشد برای تمام بیماران ضروری است.

موارد زیر را برای مسافرت تهیه و همراه خود داشته باشید:

- ۱ - انسولین مورد نیاز و قرص مصرفی برای تمام مدت سفر
- ۲ - سرنگ های تزریق انسولین
- ۳ - گلوکومتر و لانست (تیغ مخصوص)
- ۴ - نوارهای آزمایش قند و کتون ادرار
- ۵ - قند حبه ای، نبات و ...
- ۶ - میان وعده های مناسب

۷ - پنبه یا گاز، ماده ضد عفونی کننده و نیز چسب زخم برای موارد ضروری

۸ - سایر داروهای مصرفی

### نگهداری و حمل انسولین در مسافرت

طی مسافرت مراقب باشید که شیشه انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد از قرار دادن آن پشت شیشه عقب اتومبیل یا کنار پنجره آفتاب گیر خودداری کنید بهتر است انسولین در تاریکی نگهداری شود.

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



### تغذیه

مقادیری غذاهای حاوی کربوهیدرات را به صورت بسته بندی در کیف دستی خود داشته باشید به گونه ای که به راحتی در دسترس باشد. به خاطر داشته باشید که همیشه مسافرت طبق برنامه پیش نمی رود، ممکن است ساعتها در ترافیک بمانید یا دچار مشکلات دیگر در جاده شوید .



### مراقبت از پاها

به صورت روزانه پاهایتان را چک کنید اگر قصد دارید برای مسافرت کفش جدیدی بخرید مواظب باشید که کاملاً راحت و اندازه باشد و قبل از استفاده شروع مسافرت آنرا امتحان کنید. از پا برهنه راه رفتن بپرهیزید. علاوه بر رعایت نکات فوق به خاطر داشته باشید که:

اگر پوستتان خشک است از کرم مرطوب کننده استفاده کنید به پاشنه پاها دقت خاصی داشته باشید. اگر پاهایتان عرق می کند با دستمال یا پنبه آنها خشک کنید بعد از شنا نیز پاها را خشک نمائید (بخصوص لابه لای انگشتان را) هر روز پاهایتان را از نظر وجود زخم، تورم یا تغییر رنگ معاینه کنید

### 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 ۲ - ۱ روز طول کشیده یا همراه با استفراغ یا اسهال باشد ممکن است نیازمند تغییر درمان قبلی یا داروهای اضافی باشید در این موارد



## مسافرت و دیابت

تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکوتی

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

تایستان 96

۲ - در مسافرت های طولانی هر دو ساعت توقف نموده و میان وعده خود را مصرف نمایید

۳ - هیچگاه در زمانی که کنترل قند خونتان تثبیت نیست رانندگی نکنید این زمان شامل: پس از انجام ورزش یا فعالیت جسمی بیش از معمول که قند خون پائین می افتد یا هنگام غروب از محل بر می گردید

۴ - هیچگاه عجله نکنید

۵ - همیشه در اتومبیل خود مواد غذایی مانند قند، نبات یا سایر مواد شیرین داشته باشید

۶ - در هر زمانی که متوجه اولین علائم کاهش قند خون شدید سریع توقف نموده و مواد غذایی مناسب میل نمایید.

۷ - پس از اطمینان کامل از بهبود حالتان اقدام به ادامه رانندگی نمایید .



با آرزوی سلامتی برای شما بیماران و همراهان محترم

آدرس سایت بیمارستان

imamreza.tbzmed.ac.ir

حتماً کتون ادرار را نیز (اگر وابسته به انسولین هستیید) بررسی کنید. و سریعاً پزشک مراجعه نمایید.

## رانندگی و دیابت

رعایت نکات زیر ضروری است:

۱ - در هنگام دریافت گواهینامه رانندگی حتماً بیماری خود را ذکر کنید همچنین در صورت بیمه کردن اتومبیلتان طرف قرارداد بیمه را از این امر مطلع کنید.

۲ - بیماران دیابتی وابسته به انسولین نمی توانند به عنوان راننده تاکسی و مسافرین و نیز به عنوان راننده ماشین های سنگین فعالیت نمایند.

۳ - مراقبت های لازم به منظور پیشگیری از کاهش قند خون طی رانندگی را رعایت کنید

در موارد زیر نمی توانند رانندگی کنند:

الف - حملات شدید یا مکرر افت قند و نداشتن علائم هشدار دهنده افت خون

ب - عدم توانایی در درمان سریع افت قند خون

ج - آسیب شدید عصبی ناشی از دیابت

د - آسیب های چشمی ناشی از دیابت

به منظور پیشگیری از افت قند خون حین رانندگی نکات زیر توصیه می شود:

۱ - اگر انسولین مصرف می کنید قبل از شروع به رانندگی غذا یا میان وعده خود را مصرف نمایید و قند خونتان را بررسی کنید