

با توجه به استرس های مسافرت ، تغییر میزان فعالیت و نیز تغییر عادات زندگی و نوع تغذیه ، به بیماران دیابتی به ویژه در دیابت نوع ۱ توصیه می شود که دستگاه سنجش قند خون را به همراه داشته باشند و با فواصل کمتری نسبت به روزهای عادی قند خون خود را بررسی نمایند.

#### وسایل مورد نیاز هنگام مسافرت

- انسولین مورد نیاز و قرص مصرفی برای تمام مدت سفر
  - سرنگ تزریق انسولین
  - در صورتی که گلوکومتر دارید ، لانست برای نمونه گیری و نوارهای آزمایش قند خون
  - قند مبه ای ، نبات ، بیسکویت و آبمیوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون
  - میان وعده های مناسب برای چند روز
  - سایر داروهای مصرفی
- همیشه مقداری انسولین و قرص خود را به صورت اضافی در جای جداگانه ای همراه داشته باشید تا در صورت گم شدن سایر وسائل دچار مشکل نشوید . در صورتی که در طی سفر دچار تهوع و استفراغ می شوید ، از پزشک خود بخواهید داروی لازم را برایتان تجویز کند .

#### مکونگی نگهداری و ممل انسولین در مسافرت

- انسولین را تا یک ماه در دمای طبیعی اتاق می توان نگهداری کرد ، از این رو در سفر به مناطق 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 پشت شیشه اتومبیل یا کنار پنجره آفتاب گیر فودداری کنید . بهتر است که انسولین در تاریکی نگهداری شود .
- انسولین در اثر حرارت زیاد یا یخ زدن صدمه می بیند ، به همین علت نباید انسولین در قسمت های یخ نگهداری شود .
- در صورت فاسد شدن انسولین ، نوع شفاف آن کدر می شود و نوع شیری رنگ نیز یکنواختی خود را از دست می دهد و به صورت دانه دانه به دیواره شیشه می چسبد . اگر انسولین در معرض نور فورشید قرار گرفته باشد ، گاه تغییر رنگ قهوه ای نشان می دهد که در این موارد نباید از آن استفاده کنید .
- طی مسافرت بهتر است انسولین را در کیف دستی خود ممل کنید و 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.

#### 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 . می توانید شیشه انسولین را از شیشه مقوایی خارج و در پارچه مرطوب پیچید . در صورت عدم دسترسی به این وسائل انسولین را در پارچه فیسی گذاشته و با خود ممل کنید . اما به خاطر داشته باشید متی در مناطق خیلی گرم می توان انسولین را تا ۶ ماه نگهداری کرد، اما ممکن است اثر دارو کاهش یابد که در این صورت با اندازه گیری قند خون متوانید به اثر انسولین مصرفی پی ببرید .
- در آب و هوای خیلی گرم انسولین از ممل تزریق سریعتر جذب می شود ، از این رو باعث افت قند خون می گردد بنابراین قند خون را به طور مرتب بررسی کنید هیچ گاه به مدت طولانی در آفتاب نمانید .
- ممکن است با مضور در یک منطقه گرم سریع آب بدن خود را از دست بدهید از این رو ممتما مقداری مایعات غیر شیرین بنوشید .



مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت یزد

## راهنمای سفر برای بیماران دیابتی

تهیه کننده:

دکتر مریم رشیدی

نمونه چنین زمانهایی هستند.

- هیچگاه عجله نکنید .
- همیشه در اتومبیل خود مواد غذایی مانند قند ، نبات ، بیسکویت یا آب میوه داشته باشید .
- هرگاه متوجه نفستین علامت های کاهش قند فون شدید به سرعت توقف کنید و مواد غذایی کافی میل نمایید تا علامت ها از بین بروند . طی این مدت از خوردن و نوشیدن خودداری کنید .
- پس از اطمینان کامل از بهبود حالتان رانندگی را ادامه دهید ( حداقل ۲۰ دقیقه بعد یا پس از رسیدن قند فون به بالای ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر ) .

### بیماری در مسافرت

- در صورت بروز بیماری ماد ممکن است قند فون افزایش یابد ، بنابراین در این موارد اندازه گیری قند فون ضروری است .
- اگر بیماری شما یک تا دو روز طول کشیده یا همراه با اسهال و استفراغ باشد ، ممکن است نیازمند تغییر درمان قبلی یا داروهای اضافی باشید در این موارد سریعاً به پزشک مراجعه نمایید .
- طی دوره بیماری به هیچ وجه نباید مصرف انسولین یا قرص را قطع نمایید .

### مسافرت به مناطق فیلی سرد

- در آب و هوای فیلی سرد ، انسولین کند تر جذب می شود . انرژی مورد استفاده در هنگام لرزیدن در هوای سرد باعث کاهش قند فون می شود .
- اگر در آب و هوای سرد قرار گرفتید و اشکال فونرسانی یا بی مسی در پا پیدا کردید متماً مراقب یغ زدگی باشید .
- نوارهای آزمایش قند فون را در دمای اتاق قرار دهید چرا که در هوای سرد ممکن است قند فون را به طور کاذب کمتر از معمول نشان دهد .

به منظور پیشگیری از افت قند فون مین رانندگی به نکات زیر توجه نمایید :

- اگر انسولین مصرف می کنید قبل از شروع رانندگی غذا یا میان وعده خود را مصرف نمایید و در صورت امکان قند فون خود را بررسی کنید .
- در مسافرت های طولانی هر ۲ ساعت توقف کنید و میان وعده خود را مصرف نمایید .
- هیچ گاه در زمانی که وضعیت کنترل قند فونتان ثابت نیست، رانندگی نکنید . پس از انجام ورزش و یا فعالیت جسمی بیش از معمول که قند فون پایین می افتد یا هنگام غروب که از ممل کار بر می گردید ،