

اقدامات و وسایل مورد نیاز در طول سفر^۴

- اگر در حال رانندگی هستید، یک محفظه خنک کننده با غذاهای سالم و مقدار زیادی آب برای نوشیدن همراه داشته باشید.
- انسولین یا داروهای دیابت را در زیر نور مستقیم خورشید یا در ماشین با دمای بالا نگهداری نکنید. آن‌ها را نیز در کیف خنک نگهدارنده نگه دارید. انسولین را مستقیماً روی یخ قرار ندهید.
- گرما می‌تواند به دستگاه کنترل قند خون، پمپ انسولین و سایر تجهیزات دیابت مانند نوار تست اندازه‌گیری قند خون آسیب برساند. آنها را در دمای بالای ماشین، کنار استخر، زیر نور مستقیم خورشید یا در ساحل رها نکنید.
- برای جلوگیری از لخته شدن خون هر یک یا دو ساعت یکبار بایستید و از ماشین پیاده شوید یا در راهروی هواپیما یا قطار راه بروید یا نرمش کنید (افراد دیابتی در معرض خطر بیشتری هستند).
- اگر به منطقه‌ای با اختلاف زمانی سفر می‌کنید، برای مصرف دارو روی تلفن خود زنگ هشدار تنظیم کنید.

مراقبت از پاها در سفر^۴

- کفش و جوراب مناسب بپوشید. توجه داشته باشید که نقل و انتقالات فرودگاهی و سفر تعداد گام‌های روزانه را افزایش می‌دهد. از یک جفت کفش ورزشی خوب استفاده کنید. حتماً جوراب بپوشید تا از بریدن ناشی از تماس مستقیم کفش روی پوست هنگام راه رفتن جلوگیری شود.
- روزانه پاهای خود را بررسی کنید. به پاهای خود برای علائمی مانند تاول زدن یا تغییر رنگ دقت کنید. اگر کف پای خود را نمی‌بینید، از آینه استفاده کنید یا از یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید.



- از کرم مرطوب کننده استفاده کنید. سفر هوایی می‌تواند پوست شما را خشک کند. راه رفتن زیاد باعث ایجاد پینه می‌شود. هر شب یک مرطوب کننده خوب روی پاهای خود بمالید.
- برای محافظت پاهای خود از ویروس و باکتری از صندل‌های پلاستیکی در حمام استفاده کنید.
- در صورت ایجاد زخم یا تاول ابتدا با پزشک خود تماس بگیرید. در صورت بروز عفونت شدید ممکن است لازم باشد به اورژانس مراجعه کنید.

علائم کم‌آبی بدن^۵

افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر کم‌آبی هستند زیرا سطح بالای گلوکز خون منجر به کم‌آبی در بدن می‌شود.

علائم کم‌آبی بدن عبارتند از:^۵

- تشنگی
- سردرد
- خشکی دهان و خشکی چشم
- سرگیجه
- خستگی
- ادرار به رنگ زرد تیره

علائم کم‌آبی شدید:^۵

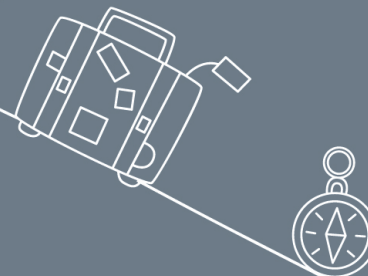
- فشار خون پایین
- چشم‌های گود رفته
- نبض ضعیف و یا ضربان قلب تند
- احساس گیجی
- بی‌حالی



References:

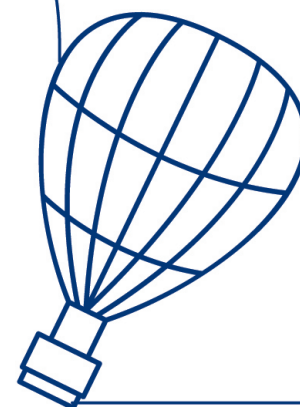
- <https://www.diabetesaustralia.com.au/living-with-diabetes/travel>
- <https://www.diabetes.co.uk/driving-with-diabetes.html>
- <https://www.diabetes.co.uk/driving-and-hypoglycaemia.html>
- <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/traveling-with-diabetes.html>
- <https://diabeticfootonline.com/2011/11/22/holiday-foot-care-tips-for-diabetics/>
- <https://www.diabetes.co.uk/dehydration-and-diabetes.html>

شماره ثبت: ۲۴۷۷۲۵
شرکت نوو نوردیسک پارس
 تهران، خیابان ولیعصر، خیابان ناصری، ساختمان کیان، شماره ۲۵۵۱، طبقه ۱۴
 کد پستی: ۱۹۶۸۶۴۲۱۹۵ | تلفن: ۸۸۶۴۵۲۲۱ | فکس: ۸۸۶۴۵۲۳۰
www.novocare.ir



دلایل کم‌آبی بدن:^۶

- مصرف ناکافی مایعات
- آب و هوای گرم
- تمرینات ورزشی دشوار
- سطح قند خون بالا
- الکل
- اسهال
- استفراغ



درمان کم‌آبی بدن^۶

- کم‌آبی را می‌توان با مصرف مایعات درمان کرد. آب به علت نداشتن قند افزودنی یک نوشیدنی ایده‌آل است. اگر کم‌آبی شدیدتر باشد و به کمک پزشکی نیاز داشته باشید، ممکن است الکترولیت (نمک) اضافی به شما داده شود تا الکترولیت‌های از دست رفته به علت کم‌آبی جایگزین شود.

- اگر کم‌آبی بدن با سطح قند خون بالا همراه باشد، نوشیدن مایعات دارای قند مانند آب میوه یا نوشابه‌های گازدار شیرین می‌تواند مشکل را تشدید کند.



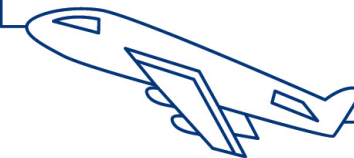


با توجه به شیوع روز افزون بیماری دیابت و تاثیر دیابت بر زندگی افراد، باید تمام جنبه های مرتبط با آن مورد بررسی قرار گیرد. یکی از مواردی که همیشه برای افراد دیابتی مطرح است، نکاتی است که یک فرد دیابتی در سفر باید مد نظر قرار دهد. چه برای کار و چه برای تفریح، سفر می تواند سرگرم کننده باشد و ابتلا به دیابت نباید مانع از تجربه لذت سفر شود.^۱

مسافرت هوایی^۱

در مسافرت هوایی به نکات زیر توجه فرمایید!

- تمام داروها، لوازم تست قند خون و انسولین خود را در چمدان دستی خود نگه دارید. آنها را به طور مساوی بین دو کیف تقسیم کنید تا در صورت گم شدن یکی از آنها، مشکلی نداشته باشید.
- بعید به نظر می رسد که انسولین توسط اشعه ایکس آسیب ببیند. اما اگر نگران هستید، می توانید از کارکنان امنیتی فرودگاه بخواهید که شما و چمدان هایتان را به طور فیزیکی بازرسی کنند.
- قبل از تزریق انسولین، همیشه منتظر بمانید تا وعده غذایی شما سرو شود. برای ایمنی بیشتر، می توانید انسولین خود را بلافاصله بعد از غذا تزریق کنید.
- آب کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.
- از مصرف مشروبات الکلی پرهیز کنید.
- تا جایی که می توانید بخواهید، اما از خدمه کابین یا همسفران بخواهید که شما را برای صرف غذا بیدار کنند.
- کفش راحت بپوشید و پاهای خود را ورزش دهید.



Diabetes & Travel



سامان برهنی
دیابت نوع یک
ایران

رانندگی ایمن و افت قند خون^۲

شما ممکن است در حین رانندگی در معرض خطر افت قند خون باشید پس لازم است اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از این اتفاق را انجام دهید. اقدامات احتیاطی شامل موارد زیر است:

- اگر قند خون شما کمتر از ۷۲ میلی گرم بر دسی لیتر است یا قند خون شما در ۴۵ دقیقه گذشته کمتر از ۷۲ میلی گرم بر دسی لیتر بوده است، رانندگی نکنید.
- هنگام رانندگی، قند خون خود را بالای ۹۰ میلی گرم بر دسی لیتر نگه دارید.
- هنگام رانندگی هر ۲ ساعت قند خون خود را اندازه گیری کنید.



علائم رایج افت قند در هنگام رانندگی^۲

اگر علائم افت قند خون در شما بروز کند یا نگران افت قند خون خود در حین رانندگی هستید باید یک مکان امن برای توقف اتومبیل خود پیدا کنید.

علائم رایج عبارتند از:

- کاهش تمرکز جهت رانندگی بین خطوط
- دشواری در متمرکز کردن چشمها
- تغییرات در دمای بدن، گرگرفتگی یا احساس سرمای ناگهانی
- شروع احساس خستگی و یا خمیازه کشیدن
- احساس سوزن سوزن شدن، به ویژه در انگشتان، لب ها یا زبان
- افزایش ضربان قلب
- احساس گرسنگی
- احساسات بیشتر از حد معمول، مانند عصبانیت، ناامیدی، نگرانی و سردرگمی

اقدامات قبل از سفر:^۴

- جهت اطمینان از آمادگی برای سفر، به پزشک مراجعه کنید. حتماً از پزشک خود پرسید:
- چگونه فعالیت های برنامه ریزی شده شما می تواند بر دیابت شما تأثیر بگذارد و در مورد آن چه باید کرد.
- اگر به مکان هایی در منطقه زمانی متفاوت سفر می کنید، چگونه دوز انسولین خود را تنظیم کنید.
- نسخه های برای داروهای خود در صورت گم شدن یا تمام شدن آنها درخواست کنید.
- معرفی نامه ای مبنی بر اینکه مبتلا به دیابت هستید و به تجهیزات کنترل قند خون نیاز دارید.
- جهت احتیاط، داروخانه ها و کلینیک های نزدیک به محل اقامت خود را شناسایی کنید.
- یک دستبند که نشان دهنده دیابت و سایر بیماری هایی که ممکن است داشته باشید، تهیه کنید.
- بسته بندی:
- لوازم دیابت خود را در یک کیف دستی قرار دهید (قراردادن انسولین در چمدان می تواند موجب یخ زدگی شود). به این فکر کنید که یک بسته کوچک تر برای انسولین و تنقلات (میوه، سبزیجات خام و آجیل) همراه خود داشته باشید.
- دو برابر مقدار مورد نیاز، دارو همراه داشته باشید.

