

9 توصیه بهداشتی به مسافران مبتلا به دیابت

ابتلا به دیابت مسلما به این معنا نیست که شما حق لذت بردن از سفر و داشتن تعطیلات مفرح را ندارید.

ابتلا به دیابت مسلما به این معنا نیست که شما حق لذت بردن از سفر و داشتن تعطیلات مفرح را ندارید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، برنامه ریزی کلیدی در هنگام سفر، از ابتلا به مشکلات بالقوه ناشی از دیابت به طور چشمگیری جلوگیری می کند. کارشناسان بهداشتی توصیه می کنند که مبتلایان به دیابت چهار تا 6 هفته قبل از انجام هر نوع سفری، این برنامه ریزی ها را آغاز کنند.

برنامه ریزی های یک بیمار دیابتی برای آغاز یک سفر ایمن و سالم از این قرارند:

دیابت را به صورت کاملا کنترل شده درآورید. پیش از آنکه سفری طولانی را شروع کنید، با پزشک تان دیدار کنید تا اطمینان حاصل شود سالم هستید و واکسن های لازم را دریافت کرده اید.

مطمئن شوید تمام داروهایتان بعلاوه سرنگ و ملزومات اضافه در طول سفر همراه شما هستند.

نامه ای از پزشک تان بگیرید که دقیقا نشان دهد به چه ملزوماتی نیازمندید، فهرست داروهای تان چیست و به چه چیزهایی آلرژی دارید.

اگر به یک کشور خارجی سفر می کنید، عبارات کلیدی مانند «من دیابت دارم» و اینکه چگونه درخواست شکر یا آب میوه کنید را به زبان محلی یاد بگیرید.

شما باید در طول سفر قادر باشید از منوی غذاهای محلی، یک رژیم غذایی متعادل مناسب با بیماری دیابت را انتخاب کنید.

اگر در حال پرواز به مقصد سفر هستید، یک وعده غذایی دیابتی ویژه را به همراه داشته باشید و یا این که آن را از مهماندار هواپیما در صورت امکان درخواست کنید. این رژیم اغلب حاوی غذاهای کم کربوهیدرات و کم چرب است.

در پروازهای با مسافت طولانی برخی تنقلات سالم را با خود به همراه داشته باشید؛ از قبیل میوه ها و دانه های بی نمک.

دستگاه تست قند خون خود را به همراه داشته باشید.

سفر به مناطق گرم یا سرد ممکن است روی میزان انسولین و قند خون شما تاثیر بگذارد. در مورد نوع آب و هوای مقصد حتما از پزشک خود مشاوره بگیرید.