

دیابت در سفر

لزومی ندارد که دیابتی‌ها مسافرت را کنار بگذارند، اما شما هنوز نیاز دارید پیش از شروع مسافرتان برخی از آمادگی‌های اضافی را انجام دهید....



لزومی ندارد که دیابتی‌ها مسافرت را کنار بگذارند، اما شما هنوز نیاز دارید پیش از شروع مسافرتان برخی از آمادگی‌های اضافی را انجام دهید. رعایت این توصیه‌ها به شما کمک می‌کند قبل از شروع سفرتان برنامه‌ریزی لازم را انجام دهید: دیابتان را به صورت کاملاً کنترل‌شده درآورید. پیش از آنکه سفری طولانی را شروع کنید، با دکترتان دیدار کنید تا اطمینان حاصل شود سالم هستید و واکسن‌های لازم را دریافت کرده‌اید. دارو، سرنگ و سایر ملزومات اضافی به همراه داشته باشید. نامه‌ای از دکترتان بگیرید که دقیقاً نشان دهد به چه ملزوماتی نیازمندید، فهرست داروهایتان چیست و به چه چیزهایی آلرژی دارید. همیشه گردنبند یا دستبندی را ببوشید که نشان دهد شما دیابت دارید. اگر به یک کشور خارجی سفر می‌کنید، عبارات کلیدی مانند "من دیابت دارم" و اینکه چگونه درخواست شکر یا آبمیوه کنید را به زبان محلی یاد بگیرید. همشهری آنلاین