



دیابت را در سفر کنترل کنید

افراد دیابتی هنگام مسافرت باید به نکات خاصی دقت کنند تا بتوانند با خیال راحت از سفرشان لذت ببرند.

سلامت نیوز : افراد دیابتی هنگام مسافرت باید به نکات خاصی دقت کنند تا بتوانند با خیال راحت از سفرشان لذت ببرند.

در تفریح و ورزش تنها نباشید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب سبز؛ افراد دیابتی را نباید به هیچ عنوان تنها گذاشت و همواره باید همراه آنها بود. در این ایام حتی آنهایی که اهل ورزش هم نیستند، ممکن است سری به استخر بزنند یا دست کم بخواهند در پارک بدوند. در این میان افراد دیابتی در صورت انجام چنین فعالیتهایی نباید تنها رها شوند چون ممکن است هنگام ورزشهای سنگین دچار افت قند خون شوند و اگر در جای بلندی باشند، دچار سرگیجه شده و بیفتند و مشکلاتی برایشان ایجاد شود.

لوازم مورد نیاز سفر

بیماری که انسولین دریافت می‌کند، هنگام مسافرت باید بیشتر از مقدار مورد نیاز (1/5 تا دو برابر) انسولین، سرنگ، لانس و نوارهای آزمایش قند خون همراه داشته باشد. در ضمن باید کیف کوچکی حاوی چند عدد قند حبه‌ای، بیسکویت، نبات، یک بطری آب، آبمیوه، چند میان‌وعده کوچک مانند ساندویچ یا میوه برای خود بردارد تا در صورت افت قند خون احتمالی از آنها استفاده کند. داروهای مصرفی دیگر را هم باید بیشتر از اندازه مورد نیاز همراه داشته باشد.

در سفرهای خارجی به یاد داشته باشید

پروتکل درمانی دیابت در همه جای دنیا یکسان است، بنابراین افراد دیابتی باید خیالشان از بابت سفرهای خارجی راحت باشد. هرچند این امکان وجود دارد که در آب و هواهای مختلف و شرایط مختلف اقلیمی تغییرات کوچکی اتفاق بیفتد اما معمولاً در مسافرت‌های 15-10 روزه بیمار می‌تواند خود را به آنچه پزشک گفته مجهز کند. نکته مهم آن است که تهیه دارو را نباید به سفر موکول کرد چون بیمارانی بوده‌اند که در سفر نتوانسته‌اند داروی لازم را تهیه کنند و مشکل پیدا کرده‌اند، بنابراین باید خودشان را آماده کنند و وسایل مورد نیاز خود را همراه داشته باشند.

دفترچه بیمه فراموش نشود

در مسافرت‌ها داشتن دفترچه بیمه بسیار مهم است چون داروهایی که فرد دیابتی استفاده می‌کند همراه با دوز مصرفی در آن نوشته شده است. اینکه چقدر انسولین می‌زنند یا چه داروهایی مصرف می‌کنند یا چه نوع انسولینی مصرف می‌کنند و... معمولاً در دفترچه بیمه هست. این به پزشک کمک می‌کند راحت‌تر تصمیم بگیرد. دفترچه هم از لحاظ خدماتی می‌تواند به بیمار کمک کند و هم از لحاظ اطلاعاتی که به پزشک می‌دهد.

داشتن کارت انجمن دیابت

افراد دیابتی حتماً باید کارت نشان‌دهنده دیابتی بودن همراه داشته باشند چون اگر در سفرهای داخلی و خارجی مشکل اورژانسی پیش بیاید و نیاز به انسولین پیدا کنند یا هر مشکل دیگری، با داشتن این کارت مسئولان بهداشتی آگاه خواهند بود که فرد دیابت دارد. با دانستن اینکه فرد دیابت دارد، می‌توان از بسیاری اشتباهات جلوگیری کرد. به عنوان مثال بارها پیش آمده که تصادفی اتفاق افتاده و مصدوم به بیمارستان منتقل شده و بدون دانستن دیابت فرد، به او سرم قندی تزریق شده و فرد به کما رفته است.