

糖尿病患旅行時注意事項

[發表醫師] : 邱妃杏衛教師 醫師(糖尿病衛教室)

[發布日期] : 2007/1/4

又到了年節旅遊季節，經過一年忙碌的工作，春節年假期間，除了可以得到適當的休息，很多人也開始規劃全家人的出遊行程，家中如有糖尿病慢性病患長者也有旅遊規劃時，有一些注意事項如果事前準備好，才能讓大家享受美好旅遊過程及回憶。

糖尿病病患要旅行前，需要在旅行前有周詳的計劃：

- 1.再出發前糖尿病病人必須準備一份糖尿病用品清單和緊急醫療通訊目錄表。
- 2.糖尿病病人在旅行時需要攜帶的糖尿病品包括：

旅行前要準備什麼東西？

- 2.1 向醫師要一份病歷摘要及糖尿病護照或糖尿病識別卡。
 - 2.2 依旅遊日數準備 2 倍的藥量，分裝在不同的旅行袋，隨身攜帶。
 - 2.3 血糖監測儀器和測量尿糖的裝備。
 - 2.4 預防低血糖的食物，如方糖、含糖果汁、汽水。
 - 2.5 準備點心，以供延誤用餐時食用，如餅乾、牛奶、三明治、水果。
 - 2.6 兩雙方便走路的鞋，供長期步行時替換。
 - 2.7 足部護理所需的東西，如乳液、指甲剪、棉襪或毛襪。
- 3.如果胰島素瓶子遺失或打破，病人應及早詢問查明在旅遊目的如何購買胰島素。每個

國家販售胰島素的濃度不一定相同（一般使用每毫升 100 單位），若需在當地購買或補充胰島素時，要特別注意。在旅遊其他國家時常常會看到不同劑型的胰島素，在購買時要清楚詢問。

在旅行時，病人必須將他們的血糖機、試紙、胰島素和空針放在他們隨身攜帶的行李內。

胰島素必須存放在溫度不超過攝氏 35 度（或華氏 86 度）的地方，有一種專門攜帶胰島素的保冷袋，在市面上買的到。

對一個糖尿病人，不同型式旅行有不同需求：

（1）必須攜帶一份由醫師簽名的文件證明，已證實旅行者有糖尿病並且必須攜帶醫療用品經過海關。

（2）必須長途開車病人需要一些特別指導

A. 用餐和點心時間必須盡可能固定

B. 如果會遇到交通壅塞的情況下開車，病人需監測他們的血糖值，以確定血糖是在安全範圍內。

C. 在開車時車上需備有點心如餅乾、牛奶、三明治、水果及低血糖用品如方糖、含糖果汁、汽水。

D. 糖尿病病人如果背負簡單行李徒步旅行或登山，在夜間必須將胰島素、血糖機和試紙隨身攜帶以預防冷凍。

糖尿病人在滑雪的時候，糖尿病用品避免被冷凍；且在高海拔地方會使食慾減少，所以滑雪者一定要在兩次胰島素注射之間進食額外點心並隨時監測血糖。

萬芳醫學中心 糖尿病衛教室 諮詢電話：02-2930-7930#2850

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。