

## 糖尿病與旅行

[ 發表醫師 ] : 護理指導 醫師(新陳代謝科)

[ 發布日期 ] : 2011/4/7

### 一、糖尿病患者旅行前要準備什麼東西？

- 請醫師開具一份病歷摘要及處方影本，隨身攜帶。
- 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。
- 血糖測定儀器和測量尿糖的裝備。
- 預防低血糖的食物，如：方糖、含糖果汁、汽水。
- 準備點心，以供延誤用餐時食用，如：餅乾、牛奶、三明治、水果。以及兩雙方便走路的鞋，供長期步行時替換。
- 足部護理所需的東西，如：乳液、指甲剪、棉襪或毛襪。

### 二、糖尿病患外出旅行時，要注意哪些事情？

- 隨身攜帶「糖尿病護照」或戴上刻有「糖尿病」字樣的項鍊或手鍊。
- 使用胰島素治療者，務必記得隨身攜帶胰島素、糖包或糖片。
- 最好每天測量血糖或尿糖，因為旅途中的興奮、壓力、改變作息，以及所吃的食物都會影響血糖。
- 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。

**!!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。**