

## 糖尿病人快樂出航去

文:糖尿病衛教師 鄭惠文

氣候逐漸回暖正是出遊的好時機，這時總是常聽糖尿病患者詢問醫師說：『醫師呀！我可以跟家人一起出國嗎？』由此可見，病人對出遊一事，存著既期待又怕受傷害的疑惑。其實只要做好事前評估規劃與萬全準備，糖尿病患者照樣可快樂的渡假去。

### 一、事前評估

哪些狀況不適合出遊？

血糖值控制不理想、正處於急症期、伴有嚴重慢性合併症：如心血管、神經、腎臟、視網膜病變者。

如何選擇行程？

應選擇日數不要太長勿超過 10 天，行程規劃不要太緊湊，範圍不要太大且氣候合宜的地點、先進文明的國家。

### 二、旅行前的準備

1. 準備糖尿病護照：護照內容包含基本資料，用藥處方、近期血糖變化，若出國旅遊者儘量請醫師以英文開立病情摘要及用藥狀況。
2. 依旅遊日數準備兩倍的藥量，分裝在不同的旅行袋，隨身攜帶。
3. 備妥血糖機、胰島素注射及足部照護之用物。
4. 帶兩雙方便行走的鞋子，以供長期步行時替換。
5. 準備餅乾、牛奶、葡萄糖錠或方糖或含糖果汁和汽水等食物。

### 三、旅行中需注意的事項

1. 隨身攜帶糖尿病的識別證或「糖尿病護照」，且最好讓同行者或導遊知道你是糖尿病患者，以防萬一。
2. 藥物宜隨身攜帶，方便取用及預防遺失。每天一定要依醫囑按時按量服藥或注射胰島素，勿因害怕麻煩而私自停藥。
3. 誤餐時應食用點心，如餅乾、牛奶等食物，預防低血糖發生。
4. 每天測量血糖，因為旅行時之心情起伏、壓力、作息改變及所吃的食物皆會影響血糖值。
5. 旅行中走路的时间會增多，所以應穿舒服透氣合腳的鞋子及襪子，勿穿新鞋，避免造成足部磨損而產生水泡及傷口。
6. 儘量不要自行開車旅行以免過度勞累或發生低血糖，若要開車旅行須有人可替換開車。

7. 長時間搭乘交通工具時，最好能每隔 1 小時起身走動或下車休息。
8. 旅途中多喝開水，不憋尿以防泌尿道感染。
9. 用餐需知：儘量選擇熟悉的食物並注意食物是否新鮮及清潔，避免暴飲暴食，仍應保持三餐定時定量。