



مرکز آموزشی درمانی امین

دیابت و سفر



کلینیک دیابت مرکز آموزشی درمانی

امین

تأییدکننده علمی: دکتر نادر طاهری

تهیه کننده: فاطمه بخشی

بهار ۱۴۰۲

PLT/SPS-PRF/023-02

وسایل مورد نیاز افراد دیابتی در

طول مسافرت

✓ داروهای مصرفی (قرص یا انسولین) به میزان مورد نیاز

✓ سرنگهای تزریق انسولین

✓ دستگاه تست قند خون

✓ لانست (سوزن مخصوص) برای نمونه گیری

✓ نوارهای آزمایش قند



✓ قند حبه ای، نبات، بیسکویت و آبمیوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون



✓ میان وعده های مناسب برای چند روز مانند میوه



✓ آب آشامیدنی



هنگام مسافرت به علت تغییر برنامه های روزانه ممکن است مشکلاتی برای بیماران دیابتی پیش آید که کسب آمادگی لازم برای پیشگیری از بروز این مشکلات ضروری است. تمامی بیماران دیابتی با برنامه ریزی مناسب و رعایت نکات پیشنهادی مربوط به خود میتوانند مسافرت خود را مانند دیگر افراد خانواده سپری کنند.

نکات عمومی مربوط به مسافرت برای

کلیه بیماران دیابتی

تغییر رژیم و برنامه غذایی و تغییر در میزان و نوع فعالیت، تأثیر زیادی بر قند خون خواهند داشت. لذا با فواصل کمتری نسبت به روزهای عادی قند خون را اندازه گیری نمایند.

به همراه داشتن کارت هویت بیماری که بیانگر دیابتی بودن شخص باشد برای تمام بیماران ضروری است. این کارت باید حاوی اطلاعاتی مبنی بر نوع درمان و شماره تماس در موارد فوریتی (اورژانس) باشد.

مرکز تخصصی سلامت و دیابت Kouroshi
کوروبشی Health & Diabetes Clinic



کارت شناسایی فرد دیابتی Diabetes ID Card

	Full Name:	نام و نام خانوادگی:
	DOB:	تاریخ تولد:
	Emergency number:	تلفن:
	Treatment:	نوع درمان:



اگر در مسافرت بیمار شدید چه باید بکنید؟

در صورت بروز هر نوع عفونت، قند خون افزایش یابد. در صورت ابتلا به بیماری حتماً به پزشک مراجعه کنید و قند خون خود را به دفعات بیشتر کنترل کنید. طی دوره بیماری به هیچ وجه نباید مصرف انسولین یا قرص را قطع نمایید

بعد از رسیدن به مقصد:

در صورتی که قصد ورزش داشته باشید قبل از شروع مقداری غذای کربوهیدراتی مصرف شود، یا در هنگام تماشای مناظر و قدم زدن در کنار دریا یا شنا مقداری غذا به همراه داشته باشید. برای جلوگیری از اختلال گردش خون لباس تنگ پوشیده نشود. از پاهای مراقبت شود. در ساحل از کفش راحتی استفاده شود جوراب اضافی برای زمان خیس شدن جوراب ها همراه باشد.

دارم میرم سفر...

همه چیو برداشتم؟

کارت شناسایی دیابت

دستگاه تست قند + نوار (به تعداد کافی)

انسولین / قرص (به تعداد کافی)

سرسوزن قلم انسولین

کیف فنک نگهدارنده انسولین

آمیوه یا قند ساده برای افت قند



برای مراقبت از پاها در طی مسافرت باید به چه نکاتی توجه کرد؟

- ❖ قبل از سوار شدن به هواپیما، قطار یا اتومبیل. مقداری پیاده روی کنید.
- ❖ برای جلوگیری از ایجاد لخته در پاها طی مسافرت در هر ساعت حداقل چند دقیقه قدم بزنید.



- ❖ در هنگام نشستن میتوانید از ورزشهای کششی پاها و همچنین حرکات چرخشی مچ پا و انگشتان استفاده کنید



- ❖ به پاشنه پاها دقت خاصی داشته باشید



- ❖ اگر پاهایتان عرق میکند با دستمال یا پنبه آنها را خشک کنید



نگهداری و حمل انسولین:

فقط قلمهای انسولین را میتوان در هوای آزاد به مدت یکماه نگهداری کرد. برای بقیه انسولینها باید از کیف مخصوص حمل انسولین استفاده کرد. انسولین را تا یک ماه در دمای یخچال میتوان نگهداری کرد. طی مسافرت انسولین را در کیف دستی خود و در کیف مخصوص نگه داری انسولین، حمل کنید نه در چمدانی که به قسمت بار میسپارند

آمادگی برای مسافرت:

- ✓ اگر قبلاً واکسن های ضروری دریافت شده باشد از بسیاری بیماری های عفونی مصونیت کسب می شود
- ✓ قبل از مسافرت به دندانپزشک مراجعه و از وضع سلامت دهان و دندان ها مطمئن شوید.
- ✓ هنگام خرید بلیط هواپیما رژیم غذایی مخصوص یابت سفارش داده شود
- ✓ برای دارو ها و سرنگ هایی که با خود حمل می کنید از پزشک معالج نامه گرفته شود.
- ✓ آدرس مراکز درمانی مقصد را بلد باشید.
- ✓ پول کافی برای درمان به همراه داشته باشید.
- ✓ جملاتی که مورد نیاز خواهد بود را به زبان مقصد یاد گرفته شود مثل

من دیابت دارم

I have diabetes

یا

I need physician

نیاز به یک پزشک دارم