



اگر در مسافرت بیمار شدید چه باید بکنید؟

در صورت بروز هر نوع عفونت، قند خون افزایش می‌یابد. 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.



**دیابت یک بیماری پرهزینه است؛ با تشخیص
زودهنگام و کنترل آن متحمل هزینه گزاف نشوید.**

بنیاد بین‌المللی پیشگیری و کنترل دیابت
و انجمن توسعه سلامت مهر پارسی

دفتر مرکزی: ۱-۰۵۱۱-۷۶۵۰۴۰۰ دفتر تهران: ۰۲۱-۸۸۴۱۰۶۷۹

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۸۵۶۰

وبسایت: www.idpcf.com پست الکترونیک: info@idpcf.com



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

- قبل از سوار شدن به هواپیما، قطار یا اتومبیل مقداری پیاده‌روی 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.





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 نمونه‌گیری
- نوارهای آزمایش قند
- قند حبه‌ای، نبات، بیسکویت و آب‌میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون
- میان وعده‌های مناسب برای چند روز مانند میوه
- آب آشامیدنی



هنگام مسافرت به علت تغییر برنامه‌های 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 برنامه‌ریزی 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 اندازه‌گیری 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.

👉 نگه داری 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.