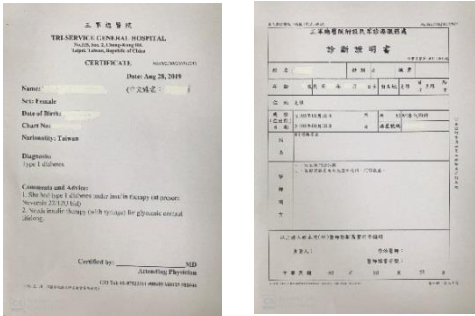


# 糖尿病旅遊注意事項

旅行是生活中重要的一部分，只要出門前好好計畫思考，用物準備齊全，沒有任何目的或交通工具是禁止的，一樣可以享受美好的旅程。

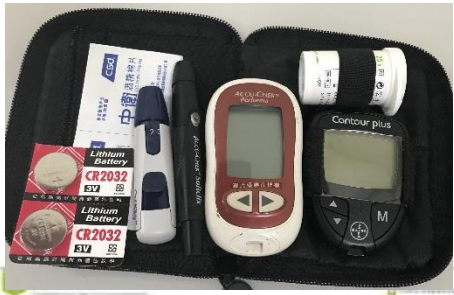
## 旅行前應該準備的用物



☐中英文診斷書及處方影本



☐準備兩倍的藥量或胰島素



☐血糖機及備用電池



☐準備點心以供延誤用餐時食用  
方糖、糖包低血糖使用

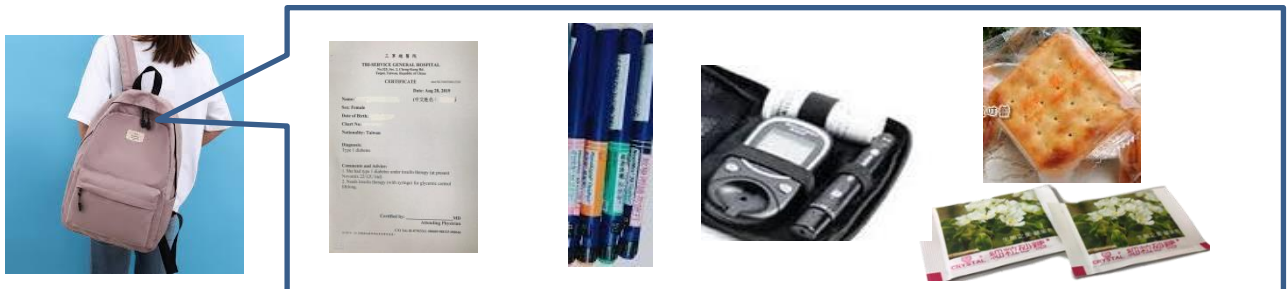


☐兩雙方便走路的鞋，勿穿新鞋出門旅行



☐足部護理用品，如乳液、棉襪

## 旅行注意事項



\*隨身攜帶識別證、診斷書、胰島素、糖包、點心。

\*有關時差等問題，請與醫師或衛教師討論。



\*胰島素不能隨行李托運或放置於車內。



\*胰島素應避免放置在超過攝氏25~30度的地方，到炎熱的國家，應使用保冷袋，或可以準備一個保溫瓶，加入冰塊和涼水於溫瓶內部，最後將胰島素放進去。

\*冷凍過的胰島素會喪失藥效，當室外溫度低於0度時，可以把胰島素和筆針放置內層衣服的口袋裡。

\*在旅途中興奮、壓力、作息改變、長時間坐車內及所吃的食物都會影響血糖，所以在旅途中需要更頻繁測血糖。

\*必要時，須在國外購買胰島素，需注意該國所使用的胰島素單位。



### 三軍總醫院申請中英文診斷書流程：

申請英文診斷書需攜帶護照或護照照片頁影本

旅行血糖監測不可少

#### 1. 採直接就醫方式申請者

掛醫師門診號，由醫師直接開立證明，批價繳費後於申請證明櫃檯代收件用印。

#### 2. 採非就醫方式申請者，可經由內湖及汀州兩院區服務台辦理或網路申請

服務專線：02-87923311轉88125(內湖)、88609(汀州)

服務時間：週一至週五 08:00 至 19:00、週六上午 08:00 至 11:00。



糖尿病旅遊注意事項影片

三軍總醫院新陳代謝科 衛教中心 關心您 諮詢電話: 02 87927184