



糖尿病病人旅遊需知

近年來國民生活富裕，因此特別重視休閒生活，不論國外或國內旅行的機會也會愈來愈多。但是若家中親友或自身患有糖尿病，則不免會擔心出門旅遊是否安全？其實只要有萬全的準備，糖尿病病人照樣可以快樂出遊去。

旅行前需要準備什麼東西？

- 一、向醫院申請一份病歷摘要及處方影本。
- 二、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。
- 三、需備血糖測定儀器和測尿糖的試紙。
- 四、在行程中常會遇到誤餐的情形，為防止低血糖，請隨身攜帶方糖、果汁、餅乾、乾糧等。
- 五、準備點心，以供延誤用餐時食用，如：餅乾、牛奶、三明治、水果。
- 六、兩雙舒適的包鞋，供長期步行時替換。
- 七、足部護理所需的東西，如：乳液、指甲剪、棉襪或毛襪。
- 八、除了糖尿病的藥品外，應攜帶一些暈車(船、機)藥，以防暈眩引起嘔吐或食慾不振，而影響血糖之穩定，另需準備感冒藥、止痛藥以備不時之需。

旅行時要注意的事項：

- 一、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。
- 二、藥物最好隨身攜帶，方便取用及避免遺失。
- 三、旅行中胰島素不用放冰箱，放在室溫下陰涼處即可。
- 四、已開封的胰島素放在室溫下可保存1個月。未開封的胰島素最好放置於冰箱冷藏。
- 五、每個國家的胰島素濃度不一定相同，若在當地購買須注意詳細閱讀。在臺灣的胰島素濃度：1mL是100單位。
- 六、在用餐時：
 - (一)儘量選擇熟悉的食物，對於食物內容不清楚或製作方法不清楚，應該避免食用。
 - (二)多選高纖、低脂、低熱量的食物及蔬菜，避免選用蜜汁、糖醋、勾芡的菜式或濃湯。
 - (三)口渴時，請喝白開水、礦泉水、茶水或代糖飲料，避免暴飲暴食。



- 七、最好讓同行的人知道您有糖尿病以應變緊急狀況。
- 八、每天需要按時服藥或注射胰島素，最好每天都能測血糖，因為旅行中的興奮壓力、作息改變及飲食的改變皆會影響血糖值。
- 九、旅行中走路會比平時多，故不要穿新鞋上路，也不要穿緊身衣褲和襪子。
- 十、每天洗澡時要檢查雙腳有無破皮、長繭或趾甲過長，每日洗淨雙腳後，需擦乾再擦上乳液。
- 十一、長途旅行會遇到時差問題，藥物要如何使用？
 - (一)口服降血糖藥物：途中按臺灣時間服用，抵達目的地再依當地時間服藥。若離當地早餐時間 6 小時以上且還要進食可酌加全日劑量 1/4 之藥物。
 - (二)注射胰島素者：出發當天照平常劑量及時間來注射胰島素，途中每餐飯前補打少量短效胰島素，並用血糖機監測血糖變化，等到目的地再恢復原來注射劑量及時間。
- 十二、儘量不要自己開車旅行，以免過度勞累或發生低血糖，若要開車旅行須有人可以替換開車。
- 十三、長時間搭乘交通工具如飛機、火車、巴士、汽車等，最好能每隔 1 小時起身走動或下車休息。
- 十四、旅途中多喝開水，不憋尿以預防泌尿道感染。
- 十五、糖尿病病人旅行時應選擇日數不要太長(勿超過十天)，行程不要太緊湊，腹地勿廣大且氣候合宜、先進文明的國家。若糖尿病人血糖控制不理想(血糖皆在 200mg/dl 以上)或有嚴重慢性合併症如心臟血管、神經、腎臟或視網膜病變者比較不適合旅行。

參考資料

高醫醫訊月刊(2014)·糖尿病病人旅遊需知·2015 年 4 月 30 日

<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9106/4971.htm>