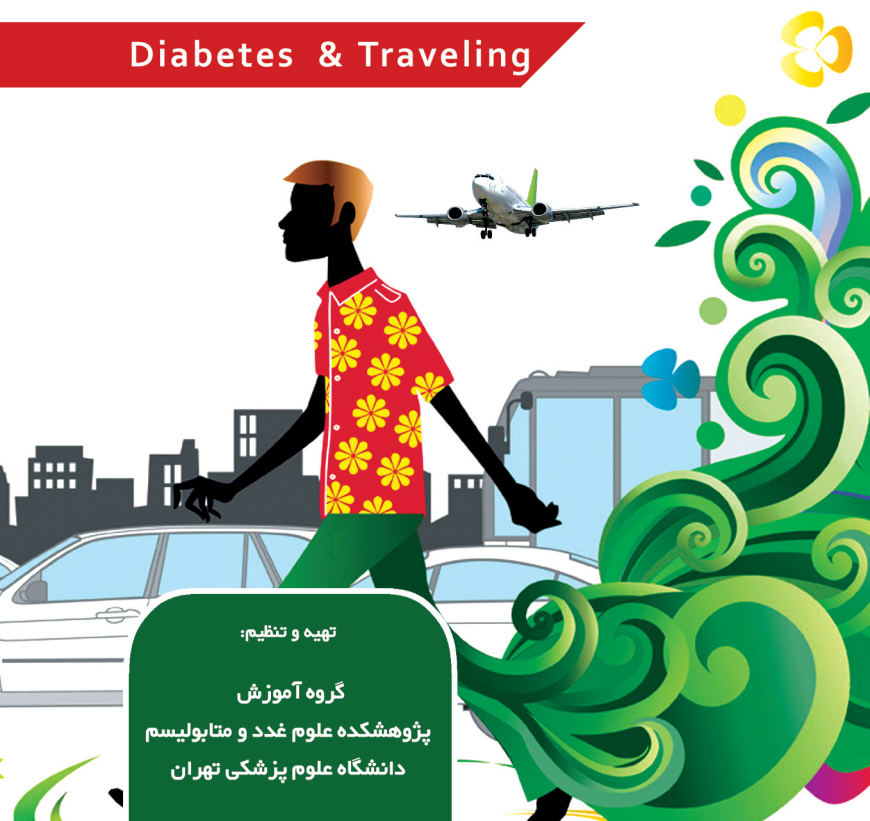




مجموعه کتابچه های آموزش دیابت برای بیماران

مسافرت و دیابت

Diabetes & Traveling



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش

پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

دانشگاه علوم پزشکی تهران

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مسافرت و دیابت

عنوان و پدیدآورنده: مسافرت و دیابت/ تالیف مرکز تحقیقات دیابت، پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران؛ ویراستار علمی و ادبی ساسان شرقی.
مشخصات نشر: تهران: ویستا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۲۱ص: مصور (رنگی)؛ ۹/۵ × ۱۹ س.م.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۹۷-۷۶-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: دیابت -- تغذیه
شناسه افزوده: شرقی، ساسان، ۱۳۴۵ - ویراستار
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران. مرکز تحقیقات دیابت
شناسه افزوده: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران. پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم
رده‌بندی کنگره: RC۶۶۰/م۵ ۱۳۹۰
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۳۳۱۹۴

نام کتاب:	مسافرت و دیابت
تألیف:	مرکز تحقیقات دیابت/ پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران
ناشر:	ویستا
ویراستار علمی و ادبی:	ساسان شرقی
مدیر اجرایی:	آزاده هاشمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	سعید دانش
نوبت چاپ:	اول
سال انتشار:	۱۳۹۰
شمارگان:	۳۰۰۰ جلد
بهاء:	۵۰۰۰ ریال

پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران:
 تهران، خیابان کارگر شمالی، بیمارستان شریعتی، طبقه پنجم،
 کدپستی: ۱۴۱۱۴۱۳۱۳۷، تلفن: ۸-۳۷-۰۳۷۸۸۲۲۰، نامبر: ۵۲-۰۵۲۸۸۲۲۰،
 پست الکترونیک: emrc@tums.ac.ir

شابک:
ISBN: 978-964-2997-76-3



حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

- ۲ مقدمه
- ۴ دیابت چیست؟
- ۵ نکات عمومی مربوط به مسافرت برای کلیه بیماران دیابتی؟
- بیمار وابسته به انسولین در مسافرت چه وسایلی به همراه داشته باشد؟ ۷
- بیمار دیابتی که با قرص تحت درمان است در هنگام مسافرت لازم است چه وسایلی را همراه خود داشته باشد؟ ۹
- ۱۰ وسایل و نکات مشترک برای کلیه بیماران دیابتی
- ۱۰ تغذیه بیمار دیابتی در سفر باید چگونه باشد؟
- برای مراقبت از پاها در طی مسافرت به چه نکاتی باید توجه کرد؟ ۱۱
- ۱۳ در مسافرت به دیگر کشورها چه نکاتی باید مورد توجه قرار گیرد؟
- ۱۷ آیا رانندگی کردن برای بیماران دیابتی منعی دارد؟
- ۲۰ چند نکته

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهر نشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است، چنان که در حال حاضر حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی-عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند. مطالعات اخیر نشان داده اند که با رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا) و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی های خون، از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می شود و بدین طریق بیماران دیابتی می توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره مند گردند. لذا در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای دیگر برنامه های آموزشی مبسوطی برای ارتقاء سطح آگاهی افراد جامعه نسبت به جنبه های مختلف دیابت در حال اجرا هستند

در این راستا، مرکز تحقیقات دیابت پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری بنیاد امور بیماری های خاص، اقدام به تهیه و تکثیر کتابچه های آموزشی بیماران دیابتی نموده است. هر ساله این کتابچه ها با استناد به تازه ترین یافته های علمی در زمینه دیابت و تحت نظر متخصصین غدد بازبینی می شوند. بدیهی است توصیه های مندرج در این کتابچه ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی باشند.

لازم به ذکر است که بیماران دیابتی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانند به آدرس الکترونیکی <http://emri.tums.ac.ir>

مراجعه نموده و یا از طریق تماس تلفنی با شماره ۰۹۶۸۸ (Hot line) جواب سوالات خود را در زمینه دیابت دریافت نمایند. کتابچه حاضر با تلاش همکاران محترم:

آقایان دکتر محمد پژوهی، دکتر حمیدرضا آقایی میبدی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر ساسان شرقی، دکتر مهناز لنگرانی، دکتر محمد رضا مهاجری تهرانی، خانم مریم پیمانی، خانم مریم اعلاء و خانم سرمه رئیس زاده تهیه و بازبینی شده است.

امید است که با یاری خداوند متعال، این اثر بتواند برای کنترل بهتر بیماری دیابت در بیماران مبتلا به این بیماری مفید باشد.

دکتر باقر لاریجانی

رییس پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

تأبستان ۱۳۹۰

دیابت چیست؟

دیابت بیماری است که در آن قندخون فرد مبتلا بالاست. انسولین ماده ای است که در لوزالمعده تولید می شود و باعث می شود قند موجود در غذا به صورت انرژی مورد استفاده سلول های بدن قرار گیرد. افزایش قندخون دو علت می تواند داشته باشد: یا لوزالمعده قادر نیست به میزان کافی انسولین ترشح نماید و یا سلول های بدن نمی توانند در پاسخ به انسولین قندخون را برداشت نموده و آن را مصرف کنند. در صورت بروز دیابت اگر قند خون کنترل نشود می تواند عوارض زیادی روی قسمت های مختلف بدن داشته باشد. هنگام مسافرت ممکن است به علت تغییر برنامه های روزانه مشکلاتی برای بیماران دیابتی پیش آید و کسب آگاهی و آمادگی لازم برای پیش گیری از بروز این مشکلات ضروری است. بیماران دیابتی با برنامه ریزی مناسب و رعایت نکات توصیه شده (که در ادامه به آن ها اشاره می شود) می توانند مانند دیگر افراد خانواده مسافرت بی خطری داشته باشند. در این کتابچه سعی می شود به نکات ضروری که یک فرد دیابتی باید در طی مسافرت رعایت کند اشاره شود.

هنگام مسافرت ممکن است به علت تغییر برنامه های روزانه

مشکلاتی برای بیماران دیابتی پیش آید.

نکات عمومی مربوط به مسافرت برای کلیه بیماران دیابتی

- با توجه به بروز مشکلات احتمالی در مسافرت، تغییر میزان



فعالیت و نیز تغییر برنامه زندگی و نوع و زمان تغذیه، به بیماران دیابتی به ویژه در نوع وابسته به انسولین (نوع ۱) توصیه می شود که دستگاه سنجش قند خون و

نوارهای سنجش قند و کتون ادرار را به همراه داشته باشند و نسبت به روزهای دیگر با فواصل کمتری قندخون خود را اندازه گیری نمایند.

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

- ورزش یا افزایش فعالیت بدنی طی سفر ممکن است باعث کاهش قندخون شود. از سوی دیگر تنش (استرس)، نشستن طولانی و عدم فعالیت در مسافرت ممکن است باعث افزایش قندخون گردد. لذا طی مسافرت بهتر است قندخون به طور مرتب و خصوصاً بعد از بروز هر نوع استرس یا انجام فعالیت سنگین اندازه گیری شود.

طی مسافرت بهتر است قندخون به طور مرتب و خصوصاً بعد از بروز هر نوع استرس یا انجام فعالیت سنگین اندازه گیری شود.



بیمار دیابتی باید قبل از سفر از پزشک معالج خود دو نامه درخواست کند:

۱. برای مأموران امنیتی: مبنی بر این که او مبتلا به دیابت

است و باید سرنگ، قلم مخصوص تزریق انسولین و سوزن حمل کند.
۲. برای پزشک: که در بردارنده نوع دیابت، نوع دارو یا انسولین مورد مصرف و مقدار مصرف و نیز حساسیت ها و واکنش های هر بیمار نسبت به داروها باشد.

اصل این نامه ها را باید در جای مطمئن نزد خود نگه دارید و چندین رونوشت از آن ها هم همراه خود داشته باشید.





بیمار دیابتی وابسته به انسولین

در هنگام مسافرت چه وسایلی را

باید همراه خود داشته باشد؟

۱- انسولین مورد نیاز

۲- سرنگ‌های تزریق انسولین

۳- لانست (تیغ مخصوص) برای خون‌گیری و نوارهای آزمایش قند

خون (در صورت داشتن گلوکومتر)

۴- نوارهای آزمایش قند و

کتون ادرار

۵- قند حبه‌ای، نبات،

بیسکویت و آب‌میوه

برای درمان کاهش

احتمالی قند خون



۶- میان‌وعده‌های مناسب برای

چند روز (مانند میوه و

ساندویچ‌های کوچک)

۷- سایر داروهای مصرفی



۸- بطری آب آشامیدنی حتماً همراه خود داشته باشد.

بیمار دیابتی وابسته به انسولین، باید انسولین مورد نیاز، سرنگ

و دستگاه گلوکومتر خود را در هنگام مسافرت

همراه داشته باشد.

در رابطه با نگه داری و حمل انسولین در مسافرت به چه نکاتی

باید توجه کرد؟



انسولین را تا یک ماه در دمای طبیعی اتاق می توان نگهداری کرد، از این رو در سفر به مناطق معتدل نیازی به نگهداری انسولین در یخچال نیست. البته مراقب باشید که شیشه انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد.



از قرار دادن آن پشت شیشه عقب اتومبیل یا کنار پنجره آفتابگیر خودداری کنید. بهتر است انسولین در تاریکی نگهداری شود.

انسولین در اثر حرارت زیاد یا یخ زدن صدمه می بیند، به همین علت نباید انسولین در قسمت جایی یخچال قرار داده شود.

در صورت فاسد شدن انسولین، نوع شفاف آن (کریستال) کدر می شود و نوع شیری رنگ (ان پی اچ) نیز یکنواختی خود را از دست می دهد و به صورت دانه دانه به دیواره شیشه می چسبد. اگر انسولین در معرض نور خورشید قرار گرفته باشد، گاه رنگ آن قهوه ای می شود. در این موارد نباید از آن استفاده کنید.

انسولین را در دمای طبیعی اتاق تا یک ماه می توان نگهداری کرد.

طی مسافرت بهتر است انسولین را در کیف دستی خود حمل کنید نه در چمدانی که به قسمت بار می سپارید. این نکته به ویژه در مسافرت با هواپیما اهمیت دارد؛ زیرا که در ارتفاع بالا ممکن است انسولین در قسمت بار هواپیما یخ بزند.

بیمار دیابتی که با قرص تحت درمان است در هنگام مسافرت چه

وسایلی را باید همراه خود داشته باشد؟



۱. قرص ها و سایر داروهای مصرفی کمی بیش از تعداد لازم پیش بینی شده برای مدت سفر



۲. قند حبه‌ای، نبات، بیسکویت و آب‌میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون



۳. میان‌وعده‌های مناسب برای چند روز (مانند میوه و ساندویچ‌های کوچک)

۴. یک بطری آب آشامیدنی

قرص ها و سایر داروهای مصرفی را کمی بیش از تعداد لازم پیش بینی شده برای مدت سفر، همراه خود ببرید.

وسایل و نکات مورد نیاز مشترک برای کلیه بیماران



همیشه مقداری انسولین و قرص خود را به صورت اضافی در جای جداگانه‌ای همراه داشته باشید تا در صورت گم شدن سایر وسایل دچار مشکل نشوید.

در صورتی که در طی سفر دچار تهوع و استفراغ (بیماری حرکت) می‌شوید، از پزشک خود بخواهید اقدامات لازم برای پیش‌گیری و درمان این موارد را به شما آموزش دهد. حتماً گردن آویز یا دست بند یا کارت مخصوص شناسایی افراد دیابتی را همراه خود داشته باشید.

تغذیه بیمار دیابتی در سفر باید چگونه باشد؟



مقادیر مناسبی از غذاهای حاوی کربوهیدرات را به صورت بسته‌بندی در کیف‌دستی خود داشته باشید به طوری که به راحتی در دسترس باشد. به خاطر داشته باشید که همیشه مسافرت طبق برنامه پیش نمی‌رود. ممکن است ساعت‌ها در ترافیک



بمانید یا دچار مشکلات دیگر در جاده شوید و یا قطار، کشتی یا هواپیمای شما تأخیر داشته باشد و یا ممکن است مغازه یا رستوران مناسبی پیدا نکنید؛ بنابراین با همراه داشتن میان وعده های مناسب، کمتر دچار مشکل خواهید شد.

از مصرف نوشیدنی های شیرین جز در مواقع قندخون خودداری کنید.

در مسافرت با کشتی یا هواپیما بهتر است از غذای معمولی استفاده کنید و درخواست غذای دیابتی ننمایید زیرا غذای معمولی اغلب مناسب است، در حالی که غذای دیابتی ممکن است کربوهیدرات کمی داشته باشد. اگر در طی سفر به مناطق مختلف، می خواهید از رژیم های غذایی خاص آن مناطق استفاده کنید حتماً قبل از سفر با پزشک معالج یا کارشناس تغذیه خود در مورد مقدار و نحوه مصرف وعده های غذایی مشورت کنید.

مقادیر مناسبی از غذاهای حاوی کربوهیدرات را به صورت بسته بندی در کیف دستی خود داشته باشید.

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

قبل از سوار شدن به هواپیما، قطار یا اتومبیل کمی پیاده روی کنید. سعی کنید در طی مسافرت در یک جای آزاد و راحت بنشینید.



- برای جلوگیری از ایجاد لخته در پاها طی مسافرت در هر ساعت حداقل چند دقیقه قدم بزنید.
- در هنگام نشستن می‌توانید از ورزش های کششی پاها و همچنین حرکات چرخشی مچ پا و انگشتان استفاده کنید. این حرکات به افزایش جریان خون پا کمک می‌کنند.

- در صورتی که خون رسانی به پاها خوب بوده و مشکل خاصی ندارید کافی است فقط به صورت روزانه پاهایتان را واریسی کنید.



- اگر قصد دارید برای مسافرت

کفش جدیدی بخرید، مواظب باشید که کاملاً راحت و اندازه



باشد و قبل از شروع مسافرت آن را امتحان کنید.

- از پابرهنه راه رفتن بپرهیزید.

در کنار دریا از دمپایی پلاستیکی استفاده کنید و در هنگام شنا جوراب های مخصوص شنا بپوشید. از آفتاب سوختگی به ویژه در پا جلوگیری کنید.

- اگر پاهایتان اختلال خون رسانی داشته یا احساس بی حسی دارید علاوه بر رعایت نکات فوق، به خاطر داشته باشید که:

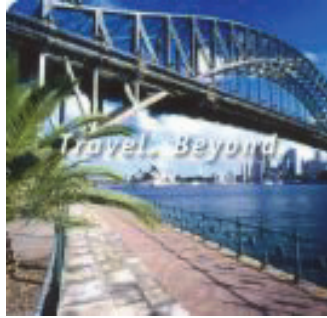
اگر قصد دارید برای مسافرت کفش جدیدی بخرید، مواظب باشید که کاملاً راحت و اندازه باشد و قبل از شروع مسافرت آن را امتحان کنید.

- اگر پوستتان خشک است از کرم مرطوب‌کننده استفاده کنید؛ به پاشنه پاها دقت خاصی داشته باشید.
- اگر پاهایتان زیاد عرق می‌کنند، با دستمال یا پنبه آنها را خشک کنید؛ بعد از شنا نیز پاها را خشک نمایید (به‌ویژه لای انگشتان).
- هر روز پاهایتان را از نظر وجود زخم، تورم یا تغییر رنگ معاینه کنید
- در صورت بروز هر مشکلی به پزشک مراجعه نمایید. هر تاول کوچک، بریدگی یا خراشیدگی را با ماده ضدعفونی‌کننده تمیز و پانسمان کنید.
- اگر در آب و هوای سرد قرار گرفتید و اشکال خون‌رسانی یا بی‌حسی در پا پیدا کردید حتماً مراقب یخ‌زدگی باشید.



در مسافرت به دیگر کشورها چه نکاتی باید مورد توجه قرار گیرد؟

- مسافرت به کشورهای شمال یا جنوب ایران (از جمله عربستان) مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند اما در مسافرت به شرق یا غرب



به دلیل تغییر ساعات روز، در صورت لزوم باید نحوه مصرف انسولین و قرص تغییر یابد.

- در صورتی که اختلاف

ساعت کشور مقصد با کشور خودمان کمتر از ۲ ساعت باشد (کشورهای همسایه، کشورهای اروپایی مانند فرانسه، آلمان و...) نیازه تغییر خاصی نیست.

- در مسافرت به شرق روز، کوتاه تر می شود و مقدار انسولین یا قرص و کربوهیدرات مورد نیاز کاهش می یابد. در مسافرت به غرب، روز طولانی تر می شود و ممکن است به وعده غذای اضافی و انسولین یا قرص بیش تری نیازمند باشید.

در طول مسافرت، اقدامات مراقبتی از پاهایتان را به دقت انجام دهید.

- در مورد تغییر میزان انسولین و رژیم غذایی خود حتماً با پزشک معالجتان مشورت کنید.
- در مسافرت به کشورهای خارجی باید بیاموزید که چگونه به زبان آنها بگویید: «من دیابت دارم» و «لطفاً به من قند بدهید».
- در کشورهای مختلف ممکن است انواع انسولین با نام ها و قدرت های متفاوت عرضه شوند. در هنگام استفاده به نوع

انسولین و قدرت آن دقت کنید. در این مورد با پزشک مشورت کنید.

مسافرت به مناطق خیلی گرم



در مسافرت به مناطق خیلی گرم بهتر است انسولین در یخچال نگهداری شود. طی مسافرت به مناطق خیلی گرم از کیسه یخ و یا فلاسک حاوی یخ استفاده کنید.



در این موارد از تماس مستقیم انسولین با یخ جلوگیری کنید. می‌توانید شیشه انسولین را از جعبه مقوایی خارج کرده و در یک پارچه مرطوب بپیچید. در صورت عدم دسترسی به این وسایل انسولین را

در پارچه خیسی گذاشته و با خود حمل کنید. به خاطر داشته باشید که حتی در مناطق خیلی گرم در صورت رعایت نکات لازم می‌توان انسولین را تا شش ماه خارج از یخچال نگهداری کرد.

آیا با تغییر آب و هوا میزان انسولین مورد نیاز تغییر می‌کند؟

در آب و هوای خیلی گرم انسولین سریع‌تر از محل تزریق جذب می‌شود، از این‌رو می‌تواند باعث افت قندخون گردد؛ بنابراین قندخون خود را به‌طور مرتب و با فواصل کمتر اندازه‌گیری نمایید. هیچ‌گاه مدت طولانی در معرض تابش آفتاب نمانید.

هیچ‌گاه به مدت طولانی در معرض تابش آفتاب قرار نگیرید.

در مناطق خیلی سرد، انسولین کندتر جذب می‌شود، از سوی دیگر مصرف انرژی در هنگام لرزیدن در هوای سرد باعث افت قندخون می‌شود.



بیمار شدن حین مسافرت

معمولاً مسافران در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری‌های عفونی هستند. در بیماران مبتلا به دیابت، بروز عفونت می

تواند منجر به افزایش قندخون شود به حدی که باعث کاهش هوشیاری شود. به منظور پیش‌گیری از بروز این مشکلات بیش‌تر مراقب باشید و بهداشت را رعایت نمایید.

اگر بیماری شما بیش از ۲-۱ روز طول کشیده یا همراه با استفراغ و اسهال بود، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

طی دوره بیماری به هیچ‌وجه نباید مصرف انسولین یا قرص را قطع نمایید. در صورت وجود بی‌اشتهایی و یا استفراغ، مواد غذایی را به صورت مایعاتی مانند سوپ، آب‌میوه، یا شیر جایگزین کنید تا دچار کاهش قند خون نشوید. برای جلوگیری از اتلاف آب بدن مقدار فراوانی مایعات بدون قند بنوشید.

از پزشکستان درباره راه های درمان تهوع و استفراغ، اسهال و عفونت های قارچی و میکروبی بپرسید تا در صورتی که مبتلا به این بیماری ها شدید و دسترسی به امکانات درمانی نداشتید بتوانید از آنها استفاده کنید.

در صورت ابتلا به بیماری های عفونی تزریق انسولین را قطع نکنید.

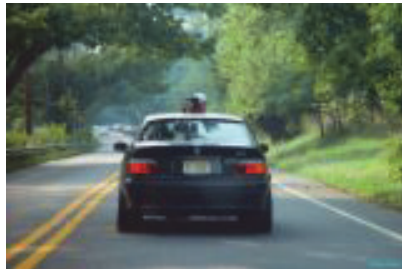
آیا رانندگی کردن برای بیماران دیابتی منعی دارد؟ بیماران دیابتی

در هنگام رانندگی باید به چه نکاتی توجه کنند؟

در مورد رانندگی بیماران دیابتی منعی وجود ندارد اما به منظور حفظ سلامت خودتان و سایر افراد جامعه رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- هنگام دریافت گواهینامه رانندگی، حتماً بیماری خود را ذکر کنید. همچنین در زمان بیمه کردن خودروی خود، نماینده شرکت بیمه را نیز از این امر مطلع سازید.

۲- بهتر است بیماران دیابتی وابسته به انسولین به عنوان راننده



تاکسی، اتوبوس
و ماشین های
سنگین فعالیت
نکنند.

۳- بیماران دیابتی در موارد زیر نمی‌توانند رانندگی کنند:

الف) بروز حملات شدید یا مکرر افت قندخون.

ب) وجود علامت‌های هشداردهنده افت قندخون شامل: سرگیجه، طپش قلب، لرزش دستها، تعریق، خستگی، رنگ پریدگی، ضعف، دشواری در تمرکز، خواب‌آلودگی، تاری دید و گزگز دست.

ج) غیاب علائم هشدار دهنده در مواقع افت قند خون (افرادی که در هنگام افت قند خون علامت پیدا نمی‌کنند و بطور ناگهانی دچار کاهش سطح هوشیاری می‌شوند، هیچ‌گاه نباید رانندگی کنند).

د) عدم توانایی درمان سریع افت قند خون یا عدم مراجعه منظم به پزشک جهت تنظیم قند خون.



ه) آسیب‌های چشمی و کاهش

قدرت بینایی ناشی از دیابت.

و) آسیب شدید عصبی ناشی از

دیابت.

در صورت کنترل مناسب و دقیق قندخون، رانندگی کردن برای بیماران دیابتی منعی ندارد.

به منظور پیش گیری از افت قند خون حین رانندگی، رعایت نکات زیر توصیه می شود:

۱. اگر انسولین مصرف می کنید قبل از شروع رانندگی غذا یا میان وعده خود را مصرف نمایید و در صورت امکان (در دسترس داشتن گلوکومتر) قندخونتان را اندازه گیری کنید.

۲. در مسافرت های طولانی هر دو ساعت یک بار توقف کنید و میان وعده خود را مصرف نمایید.

۳. هیچ گاه در زمانی که سطح قندخونتان ثابت نیست رانندگی نکنید. پس از انجام ورزش یا فعالیت جسمی بیش از معمول که قند

خون پایین می افتد یا هنگام غروب که

از محل کار برمی گردید، نمونه چنین

زمان هایی هستند.

۴. همیشه در اتومبیل خود مواد غذایی

مانند قند، نبات، بیسکویت یا آب میوه

داشته باشید.



۵. هر گاه متوجه بروز علائم افت قندخون شدید، توقف نموده و میان وعده خود را میل نمایید. در این حال از خودروی خود خارج نشوید.

۶. پس از حصول اطمینان کامل از بهبود حالتان رانندگی را ادامه دهید (حداقل بعد از ۲۰ دقیقه یا پس از رسیدن قندخون به بیش از ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر).

۷. هیچ‌گاه قبل یا حین رانندگی الکل ننوشید. مصرف الکل علاوه بر کاهش تمرکز در تمام افراد، در فرد دیابتی می‌تواند افت شدید قندخون ایجاد نماید.

هیچ‌گاه در زمانی که نوسان قندخون دارید، رانندگی نکنید.

چند نکته



- از پیاده‌روی طولانی و کوه نوردی به‌تنهایی اجتناب نمایید.
- در صورتی که از گروه خود جدا می‌شوید حتماً به اطرافیان بگویید که کجا می‌روید و کی بازمی‌گردید تا اگر فوریتی پیش آمد بتوانند به شما کمک کنند.
- به مدت طولانی در معرض تابش مستقیم آفتاب قرار نگیرید.



- به منظور اجتناب از گزش حشرات و گزندگان دیگر از پوشش مناسب، اسپری‌های مخصوص و چادرهای مسافرتی دارای پشه بند استفاده کنید.



با دراز کشیدن طولانی در
ساحل آفتابی ممکن است به
سرعت آب بدن خود را از
دست بدهید و قندخونتان

افزایش یابد و به دنبال آن عوارضی مانند کاهش سطح هوشیاری رخ
دهد. از این رو مقدار زیادی مایعات غیرشیرین بنوشید. جهت
جلوگیری از آفتاب سوختگی، از کرم های ضدآفتاب استفاده کنید.

در مسافرت به نواحی گرمسیر به مقدار کافی مایعات غیر
شیرین بنوشید.

یادداشت



Diabetes Patient Education Series

8

Diabetes & Traveling



Education Group

Endocrinology & Metabolism Research Institute:

Dr. Shariati Hospital, North Karegar Ave, Tehran, Iran

Tel: 88220037-8 Fax: 88220052 P.O.Box: 14114-13137

<http://emri.tums.ac.ir> , Email: emrc@tums.ac.ir

ISBN: 978-964-2997-76-3



9 789642 997763



VISTA
Publishing