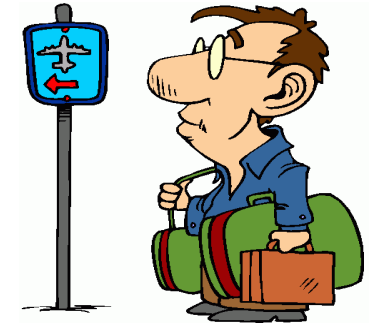


## « انسولین در سفر »



### بیمار گرامی

احتمال دارد در مسافرت، انسولین مورد نیاز در دسترس شما نباشد، لذا قبل از این که شهر را ترک کنید، حتماً مقدار کافی انسولین و سرنگ را برای یک هفته بیشتر از طول مدت مسافرت، همراه خود داشته باشید تا با مشکل روبرو نشوید. مقدار انسولین بیشتری در مسافرت همراه داشته باشید: شاید انسولینی که مصرف می کنید در کشور دیگری نباشد و دسترسی تان به آن میسر نگردد، چون صلاح نیست در آنجا نوع انسولین مصرفی تان را عوض کنید، به همین دلیل لازم است که مقدار انسولین بیشتری

برای مصرف خود همراه داشته باشید تا در حفظ و کنترل بیماری دیابت خود موفق باشید.

### رعایت نکاتی در فرودگاه

به مسافر مبتلا به قند توصیه می شود که داروهایش را از کیف همراهش جدا نکند و همراه خود سرنگ و داروهایش را داشته باشد و آنرا در فرودگاه اعلام کند. قبل از عزیمت به سفر لازم است که از پزشک معالجتان بخواهید تا یک نسخه از انسولین و داروی مورد نیازتان را بنویسد تا در صورت نیاز نسخه را به داروخانه ها ارائه دهید و دارویتان را دریافت نمایید و نیز بخواهید شرحی از بیماری و نوع درمانتان بنویسد تا چنانچه مشکلی در سفر پیش آمد سریعاً به کمک شما بیایند. خصوصاً این مساله برای فرودگاهها لازم است.

داروی نوشته شده در نسخه و نیز شرح حال بیماری تان را در کنار مدارک شناسائی تان قرار دهید. از پزشکتان

نیز بخواهید که یک نسخه داروی ضد اسهال و استفراغ برایتان بنویسد.

### احتیاطات لازم

تمام داروها خصوصاً انسولین مصرفی تان را در یک کیف دستی قرار دهید و در حین مسافرت آنرا از خودتان دور نکنید. اگر با هواپیما یا با ماشین سفر می کنید، بدانید که داخل قسمت بار هواپیما و یا صندوق عقب ماشین گرم است و این انسولین مورد مصرف شما را خراب می کند و ممکن است به سلامتی شما لطمه بزند.

انسولینی که با خودتان به مسافرت می برید در یک جا در ساک یا کیف دستی تان قرار ندهید، بلکه قسمتی از آنرا در کیف دستی و قسمت های دیگر را در جاهای مختلف از قبیل میان لباس ها، توی جیب ها یا حوله های داخل چمدان یا ساک قرار دهید.

## دیابت و سفر



### واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی خیرین سلامت

تاریخ تدوین: ۹۶/۰۶/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰/۰۶/۱۰

کد سند: NE/NM/NC/P\_PH-۳۹

<http://nekuei.muq.ac.ir>

### چه مواردی را همراهتان ببرید؟

- ✓ دستگاه اندازه گیری قند خون
- ✓ انسولین و سرنگ: مقدار انسولین و سرنگ برای مسافرت بیش از یک هفته (به اندازه کافی) به همراه داشته باشید.
- ✓ کلیه داروهایی که ممکن است در این سفر به آنها نیاز پیدا کنید، به همراه داشته باشید.
- ✓ داروی ضد اسهال و استفراغ
- ✓ نسخه مربوط به داروهائی که قبلاً درباره آنها صحبت شد.
- ✓ کارت شناسایی فرد دیابتی
- ✓ مقداری شیرینی، شکلات، آبنبات و مواد قندی همراهتان در کیف یا جیبتان داشته باشید.
- ✓ نام و شماره تلفن و آدرس و فاکس دکتر معالجتان را با خودتان داشته باشید.

چرا؟ چون امکان دیر رسیدن بار یا گم شدن چمدان وجود دارد و در این وضعیت با کمبود انسولین مواجه نخواهید شد. باید به پزشک معالجتان بگویید که عازم سفر هستید تا چنانچه به کشور دیگری می روید ساعت تزریق انسولین را برایتان تنظیم نماید تا در آنجا با تغییر وقت و زمان، دچار اشکال نشوید.

احتمالاً مجبور خواهید شد ساعات صرف غذای خود را تغییر دهید و آزمایش قند خون داشته باشید تا برنامه غذایی جدیدتان را متناسب با آن تنظیم کنید. اطلاعات دقیقی را در خصوص چگونگی حفظ سلامتی تان در طول سفر بدست بیاورید. اگر با دوستان یا اعضای خانواده به این مسافرت می روید مطمئن باشید که آنها از نحوه رسیدگی به شما در زمان بروز مشکل اطلاع دارند، اما اگر به تنهایی سفر می کنید، قبل از پرواز به یکی از میهمانداران هواپیما از وضع بیماری و داروی خود بگویید تا چنانچه مشکلی پیش آمد سریعاً به کمکتان بشتابند.