

糖尿病人 旅遊時

糖尿病人在出門旅遊時，最好事先有計劃

不管是國內旅遊也好，國外旅遊也好，旅遊普遍成了國人休閒調劑身心的最受歡迎的活動。身為糖尿病人的你，也可以參加這類的旅遊活動，不過必須有詳細的規劃，因為事前充分的準備，才不致因突發事件而樂極生悲，反而會使你的旅遊更愉快，更充實呢！

糖尿病人在出門旅遊時，最好事先有下列計畫：

1. 與了解你的病情和緊急情況，如低血糖時，知道如何處理的人同行。
2. 事先告訴航空人員，旅館經理、導遊或其他有關人員，你患有糖尿病。
3. 事先預期假如延誤時，如交通阻塞，飛機延誤，遲到或行李遺失等的處理措施，例如攜帶額外的食物、點心或果汁等。
4. 心理要有充分的準備，以處理因旅行時的興奮情緒影響血糖的變化。
5. 將每天的行程事先計劃好，包括作什麼運動，作多少運動，休息多久，什麼時候進餐，進食多少量等。

6. 學會幾句常用的當地的語言，例如“我是糖尿病人”，“我需要糖”，“我要果汁”和“我要找醫師”等。

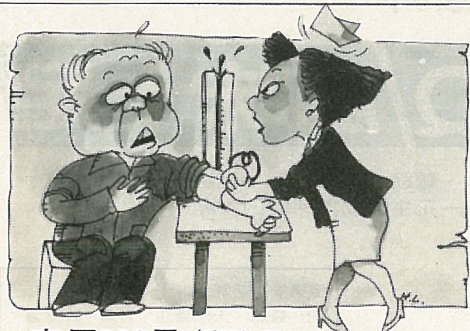
這些都計劃周全後，便可準備行李成行了，行李中除了一般衣物用品外，一定要準備有：

1. 藥物，如胰島素、口服降血糖藥；用具，如注射筒、針頭、血糖試紙等，準備的量要比預計的再多些。
2. 額外的處方簽，上面請醫師註明診斷及用藥，以備臨時可使用。
3. 醫用示別的手鐲或項鍊，並放一張示別卡在口袋或皮包內。
4. 防晒油或防晒的衣物，以防當地陽光太強，溫度太高時可用。
5. 如果你會對別的廠牌的肥皂過敏，那麼就帶一兩塊你自己常用的肥皂。
6. 一兩雙你感覺最舒服，最好走，最耐走，而且你已習慣的鞋子，不要是新買的，不過最好仍是蠻新的，還可穿一陣子的，以免途中壞了。
7. 如果你是胰島素注射的糖尿病人，那麼要隨身攜帶一瓶短效性胰島素，以防萬一。

一切都準備妥當了，你可以上路了，祝你旅途愉快，並最後提醒你，準備一本記事本，記錄下每天行程中所發生的事，如你參與了那些活動，血糖變化，食物攝取量，活動量，運動量，藥量和休息等，這些記錄可以幫助你計劃下一次的旅行。 ■

最新出版

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元（郵購另加掛號郵資45元）

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書 41 篇 · 5 個主題：

- 〈1〉正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- 〈2〉老年保健——老年病·老年飲食等 5 篇
- 〈3〉積極人生——慢性病者的心理健康等 4 篇
- 〈4〉飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- 〈5〉養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥0005930-0