



糖尿病患者 旅行須知

老鄭有糖尿病，他為圖個方便，在自家附近，一間中型醫院看病。這家醫院有幾個特性：1. 發藥慷慨，每一次拿藥回家，都可以論斤稱。2. 病愈看愈多，愈看愈重。老鄭本來只有一點糖尿病，後來醫師又發現他，患有高血脂症，高血壓，高尿酸，動脈硬化，便秘，水腫，四肢麻木，輕微腦中風。每次去看病，醫生總是搖頭、加藥。要不是老鄭怕疼，醫生早給他打上胰島素啦。3. 醫生老是嚇老鄭：要治療，要多吃藥，否則如何如何一就是：如果不看病，不吃藥，會死的很慘的意思。

醫生的咒語不知是否靈驗？老鄭最近一周昏軟兩次，摔倒摩托車旁。還好他很快自己爬起來，只差一點被駛過的汽車碾過。

其實老鄭原本體質便很好，當外務員每天奔波操勞，每日只吃兩餐，省下中飯錢。現在年歲大了，牙掉

了大半，外面餐廳的中飯根本咬不動，他更不吃中飯了。家中年輕人晚睡晚起，不吃早餐，也不做早餐，因此老鄭早起只好去早餐店吃豆漿充饑。算算一天，真正只有一頓晚餐有料，所以他晚餐吃的特別多。糖尿病患者，如果突然吃下大量澱粉質熱量，體內胰島素機轉一定無法應付得了。血糖便不受藥物控制而高漲了。每一次看醫生，一驗血，血糖超過500毫克/100毫升。醫生也沒時間做飲食教育，總是搖頭、加藥。老鄭也是久病良醫，藥發了存銀行作本金，每天只吃利息。換言之，醫生開藥一天三次，他只吃一次。

糖尿病患者應如何調整 治療藥物劑量？

總之，老鄭最近老要昏軟摔倒的主因為：沒吃早餐、中餐，及服藥量過大。由老鄭個案聯想到：糖尿病患者出門旅行，有時飲食較

不正常，有時服藥時間因時差而錯亂。飲食不正常，時差錯亂，應如何調整治療藥物劑量？

◎攜帶型血糖測定儀

攜帶型血糖測定儀，可以自行於旅途中監測血糖值的高低。使用注射胰島素的患者，在注射前先行檢測血糖值，可以適度加減胰島素的劑量。但是攜帶型血糖測定儀蠻貴的，常常扎指尖也是蠻痛的。患者要不是常常有服藥後的不適，或是常併發神智不清，大概不會有決心及恆心，定期扎手指檢查血糖值。醫師建議，如果過去曾經有過服藥後的不適，心跳加速，盜汗，或是曾經有過神智不清，低血糖病史的患者，最好於旅途中，自備攜帶型血糖測定儀，以定期自行監測血糖值的高低。

◎可預期飲食時段不正常， 應如何處理

如果預期當天中餐會晚食，不妨將早上降血糖藥物減量使用。

◎不可預期不正常的飲食

如果不小心吃多了，有沒有辦法補救呢？

患者如果以前從未有過高血糖昏迷症，飲用補充水分正常，沒有中暑，沒有併發發燒；一頓飯吃多了，暫時血糖值是高一些；吃下去的食物消化了，血糖便會慢慢回復空腹值。所以，飽食一頓之後，是不需要加藥的。但是如果頓頓外食都不節制，自然血糖節節高昇。除了容易發生緊急高血糖危象以外，全身像木乃伊一樣泡在糖水裏，微組織一定加速退化。所以，放假旅遊，糖尿病可沒放假，飲食節制的工作還得照做。

如果因為暈機暈車，沒胃口，吃少了，但是先前已經吃了藥，有沒有辦法補救？吃了藥便應該吃東西。這是病人的責任，自己要負責。會暈機暈車的人，以前便應該有經驗，要預先防範，上機車 24 小時前便應吃暈車藥預防。萬一還是無法進食，每隔 15 分鐘，小飲一口糖水果汁，應該可以忍住不吐。萬一嘔吐不止，那可能根本是早期高血糖昏迷症的前兆，應該就醫，靜脈注射水份治療。如果此時正好在飛機上，必須要通知空服人員求助。吃不下，要告知同行友人，定期查看你好不好。不要悶聲不響，萬一昏昏睡去，便可能一睡不起。

◎時差錯亂

早上才打的胰島素，飛機飛半天，天仍然是亮光光，晚上的胰島素該打不打？

以上的問題很不好回答，因為每一個人的胰島素劑量及對藥物的反應都不一樣，個人對時差的反應及接下來的行程亦不盡相同，如何改變劑量，需要細心與自己的主治醫師討論。

原則上能不打胰島素，改用口服藥物是最好。

打胰島素之前，先以攜帶型血糖測定儀測定一下血糖值，最安全。

如果一天只須打一次，多半是一天中長段睡眠後，起來再注射。所以只要白天不長時間睡覺，接著玩的人，便延後注射時間，到補睡夠了再打。

如果是一天注射兩次的患者，只要不長睡不食，每隔兩餐便應餐前注射原夜間劑量一次。

如果是一天注射三次的患者，只要不長睡不食，每餐前便應注射原中餐劑量一次。

飛機飛半天，天仍然是暗摸摸，原訂早上的胰島素注射時間到了，該打不打？

如果一天只須打一次，多半是長段睡眠，起來再注射。天仍然是暗摸摸，飛機上有供小點心，少吃一點再睡，不可以大吃大喝再飲酒。等天亮了再回復原來劑量。

在飛機上暗摸摸睡不著，如果到目的地後太累了，當地的晚餐可能來不及吃，早早便要睡覺，所以當日早上的胰島素劑量應減半。

如果是一天注射兩次的患者，吃的多的人，每隔兩餐便應餐前注射原夜間劑量 1/2 量一次。等天亮了再回復原來劑量。

如果是一天注射三次的患者，只要不長睡不食，每餐前便應注射原中餐劑量一次。

早上起飛，飛機飛不到半天，天又暗了，原訂晚上的胰島素注射，該打不打？

原訂晚上的胰島素注射，仍然以台灣時間打，不可提前。如果打了沒多久，天又亮了，可於中餐前補打早晚相差劑量。

晚上起飛，飛機飛不到半天，天又亮了，原訂早上的胰島素注射，該打不打？

改為中效性胰島素，劑量可減為原量 1/2，中餐前，以攜帶型血糖測定儀測一次血糖，如果大於 240 毫克 / 100 毫升，可以於中餐前以中效性胰島素補打原量 1/2 劑量。

旅途中意外事件之預防

◎萬一有急發事件之處理

由老鄭這個病例可知，糖尿病患者很容易發生神智昏迷、倒地不起的情況。萬



■糖尿病患者在旅途中只要少吃一餐，便要減少糖尿病用藥劑量。

一倒在陌生異地，四週都是外國人，如何救助？所以糖尿病患者，不宜獨自旅行。於出國行前，患者應向主治醫師要一份英文病歷摘要及處方抄本，隨身攜帶。要告知同行友人，醫療文件及攜帶藥物放置位置，萬一發病，可以協助就醫。

◎識別卡，項鍊或手鍊

曾發生神智昏迷病史的糖尿病患者，萬一在陌生異地，發生倒地不起的情況，四週都是外國人，如何救助？為預防急發事件，個人應配掛識別卡，項鍊或手鍊，以當地文字註明自己是糖尿病病患，現在居住旅社電話及地址或連絡友人方法，台灣駐外單位電話等等。

◎旅遊時行李遺失之預防

旅遊時行李萬一轉運遺失或招竊，放在行李中的降血糖藥物一併丟了，該當如何是好？因此，事前要預防，依旅遊日數準備兩倍的藥量，分別放置在不同的旅行袋內。另外隨身攜帶一小份藥物，以及處方抄本。萬一不幸，所有的行李都掉了，還有處方抄本，可以在

現地看醫生抓藥。

血糖值太高或太低之預防

◎血糖值在旅遊中途大波動會有什麼後果？

體力透支、過度興奮、情緒波動、食量過大、暴飲暴食、酒醉、旅遊延誤用餐、不按時吃藥、水份攝取不足、風寒發燒……這些因素都可能造成血糖值在旅遊中途大幅波動。

血糖值大波動，太低會立即心悸、冷汗、饑餓、神智昏迷。血糖值太高且合併水份攝取不足，便會低血壓，無尿，有時呼吸急促，最後也進入昏迷。

像老鄭這樣健康的糖尿病患者，只要飲食間隔正常，飲食量有規矩不可過量的話，是不需要擔心血糖值大波動的。造成神智昏迷的可能性極低。

問題是老鄭有時貪喝幾杯，酒菜不忌。喝醉了早起宿醉未消，不吃早飯。看到滿漢全席大餐便大塊朵頤，糖尿病的事早忘的九霄雲外。血糖值因此上下大波動，高可達600毫克/100毫升，低可至50毫克/100毫升，叫他的醫師傷透腦筋。

攜帶型血糖測定儀，讓患者可以自行於旅途中，監測血糖值的高低。當患者突發神智昏迷時，同行者可以即時監測血糖值，以進行第

一時間的急救。暴飲暴食者，第二天可以檢測血糖值看是否高的離譜，下次不可再犯。

但是貪嘴之人豈會自首，自行檢測血糖？如果是小心的患者，血糖機根本用不到。所以攜帶這種攜帶型血糖測定儀，應該是旅行團領隊的編制配備，用來保護老鄭這種任性的團員，不致因暴飲暴食而突然發病。

◎低血糖神智昏迷的預防

老鄭有時貪喝幾杯，喝醉了早起宿醉未消，不吃早飯，只吃藥，造成低血糖神智昏迷的可能性極大。老鄭應隨身攜帶預防低血糖的食物，如方糖、果汁、汽水，以便在旅途中有肚子餓，冒冷汗，心悸等不舒服症狀時，先食用控制血糖過低。旅遊在外趕路，容易延誤用餐，應隨身攜帶乾糧，飲水，水果以便及時充饑。

如果預期當天中餐會晚食，不妨將早上降血糖藥物減量使用。

48年老店 值得您信賴

助聽器

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 集世界名品

助聽器傳家

25413525

台企行 25512525

原台灣電氣企業行 25627392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）



◎高血糖神智昏迷的預防

暴飲暴食的糖尿病患者，又不按時吃藥，極易出現三多症狀：吃多、喝多、尿多。糖尿病旅者因為旅途中如廁不易，便任性的強不飲水。水份攝取不足，便會發生高血糖神智昏迷。一旦發病，便有生命危險，要急診處理，否則可能休克死亡。這種情況，多發生在無行為能力的老者，照理是不應發生在可以旅行的遊客身上。只能說有些人太任性，暴飲暴食，不按時吃藥，不及時飲水，不聽醫師的話，以致於產生惡果。

沙漠地區，補充水份不易，美國旅行團已有意外熱衰竭死亡記錄，糖尿病患者，忌前往之。

◎糖尿病患者腳的照護

為甚麼要那麼注意腳的衛生及安全？因為人體許多

部位，受傷發炎了，可以暫停使用療傷，保持乾燥。旅行者無法在家休息，嘴巴破了還得吃，腳破了還得走。嘴巴破了的機會不多，腳受傷的機會就大多了。

糖尿病患者抵抗力低，細菌一旦穿過皮膚保護層，便如同狼入羊圈，暢所欲為。加上旅者無法靜養，以及保持腳部乾燥，更加助長傷勢。某些患者患肢早已動脈狹窄，後勤給養不足，一旦患肢肉腐壞死，不做截肢手術，棄卒保帥，可能無法挽救其生命。

是故長期步行易傷腳，糖尿病患者要避免。雨天鞋易濕，腳浮腫破皮，更應備一雙替換鞋以更換濕鞋。旅行忌穿新鞋，不必講面子穿新鞋。鞋新，磨腳破皮便糟。出門前壹週將腳趾甲修好，太早太晚都可能走路不

適傷腳趾。好襪子可保護腳，要多帶兩雙備用。

結語

其實糖尿病只是諸多人體老化現象中的一種，犯不著為了它緊張自限，那兒都不敢去。糖尿病的諸多併發症也不是那麼容易，那麼早就發生的。許多情況，多發生在無行為能力的老者，照理是不應發生在可以旅行的遊客身上的。只能說有些人太任性，暴飲暴食，不按時吃藥，不及時飲水，不聽醫師的話，才產生這些可怕的後果。現實上，糖尿病藥物服用量過大的併發症才是臨床醫師常常看到的問題。所以旅途中，只要少吃一餐，便要想到調整減少糖尿病用藥劑量，這才是防止服藥後，血糖過低，身體不適的不二法門。

腳

請採用歷史悠久、信譽可靠的順隆農業園藝種子種苗器材 青草香料供應中心

相思樹種子、造林園藝花木

蔬果、庭園草、綠肥

雜糧、芽菜種子器材

香料、青草藥種子種苗

(鮮品、乾品，種類繁多，大量供量)

(有關各種新出版書籍)

明日葉、白鳳豆、紅鳳豆

特殊新品種

巨大^{白青}皮長蘿蔔、巨大金黃色南瓜

巨長絲瓜、巨大圓匏、巨長匏瓜

巨大西瓜、大型^{白青}皮粗米苦瓜

小型觀賞南瓜(數百品種)

紅紫蘇、青紫蘇、菊苣等等大量廉價供應

巨大改良楊梅(又名樹梅)

(1、2、3年生苗木、大樹，全部袋苗、盆栽)

(周年可種植，成活率最好)

連絡處：台北市松山路 249 之 1 號(松山火車站前站米包西點蛋糕旁) 郵政劃撥：11408612 江嵩邠(斌)

電話：日(02)2762-0945 夜 2763-1891 行動：0933-726631 傳真：(02)2766-3727