

糖尿病患者旅行注意事项

Cornerstones4Care®

糖尿病患者没有必要一直呆在家中

如果您喜欢旅行，不要让糖尿病阻止您。不错，不管走到哪里，糖尿病都会跟着您。但是，只要有计划和一定的知识，您基本上可以随心所欲地旅游。



提前计划

- 在出发前几周约诊去看您的糖尿病医疗团队。确保 A1C、血压和胆固醇在健康范围内。检查是否注射了最近的疫苗。获得额外的糖尿病药物处方。索要一张解释您患有糖尿病的纸条。
- 佩戴糖尿病患者识别带。这些信息应以您将旅行的每一个国家的语言书写。
- 为时区、日程安排和进食的变化做好安排。与您的团队讨论这些变化对糖尿病护理的影响。
- 一定要让您的糖尿病医疗团队了解每次发作的低血糖事件。

随身物品

无论以什么方式旅行，都要：

- 带上更多的糖尿病药物和用品
- 带上血液和尿液测试用品（包括血糖仪的备用电池）
- 如果使用胰岛素，打开胰岛素后遵照说明使用。如果携带备用的胰岛素，装在带冰袋的保温瓶袋内。正如所有的糖尿病药物，检查并遵照存储说明。
- 确保带上医疗保险卡。随身携带您的糖尿病医疗团队的电话号码

如果乘坐飞机：

- 在随身携带的行李中携带所有的糖尿病用品。这样可避免托运行李丢失带来的风险
- 使用药房给的带标签的原有容器盛放药物
- 请注意，机场安检允许携带所有与糖尿病相关的药品和用品，如：
 - 胰岛素泵和用品
 - 其他可注射的糖尿病药物
 - 严重低血糖使用的应急包
 - 存放用过的注射器的硬壳容器
 - 饮料（包括水或果汁）



糖尿病患者旅行注意事项

避免血糖变化

旅行可能会引起血糖变化，即使您的血糖平时都在目标范围内。因此，要比在家时更频繁检测血糖。咨询您的糖尿病医疗团队，了解如何降低高血糖风险。

要降低低血糖的风险：

- 务必随身携带应急小吃。包括速效和慢效碳水化合物。最好在小吃包中存放饼干和奶酪、饼干和花生酱或一片水果。为防止血糖下降，一定要携带可快速咀嚼的葡萄糖片或硬糖

- 如果乘坐飞机，将应急小吃放在座位上。不要放在头顶上方的行李架内。这样可方便取用。
- 提前致电了解您的航班是否供餐。您可以要求糖尿病患者饮食。如果使用餐时胰岛素，等看到您的饮食即将送上时再使用胰岛素。如果航班不供餐，可自己准备



欲了解更多信息，请访问
Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. 准许复制本文档，但仅限将文档用于非营利教育目的，并且必须保持文档原有格式并在文档中包含版权声明。Novo Nordisk Inc. 保留在任何时候撤销此许可的权利。

Cornerstones4Care® 是 Novo Nordisk A/S 的注册商标。

Novo Nordisk 是 Novo Nordisk A/S 的商标。

© 2016 Novo Nordisk 美国印刷 USA15PCT01479 2016 年 2 月 Cornerstones4Care.com

