

당뇨병 환자가 여행하기

Cornerstones4Care®

당뇨병이 있다고 바깥 활동을 즐길 필요는 없습니다

당뇨병 때문에 여행을 떠나지 못할 이유도 없습니다. 물론, 어디로 가든 당뇨병을 달고 다녀야 하는 것은 사실입니다. 하지만 계획을 충실히 세우고 올바른 지식을 갖춘다면 거의 어디로든 원하는 곳으로 떠날 수 있습니다.



계획을 미리 세우십시오

- 미리 면담 예약을 하여 여행을 떠나기 몇 주 전에 담당 당뇨병 관리팀을 만나십시오. 본인의 ABC, 즉 A1C, 혈압(Blood pressure), 콜레스테롤(Cholesterol) 이 건강한 범위 내에 있는지 확인하십시오. 필요한 예방 주사를 제때 맞았는지 확인하십시오. 당뇨병 약 처방전을 예비로 더 받아두십시오. 또한 본인에게 당뇨병이 있음을 설명하는 문건을 받아 지참하십시오 (여행지에서 의료진에게 보일 수 있도록).
- 본인에게 당뇨병이 있음을 나타내는 의료정보 식별밴드를 착용하십시오. 그런 정보는 여행을 가실 국가의 언어로 기재되어야 합니다(여러 국가를 여행하실 경우 각 국가의 언어 모두).
- 시간대의 변화(시차), 일정 변경 및 물갈이(및 현지 음식)에 대비하여 계획을 세워 두십시오. 그런 변화를 당뇨병 관리에 어떻게 적용해야 할지 담당 당뇨병 관리팀과 상의하십시오.
- 저혈당 상태일 때 겪었던 증상이나 상태를 담당 당뇨병 관리팀에게 반드시 알려주십시오.

집에 넣어야 할 것들

어떻게 여행하실 것이든지 다음 사항을 꼭 챙기십시오:

- 당뇨병 약과 용품을 평소 필요한 양보다 더 많이 가져가십시오.
- 혈당 및 소변 측정에 필요한 물품을 잊지 마십시오(혈당 측정기에 넣을 여분의 건전지 포함).
- 인슐린을 투여하는 경우, 인슐린 용기를 개봉한 후의 지시사항을 따르십시오. 여분의 인슐린을 가져가실 경우, 아이스팩으로 싸서 보온병 안에 넣으십시오. 다른 당뇨병 약도 마찬가지로 보관 시 지켜야 할 지시사항을 확인하고 준수하십시오.
- 의료보험증을 반드시 지참하십시오. 담당 당뇨병 관리팀의 전화번호도 적어서 가지고 다니십시오.

비행기로 여행을 하실 때에는 다음 사항을 꼭 챙기십시오:

- 당뇨병 약과 당뇨병 관리용 물품은 모두 기내에 가지고 타는 가방에 넣으십시오. 그래야 수하물을 분실하는 사고가 생겨도 안심할 수 있습니다.
- 당뇨병 약은 약국에서 받은, 라벨이 붙어 있는 원래의 용기에 그대로 넣어서 지참하십시오.
- 공항 보안이 허용함에 따라 다음과 같은 모든 당뇨병-관련 약과 용품을 소지할 수 있다는 것을 알고 계십시오:
 - 인슐린 펌프 및 용품
 - 다른 주사 가능한 당뇨약병
 - 심한 저혈당에 사용되는 응급 키트
 - 사용한 주사기를 담은 용도의 단단한 표면의 용기
 - 액체 (물이나 주스 포함)



당뇨병 환자가 여행하기

혈당 변화를 예방하십시오

여행을 하는 경우, 보통 목표 범위 내에서의 변화이기는 하지만, 혈당이 변화할 수 있습니다. 그래도 집에 있을 때보다는 혈당을 자주 측정하여야 합니다. 혈당이 높아질 위험을 낮추려면 어떻게 해야 하는지 담당 당뇨병 관리팀에게 문의하십시오.

저혈당이 될 위험을 낮추려면 다음 사항을 챙기십시오:

- 효과가 빠른 탄수화물과 효과가 느린 탄수화물을 비롯하여 비상시에 먹을 간식을 항상 지니고 다니십시오. 크래커와 치즈, 크래커와 땅콩 버터, 또는 과일 한 개 정도면 충분합니다. 혈당이 급격히 떨어질 경우를 대비하여, 포도당 정제나 빨리 씹어서 삼킬 수 있는 사탕도 반드시 지참하십시오.

- 비행 중에는, 비상시에 먹을 간식을 좌석에 비치해 놓으십시오. 머리 위의 선반에 넣어두었다가는 비상시에 빨리 꺼내지 못할 수도 있습니다.
- 기내식을 먹게 되는 경우 항공사에 미리 전화해서 메뉴를 확인하십시오. 당뇨병 환자용 기내식이 있는지 문의하실 수도 있습니다. 식전 인슐린을 사용하시는 경우, 기내식이 서비스 되기 직전까지 기다렸다가 투여하십시오. 기내식이 준비되지 않는다면, 도시락을 만들어 가져가실 수도 있습니다.



보다 자세한 정보를 원하시면,
다음 사이트를 방문하십시오:
Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc.은 비영리 교육 목적에 한하여 자료가 그 원래의 형식으로 유지되고 저작권 고지가 표시되어야 한다는 조건부로 이 자료를 복제하는 것을 허가합니다. Novo Nordisk Inc.은 언제든지 이 허가를 취소할 수 있는 권리를 보유합니다.

Cornerstones4Care® 는 Novo Nordisk A/S의 상표입니다.
Novo Nordisk는 Novo Nordisk A/S의 등록 상표입니다.