

Поездки при сахарном диабете

Cornerstones4Care®

Сахарный диабет не должен удерживать вас от поездок

Если вам нравится путешествовать, сахарный диабет этому не помеха. Да, от болезни не скроешься. Но правильно спланировав поездку и обладая всей необходимой информацией, вы сможете отправиться в любое путешествие.



Планируйте заранее

- Назначьте прием со своей лечащей бригадой за несколько недель до поездки. Убедитесь, что ваш гемоглобин А1С, уровень сахара в крови и холестерин находятся в пределах нормы. Убедитесь, что все ваши прививки действительны. Имейте в запасе рецепты на ваши лекарства от диабета. Попросите дать вам справку о том, что у вас сахарный диабет.
- Носите опознавательный медицинский браслет, на котором указано, что у вас сахарный диабет. Вся необходимая информация должна быть написана на языках тех стран, которые вы будете посещать.
- Подготовьтесь к переменам часовых поясов, режима дня и питания. Поговорите со своей лечащей бригадой о том, как эти перемены повлияют на ваш план лечения.
- Обязательно сообщайте своей лечащей бригаде обо всех случаях пониженного уровня сахара у вас в крови.

Что брать с собой

В какую бы поездку вы ни отправлялись...

- Возьмите с собой больше лекарств и принадлежностей, чем вам требуется обычно.
- Не забудьте свои принадлежности для анализа крови и мочи (возьмите с собой запасные батарейки для глюкометра).
- Если вы употребляете инсулин, следуйте всем инструкциям по пользованию после того, как вы его открыли. Если вы берете с собой дополнительный запас инсулина, храните его в сумке-холодильнике с охлаждающими элементами. Ознакомьтесь с инструкциями по хранению ваших лекарств от диабета и соблюдайте их.
- Убедитесь, что ваши карточки медицинского страхования у вас при себе. Также возьмите с собой номера телефонов своей лечащей бригады.

Если вы путешествуете самолетом...

- Положите все свои лечебные принадлежности в ручную кладь. Таким образом они будут у вас при себе в случае, если ваш багаж будет утерян.
- Держите свои лекарства в оригинальной упаковке с ярлыками, выданной вам в аптеке.
- Знайте, что служба безопасности аэропорта разрешит вам взять на борт самолета все ваши лекарства от диабета и лечебные принадлежности, такие как:
 - инсулиновые помпы и принадлежности;
 - другие инъекционные препараты для лечения диабета;
 - набор экстренной помощи на случай острой гипогликемии;
 - твердый контейнер для использованных шприцев;
 - жидкости (включая воду или сок).



Как избежать перепадов уровня сахара в крови

Поездки могут привести к изменениям в уровне сахара в крови, даже если обычно они происходят в пределах вашего целевого диапазона. Поэтому измеряйте свой уровень сахара чаще, чем вы это делаете дома. Поговорите со своей лечащей бригадой о том, что как можно снизить риск повышенного уровня сахара в крови.

Чтобы снизить риск пониженного сахара в крови:

- Всегда имейте при себе что-то, чем можно сразу перекусить. Это могут быть продукты, содержащие как простые, так и сложные углеводы. Рекомендуется брать с собой, например, упаковку крекеров с сыром, крекеры с арахисовой пастой или фрукт. На случай, если у вас упадет уровень сахара в крови, обязательно возьмите с собой таблетки глюкозы или конфеты, которые можно быстро разжевать.

- Если вы летите самолетом, держите свою закуску при себе. Не кладите ее на верхнюю багажную полку. Так вы сможете быстрее ее принять.
- Заранее позвоните в авиакомпанию, чтобы узнать, предлагается ли питание во время полета. Вы можете заказать диабетическое питание. Если вы пользуетесь быстродействующим инсулином непосредственно перед едой, дождитесь, пока вам не начнут подавать еду, прежде чем принимать инсулин. Если во время полета питание не предлагается, вам следует запастись едой на время поездки.



Для получения дополнительной информации посетите Cornerstones4Care.com

Компания Novo Nordisk Inc. разрешает воспроизведение этого материала только в некоммерческих образовательных целях при условии, что оригинальный формат материала не будет изменен и что в нем будет содержаться уведомление об авторских правах. Компания Novo Nordisk Inc. оставляет за собой право отозвать это разрешение в любой момент.

Cornerstones4Care® — зарегистрированный товарный знак компании Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk — зарегистрированный товарный знак компании Novo Nordisk A/S.

© Компания Novo Nordisk, 2016. Напечатано в США. USA15PCT01584 Февраль 2016 г. Cornerstones4Care.com

