

Отдых, путешествия и сахарный диабет



Человеку с сахарным диабетом не надо отказываться от отдыха и путешествий из-за того, что у него диабет. Просто заранее нужно позаботиться об определенных вещах.

Как сделать отдых безопасным и полноценным.

Имейте при себе карточку больного сахарным диабетом на языке той страны, где находитесь (или на английском языке), на которой будет указано, что у Вас сахарный диабет, а также Ваше имя, телефон врача и родственников, информация о принимаемых Вами лекарствах.

- Возьмите медицинское заключение о вашем заболевании, в том числе с указанием принимаемых вами лекарств и другими полезными сведениями на языке той страны, в которой находитесь (или на английском языке).
- Возьмите запас лекарств, ланцетов, тест-полосок, и, конечно, свой глюкометр.

- Оформите медицинскую страховку перед путешествием. Узнайте, где и как Вы можете получить медицинскую помощь по приезде.
- Лекарства, средства самоконтроля глюкозы в крови и медицинскую страховку возьмите в ручной багаж. Если предстоит авиаперелет, возможно, Вам потребуется медицинский документ, подписанный врачом и удостоверяющий необходимость использования данных препаратов для Вашего персонального лечения.
- Придерживайтесь, насколько это будет возможно, своего обычного образа жизни (включая прием лекарств, основные приемы пищи, перекусы, физическую активность и сон).

Лекарства и средства контроля уровня глюкозы в крови. Вовремя сделайте необходимые прививки, чтобы побочные эффекты не появились неожиданно во время путешествия.

- Регулярно измеряйте уровень глюкозы в крови, возможно, Вам даже потребуется это делать чаще обычного.
- Возьмите с собой запас сахароснижающих препаратов, тест-полосок, ланцетов, чтобы хватило на все путешествие (для инсулина запас должен быть в двойном размере).
- Не забудьте также другие средства, которые помогут Вам: бактерицидный лейкопластырь, стерильные марлевые салфетки, дезинфицирующий раствор, средства для ухода за ногами и т.п.
- Возьмите с собой запасную батарейку для глюкометра.
- Следите, чтобы инсулин и тест-полоски сильно не нагревались и не охлаждались. В жарком климате пригодятся специальные сумочки с охлаждающим элементом для хранения инсулина.
- Всегда держите под рукой инсулин и глюкометр с тест-полосками, а также продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы (например, фруктовый сок или несколько кусочков сахара) для устранения гипогликемии на тот случай, если Вы не успеете вовремя поесть или еда будет содержать недостаточно углеводов.