

مبتلایان به دیابت و باید‌ها و نبایدهای مسافرت

سفر همیشه با تجربه‌های جدید و متفاوت و برهم‌زدن عادت‌های زندگی روزمره همراه است؛ موقعیت‌های تازه اگر بدون برنامه‌ریزی و آگاهی باشد، می‌تواند موجب استرس و نگرانی مسافر شده و حتی گاهی او را به دردسر بیندازد. افرادی که به بیماری‌های خاصی مانند دیابت مبتلا هستند، نیاز دارند در مورد شیوه‌ی سفرکردن، وسایلی که باید همراه داشته باشند، فعالیت‌های که باید انجام دهند و در کل مراقبت‌های لازم مربوط به بیماری‌شان، با دقت بیشتری تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی کنند. بیماری، مانع سفرکردن نیست؛ تنها به مراقبت‌های بیشتری احتیاج دارد تا لذت مسافرت را از بین نبرد.

پیش از رفتن

قبل از هر تصمیمی، با پزشک خود راجع به مقصد سفر، رژیم غذایی و فعالیت‌هایی که قرار است انجام دهید، مشورت کنید. با این‌که یک سری توصیه‌های عمومی در مورد تمام مبتلایان به دیابت مشترک است، ولی هر فردی متناسب با فیزیک و سطح سلامتی خود، احتیاج به مراقبت‌های شخصی‌تری دارد.

اگر قصد سفر به خارج از کشور را دارید، باید از پزشک خود بخواهید دو تا نامه برای شما بنویسد؛ یکی برای مأموران امنیتی فرودگاه است که مبنی بر آن گواهی می‌شود شما مبتلا به دیابت هستید و باید دارو و سرنگ‌های مورد نیاز را همراه خود ببرید. این گواهی به خاطر این است که در مورد بسیاری از کشورها امکان ورود داروی بدون مجوز همراه با مسافر، وجود ندارد. نامه‌ی دوم هم باید شامل اطلاعاتی در مورد نوع و شدت بیماری شما باشد که در صورت نیاز بتوانید آن را به پزشکی در کشور مقصد ارائه کنید.

سفر به جاهایی که قبلاً نرفته‌اید، می‌تواند استرس‌زا باشد و فراموش نکنید که کوچک‌ترین استرسی موجب بالا رفتن میزان قند خون می‌شود. با جمع‌آوری اطلاعات در مورد شهر مقصد و پیدا کردن تصویری کلی از سفرتان، تا حد زیادی استرس را از بین خواهید برد.

تنها سفر نکنید؛ احتمال هر اتفاقی را در نظر بگیرید و با دیگران همسفر شوید؛ امیدواریم چنین چیزی پیش نیاید ولی شاید در موقعیتی قرار بگیرید که احتیاج به کمک شخص دیگری داشته باشید.

اگر مجبور هستید تنها سفر کنید، باید بیشتر مراقبت خودتان باشید و کاری نکنید که کنترلش از عهده‌ی شما خارج باشد. از طرفی همراه داشتن کارتی که نشان‌دهنده‌ی بیماری شما باشد، ضروری است.

نسبت به آب و هوای مقصد آگاهی داشته باشید؛ هم می‌توانید لباس مناسب همراه خود ببرید و هم فکری به حال داروهای مصرفی و انسولین‌ها که باید در دمای خاصی نگهداری شوند، داشته باشید.

یک چمدان یا ساک مناسب انتخاب کنید و داروهای موردنیاز را جایی بگذارید که دسترسی بهتری دارید. بد نیست داروهای ضروری را دو قسمت کنید و هر کدام را داخل یک کیف قرار دهید تا در صورتی که یکی از بسته‌ها از دست رفت، نگران نداشتن انسولین یا هر داروی دیگری نباشید.

کفش مناسب سفر تهیه کنید. کفشی راحت و سبک که خیلی هم تخت نباشد.

مراقب سلامت پاهایتان باشید؛ اگر با هواپیما سفر می‌کنید، می‌توانید نرمش‌های مربوط به مچ یا حرکات کششی ساق پا را به صورت نشسته انجام دهید.

اگر با اتومبیل به مسافرت می‌روید و راه طولانی است، مراقب لخته‌شدن خون در پاها باشید، به طور مرتب توقف کنید و کمی قدم بزنید.

چه چیزهایی باید با خود ببریم؟

diabet داروها و وسایل پزشکی موردنیازتان را حتماً باید در شرایطی مطلوب که آسیبی به آن‌ها نرسد، به مقدار لازم همراه ببرید.

ضروری‌ترین اقلامی که یک بیمار دیابتی باید در سفر همراه داشته باشد، این‌ها هستند:

انسولین یا داروی مصرفی، سرنگ‌های تزریق انسولین، دستگاه قندخون و باطری، لانسست نمونه‌گیری خون، نوار تست قندخون و ادرار، گلوکومتر و تیغ مخصوص آن، الکل پزشکی، دستمال مرطوب و موادقندی سریع‌الجذب مانند قندحبه‌ای، بیسکوئیت یا آب‌میوه.

احتمال دارد در شهری که به آن سفر می‌کنید، انسولین مورد نیاز در دسترس شما نباشد، بنابراین انسولین و سرنگ را به مقداری بیشتر از مدت اقامت‌تان همراه ببرید.

نگهداری از داروها نیز خیلی اهمیت دارد؛ انسولین را تا یک ماه می‌توان در دمای طبیعی اتاق نگهداری کرد پس هنگام سفر به مناطقی با آب و هوای معتدل، لزومی به نگهداری انسولین در یخچال نیست اما مراقب باشید که شیشه‌ی انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب یا فریزر قرار نگیرد چرا که انسولین در اثر حرارت زیاد یا یخ‌زدن آسیب می‌بیند.

اگر به جایی با آب و هوای خیلی گرم سفر می‌کنید، بهتر است انسولین را داخل یخچال بگذارید یا می‌توانید از کیسه و فلاسک حاوی یخ استفاده کنید؛ فراموش نکنید از تماس مستقیم انسولین و یخ جلوگیری کنید، برای این کار بهتر است انسولین‌ها را داخل یک پارچه‌ی مرطوب بپیچید.

شیشه‌های انسولین را در جای تاریک بگذارید و حواستان باشد که در صورتی که انسولین‌هایتان به شکل‌های زیر درآمد، نباید از آن‌ها استفاده کنید:

– انسولین کریستال یا انسولین شفاف در صورت فاسد شدن، کدر می‌شود.

– انسولین شیری رنگ یا انسولین N.P.H در صورتی که فاسد شود، یکنواختی خود را از دست داده و به صورت دانه دانه به دیواره‌ی شیشه می‌چسبد.

– اگر انسولین در مقابل نور مستقیم خورشید قرار گرفته باشد، به رنگ قهوه‌ای در می‌آید.

نوارهای آزمایش قندخون را در دمای اتاق قرار دهید، چون اگر سرد باشد ممکن است به طور کاذب قندخون را کمتر از مقدار واقعی نشان دهد.

اگر با هواپیما سفر می‌کنید، انسولین‌ها را داخل چمدان به بار نسپارید و آن‌ها را در کیف دستی با خود حمل کنید، چرا که احتمال دارد انسولین در ارتفاع بالا در قسمت بار هواپیما، یخ بزند.

پس از رسیدن به مقصد

بهرتر است همیشه مقداری مواد کربوهیدراتی در کیف دستی خود همراه داشته باشید؛ شاید به خاطر تاخیر در صرف غذا، به دردتان بخورد. با خوردن به موقع میان‌وعده‌های کوچک، مشکلی نخواهید داشتید و مجبور نمی‌شوید به خاطر افت قند خون‌تان شیرینی‌جات بخورید.

یکی از کارهایی که بیماران دیابتی در سفر نباید فراموش کنند، اندازه‌گیری قند خون است. لازم است که به خاطر تغییر عادات‌های مسافرت، این کار را با فواصل زمانی کم‌تر و دفعات بیشتری انجام دهید.

از اختلاف ساعت شهر خودتان و مقصد سفر به طور دقیق آگاهی داشته باشید؛ تا از نظر زمان‌بندی تزریق انسولین دچار مشکلی نشوید.

انجام فعالیت‌های فیزیکی در سفر ممکن است باعث کاهش قندخون شود و از طرف دیگر استرس، نداشتن فعالیت و نشستن طولانی‌مدت، می‌تواند میزان قندخون را افزایش دهد؛ به طور مرتب باید قندخون خود را تست کنید.

در هواپیما و رستوران غذاهای مخصوص بیماران دیابتی سفارش دهید. غذاهای معمولی داخل هواپیما اغلب مناسب بیماران نیستند و به همین دلیل تنها بخشی از غذا را بخورید که می‌دانید آسیبی به سلامتی شما نمی‌رساند.

در مصرف نمک زیاده‌روی نکنید.

فیبرهای غذایی مانند میوه، سبزیجات، حبوبات، سبوس گندم و سیب‌زمینی را جایگزین غذاهای حاوی کلسترول بالا مثل تخم‌مرغ و روغن‌های حیوانی کنید.

نوشابه‌های رژیمی بنوشید.

به جای قند از کشمش، خرما یا توت خشک استفاده کنید.

نان سبوس‌دار برای بیماران دیابتی مناسب‌تر از نان سفید است.

در ساحل یا کناره‌های استخر، پابره‌نه راه نروید.

مراقب آفتاب‌سوختگی باشید و از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنید که دچار زخم نشوید.

پاهایتان را هر روز جلوی آینه معاینه کنید.

در آب و هوای خیلی سرد، انسولین دیرتر جذب می‌شود و آب و هوای خیلی گرم باعث جذب سریع انسولین خواهد شد؛ هر دوی این‌ها می‌تواند افت قند خوت به همراه داشته باشد؛ با تست مکرر قندخون، مراقب میزان آن باشید.

یادتان نرود اگر در معرض هوای سرد قرار گرفتید و احساس لرزش داشتید، انرژی‌ای که صرف لرزیدن بدن می‌شود سبب کاهش قند خون می‌شود.

سرما ممکن است باعث بی‌حسی در پاها شود، مراقب یخ‌زدگی آن‌ها باشید.

قرار گرفتن طولانی مدت در آفتاب، قندخون را بالا می‌برد و اگر قندخون افزایش پیدا کند، آب بدن خود را از دست خواهید داد؛ بهتر است آب بدون شیرینی زیاد بنوشید.

