

## 旅行和糖尿病

尽管您有糖尿病，您仍然可以像非糖尿病患者那样去相同的地方作旅行。如同是出于需要还是为了愉悦去作的旅行，如果您患有糖尿病，在旅行前作的准备计划就是关键：

- 保证您的糖尿病已在控制之下。
- 如果需要注射疫苗，请在您旅行的几个星期前去注射，为的是避免在出行离家很远时，您血液葡萄糖产生的干扰反应。
- 请带上标明了您患有糖尿病，应该采取的治疗方法和用以控制病情采用必需装备（测量血液葡萄糖的装置，双刃刀，细长纱布条，针管等）的医疗报告。
- 试图学会用英语或所在目的地国语言说这些句子：“我是糖尿病患者，请叫一位医生”，“我需要糖或果汁”。也可以写好随身携带。
- 佩戴有用英语或所在目的地国语言写的您患有糖尿病标识的手镯或项链可能会是有用的。
- 保证您携带了至少双倍所需数量的胰岛素针剂或口服的低血糖药物，以及用来做自我医疗测试的器材。可能在一些情况下或在一些地方会很难得到它们。
- 任何的延误情况或无法预料事情的发生会让您离吃饭的地方很远，因此请您总是随身携带一些食物（三明治，水果，饼干，饮料）。
- 请随身携带所有的您所需物品（食物，胰岛素，其它的药物，糖）的行李，而且试图不与您分开。不要做托运。
- 如果旅行期间的温度超过30度，使用冰箱来保存胰岛素针剂是值得推荐的。
- 如果有可能，共同旅行的同伴能知道如何注射胰岛素，作血液葡萄糖测试，以及在突发病情面前知道作如何的反应。
- 在旅行途中每隔两小时试图步行几分钟，如果不能步行可以重复作抬起或下降腿部的锻炼。
- 如果开车作旅行，遇到任何的低血糖症状（疲劳，神经紧张，出汗等），请停车。



- 如果坐飞机长时间旅行，向您的医生咨询最适合您的方式进食和注射胰岛素。您可以根据出发地时间进食和服用药物，到达目的地后根据当地时间来调整治疗方式。
- 尽可能地试图接受目的地烹饪的食物。
- 如果有必要的话，旅行前提前认识目的地的医疗体制和所涵盖的范围是有益的。