

ПУТЕШЕСТВИЯ И ДИАБЕТ

Хотя вы и диабетик, вы можете ездить в те же места, которые посещают люди, не страдающие этим заболеванием. Но для вас очень важно планировать свои путешествия и деловые поездки заранее.

- Убедитесь, что диабет находится у вас под контролем.
- Если необходимы какие-то прививки, сделайте их за несколько недель до поездки, чтобы ваша гликемия не среагировала на вакцину тогда, когда вы будете находиться далеко от дома.
- Возьмите с собой медицинское свидетельство, где говорится, что у вас диабет, и указан курс лечения, который вы проходите, и возьмите набор, необходимый для контроля вашей болезни (прибор для измерения гликемии, ланцеты, тест-полоски, шприцы и т.д.).
- Постарайтесь выучить на английском или на языке страны, куда вы едете, несколько фраз, как, например: «Я диабетик, пожалуйста, позовите врача», «мне нужен сахар или фруктовый сок». Можно взять с собой записку с этими фразами.
- Возможно, вам понадобится браслет или цепочка с пластинкой на шею с указанием по-английски или на языке страны путешествия, что вы диабетик.
- Обязательно возьмите с собой, как минимум, двойное количество инсулина или оральных гипогликемических средств или набор для самостоятельного выполнения анализа крови из пальца. Не исключено, что в некоторых местах или в некоторых случаях их будет трудно достать.
- Всегда носите с собой какую-нибудь еду (бутерброд, фрукты, печенье, жидкости), поскольку любая задержка или непредвиденный случай могут произойти далеко от того места, где можно перекусить.
- Носите с собой ручной набор всего самого необходимого (продукты, инсулин, другие лекарства, сахар) и постарайтесь иметь их всегда под рукой. Не отправляйте их багажом.
- Рекомендуется воспользоваться холодильником для хранения инсулина, если во время путешествия температура воздуха может подниматься выше 30 °С.
- По возможности путешествуйте в сопровождении тех, кто знает, как сделать инъекцию инсулина, выполнить анализ крови и что делать в экстренных случаях.
- Старайтесь походить в течение нескольких минут каждые 2 или 3 часа во время путешествия, или делайте упражнения для ног, поднимая и опуская их, если ходить нельзя.
- Если вы путешествуете за рулем, при появлении любого симптома гипогликемии (усталость, нервное напряжение, потливость и т.д.) остановитесь.



- При длительных перелетах на самолете посоветуйтесь с врачом, как лучше приспособиться к питанию и когда вводить инсулин. Можно оставить на своих часах время того места, откуда вы едете, и принимать пищу и лекарства по этому времени, а приехав на место назначения, перестроить свой курс лечения в соответствии с местным временем.
- По возможности постарайтесь приспособить свою диету к типу питания того места, куда вы едете.
- Полезно заранее ознакомиться с системой здравоохранения в месте вашего путешествия, поскольку, может быть, придется ею воспользоваться.