

تغذیه در مسافرت

ورزش یا سایر فعالیت ها را در طی سفر بهتر است شبیه به فعالیت های روزانه خود برنامه ریزی کنید. ورزش و پیاده روی خود را فراموش نکنید.



مراقب کاهش قند خون باشید ولی تنش و استرس، نشستن طولانی و عدم فعالیت در مسافرت ممکن است باعث افزایش قند خون گردد، در صورت امکان قند خون را با فواصل کمتر اندازه گیری کنید.



مقداری غذاهای حاوی کربوهیدرات را به صورت بسته بندی در کیف دستی خود داشته باشید، به گونه ای که به راحتی در دسترس باشد.



برای بی برنامه‌گی های سفر نیز برنامه ریزی کنید: به خاطر داشته باشید که همیشه مسافرت طبق برنامه پیش نمی رود، ممکن است ساعت ها در ترافیک بمانید، دچار مشکلات دیگر در جاده شوید یا قطار، کشتی یا هواپیمای شما تأخیر داشته باشد. ممکن است مغازه یا رستوران مناسبی پیدا نکنید، بنابراین هرچه میان وعده های مناسب با خود بردارید کمتر دچار عارضه خواهید شد.



در بیشتر کشورها چای، قهوه و شیشه های آب نوشیدنی در دسترس هستند. از مصرف نوشیدنی های شیرین شده جز در مواقع افت قندخون خودداری کنید.

در مسافرت با کشتی یا هواپیما بهتر است از غذای معمولی استفاده کنید و در خواست غذای رژیمی برای دیابت ننمایید، زیرا غذای معمولی اغلب مناسب بوده در حالی که غذای رژیمی افراد مبتلا به دیابت ممکن است کربوهیدرات کمی داشته باشد.



انسولین در اثر حرارت زیاد یا یخ زدن صدمه می بیند، به همین علت نباید انسولین در قسمت جایی یخچال قرار داده شود.

در صورت فاسد شدن انسولین، نوع شفاف آن (کریستال) کدر می شود و نوع شیری رنگ (ان بی اچ) نیز یکنواختی خود را از دست می دهد و به صورت دانه دانه به دیواره شیشه می چسبد. اگر انسولین در معرض نور خورشید قرار گرفته باشد، گاه تغییر رنگ قهوه ای نشان میدهد که در این موارد نباید از آن استفاده کنید.



طی مسافرت بهتر است انسولین را در کیف دستی خود حمل کنید نه در چمدانی که به قسمت بار می سپارد. این نکته به ویژه در مسافرت با هواپیما اهمیت دارد؛ زیرا که در ارتفاع بالا ممکن است انسولین در قسمت بار هواپیما یخ بزند.



بیمار شدن حین مسافرت



در صورت بروز بیماری حاد ممکن است قند خون افزایش یابد، بنابراین در این موارد اندازه گیری قند خون ضروری است. اگر بیماری شما ۱-۲ روز طول کشیده یا همراه با استفراغ و اسهال باشد، ممکن است اگر وابسته به انسولین هستید نیازمند تغییر درمان قبلی یا داروهای اضافی باشید. در این موارد حتماً کتون ادرار را نیز بررسی کنید. در صورت وجود کتون در ادرار، سریع به پزشک مراجعه نمایید.

طی دوره بیماری به هیچ وجه نباید مصرف انسولین یا قرص را قطع نمایید. در صورت وجود بی اشتها و یا استفراغ، مواد غذایی را به صورت مایعاتی مانند سوپ، آب میوه، یا شیر جایگزین کنید تا دچار کاهش قندخون نشوید. برای جلوگیری از اتلاف آب بدن مقدار فراوانی مایعات بدون قند بنوشید.



وسایل مورد نیاز شما هنگام مسافرت



۱. **قرص های مصرفی، انسولین مورد نیاز و سرنگ های تزریق انسولین برای تمام مدت سفر؛ البته همیشه مقداری انسولین و قرص خود را به صورت اضافی در جای جداگانه ای همراه داشته باشید تا در صورت گم شدن سایر وسایل دچار مشکل نشوید.**



۲. **در صورتی که گلوکومتر دارید:** لانتست (تیغ مخصوص) برای نمونه گیری و نوارهای آزمایش قند خون؛ و در صورت امکان نوارهای آزمایش قند و کتون ادرار؛



۳. **تنقلات سالم برای پیشگیری از افت قند خون**

قند حبه ای، نبات، بیسکویت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون؛

۴. **میان وعده های مناسب** برای چند روز (مانند میوه و ساندویچ کوچک)

۵. **سایر داروهای مصرفی:** از پزشک خود بخواهید در صورتی که دچار تهوع و استفراغ سفر (بیماری حرکت) می شوید، داروی لازم برایتان تجویز کند.

نگهداری و حمل انسولین در مسافرت

انسولین را تا یک ماه در دمای طبیعی اتاق می توان نگهداری کرد، از این رو در سفر به مناطق معتدل نیازی به نگهداری انسولین در یخچال نیست.

طی مسافرت مراقب باشید که شیشه انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد. از قرار دادن آن پشت شیشه عقب اتومبیل یا کنار پنجره آفتاب گیر خودداری کنید و آن را در جای تاریک نگه داری کنید.





یا من اسم دواء و ذکره شفاء



راهنمای بیمار مسافرت و دیابت

کد محتوا: ۲۰۷



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

مسافرت به مناطق خیلی سرد



• در آب و هوای خیلی سرد، انسولین کندتر جذب می شود که شما را در معرض بالا رفتن قند خون قرار می دهد. در مقابل انرژی مورد استفاده در هنگام لرزیدن در هوای سرد، ممکن است باعث افت قند خون شما بشود.

- اگر در آب و هوای سرد قرار گرفتید مراقب یخ زدگی پا باشید زیرا به دلیل اشکال خونرسانی و بی حسی، پاهایتان آسیب پذیر است.
- نوارهای آزمایش قند خون را در دمای اتاق قرار دهید چرا که در هوای سرد ممکن است قند خون را به طور کاذب کمتر از معمول نشان دهند.

مراقبت از پا

- مسافرت محیط و شرایط را برای صدمه دیدن پاها مستعد می کند، بنابراین در طول مسافرت همواره باید متوجه و مراقب پاها بود:
- از پوشیدن صندل های بندی و کفش های نامناسب خودداری کنید.
- در کنار رودخانه و استخر هرگز بدون پوش مناسب راه پیمایی نکنید.
- مرتب پاهای خود را از نظر وجود تاول و قرمزی کنترل کنید.
- هر روز پاهای خود را با آب و صابون شسته و خشک کنید.
- هنگام شنا جوراب شنا بپوشید و بعد کرم مرطوب کننده استفاده کنید.



پدید آورنده: مریم اقتداری (پرستار آموزش دیابت)

* مشاورین علمی: اساتید گروه داخلی غدد و متابولیسم دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

طرح و تدوین: پروانه خراسانی "دکترای تخصصی پرستاری، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان" (مسئول پروژه NEARER گسترش نقش آموزش پرستاران بیمارستان الزهرا (س))

منبع: ADAY ۲۰۲۰ دفتر آموزش همگانی الزهرا (س) پروژ رسائی "اقتداری" فروردین ۱۳۹۹



مسافرت به مناطق خیلی گرم

در مسافرت به مناطق خیلی گرم بهتر است انسولین در یخچال نگه داری شود. طی مسافرت به مناطق خیلی گرم از کیسه یخ و یا فلاسک حاوی یخ استفاده نمایید. در این موارد از تماس مستقیم انسولین با یخ جلوگیری کنید.



می توانید شیشه انسولین را از جعبه مقوایی خارج و در یک پارچه مرطوب بپیچید. در صورت عدم دسترسی به این وسایل انسولین را در پارچه خیس گذاشته و با خود حمل کنید.

به خاطر داشته باشید حتی در مناطق خیلی گرم می توان انسولین را تا شش ماه نگهداری کرد اما ممکن است اثر دارو کاهش یابد که در این صورت با اندازه گیری قند خون می توانید به اثر انسولین مصرفی پی ببرید.



در آب و هوای خیلی گرم انسولین از محل تزریق سریع تر جذب می شود، بنابراین ممکن است دچار افت قند خون شوید.



هیچ گاه مدت طولانی در آفتاب ننماید. دراز کشیدن طولانی در ساحل آفتابی ممکن است قند خونتان را بالا ببرد. اگر قند خونتان بالاست، ممکن است با حضور در یک منطقه گرم سریع آب بدن خود را از دست بدهید، از این رو حتماً مقدار زیادی مایعات غیر شیرین بنوشید. همچنین جهت جلوگیری از آفتاب سوختگی از کرم های ضد آفتاب استفاده نمایید.



رانندگی در دیابت هنگام سفر

افراد مبتلا به دیابت باید نظم و ترتیب خاصی را در زندگی خود حاکم کنند.

زمانی که قند خون ثابت نیست رانندگی نکنید و در صورت رانندگی هر ۲ ساعت یک بار توقف کنید و میان وعده مصرف کنید.

