

旅行前要準備什麼東西？

1. 出國旅行需預先計劃，以血糖控制良好且穩定之情況為宜。
2. 依旅遊日數準備**兩倍**的藥量，**分裝**在不同的旅行袋，隨身攜帶。
3. 依健保規定，長期出國者請於**出國前一星期攜帶機票**，至門診可多取**壹個月**的藥量。
4. 血糖測定儀器和測尿糖的試紙。
5. 預防低血糖的食物，如方糖、果汁、汽水。
6. 準備點心，以供延誤用餐時食用，如餅乾、牛奶、三明治、水果。
7. 兩雙方便走路的鞋，供長期步行時替換。
8. 足部護理所需的東西，如乳液、指甲剪、棉襪或毛襪。

9. 準備中英文病歷摘要及處方影本。

旅行時要注意那些事情？

1. 隨身攜帶「糖尿病護照」或戴上刻有"糖尿病"字樣的項鍊或手鍊。
2. 使用胰島素治療者，務必記得隨身攜帶胰島素及糖包或糖片。
3. 胰島素保存：坐飛機時胰島素最好不要放置在托運行李中，因易遺失損壞或貨艙溫度變化，造成胰島素變性。
4. 最好每天都能測血糖或尿糖，因為旅途中的興奮、壓力、作息的改變以及所吃的食物都會影響血糖值。
5. 每個國家販售的胰島素濃度不一定相同（一般使用每毫升（cc）一百單位），若需在當地購買或補充胰島素時，要特別注意。

6. 如果旅行地有時差的問題，請與您的醫師討論如何調整藥物或胰島素的使用方式。

糖尿病衛教系列(11)

糖尿病與旅行



糖尿病衛教小組

諮詢專線：(03) 3613141 轉 2118
106.02 828950 B4-188

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
聖保祿醫院