

糖尿病

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 坐飛機時胰島素不要放置在托運
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



糖尿病衛教小組

諮詢專線：(03)3613141 轉 2118

糖尿病 與 旅行



聖保祿醫院

旅行前要準備什麼東西？

- 1.出國旅行需預先計畫，以血糖控制良好且穩定之情為宜。
- 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.長期出國者請於**出國前一星期攜帶機票**，至門診就診後，一次領取該有效期間內的慢性連續處方籤。
- 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。