



# 糖尿病與旅行

這輩子糖尿病都將跟著你。

但不能因為糖尿病從不間斷，就表示你也不用休假！

只要經過仔細規劃，你還是可以自由自在的去渡假。如果你準備旅行不管幾天或幾星期，下面幾個重點可以幫你規劃圓滿的假期。

## 1. 事前規劃

- A. 告訴醫護人員你的旅行計畫。請他們開一張信函說明你有糖尿病以及你需要的藥物與用品。信上也可以註明緊急計畫。你應該要求醫生開一張處方藥及用品明細，問醫生你需不需要一個胰高血糖素應急箱。
- B. 和醫護人員討論你的緊急計畫。
- C. 確定與你同行的人知道你有糖尿病，並且知道緊急時該怎麼辦。
- D. 如果你有使用胰島素而且準備旅行幾天，詢問醫護人員有關胰島素的特別指示。

## 2. 行李打包

- A. 不要忘了你的糖尿病識別證、隨身卡、手鍊、項鍊。
- B. 糖尿病用品 (注射針、刺血針、細帶等)
  - 1). 攜帶整趟旅行足夠的用品(最好多帶幾份)。
  - 2). 用品隨身攜帶。不要放在後車廂或打包在行李箱裡面。
- C. 準備舒適的鞋與棉襪
  - 1). 最好是穿過的鞋
  - 2). 如果打算穿涼鞋，避免腳趾間有細帶。不管任何時候都不能光腳!



Chinese - Diabetes and Travel

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G920A02204.

©2006 The Whittier Institute for Diabetes

Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see [www.whittier.org](http://www.whittier.org)

- D. 一定要帶防曬油與保潔露!
- E. 點心與現成的糖分來源。
  - 1). 新鮮或乾燥的水果、薄脆餅乾都是很理想的點心。
  - 2). 葡萄糖錠、硬糖及含糖汽水也是現成的糖分來源。
- F. 醫療保險卡與緊急計畫。

我們強烈建議詢問醫生旅行時還需要注意哪些事項。

美國糖尿病協會(The American Diabetes Association)出版的糖尿病旅遊指南(*The Diabetes Travel Guide*)(2002)有更多關於糖尿病旅行的注意事項。

