



# ພະຍາດເບົາຫວານກັບການເດີນທາງ

ພະຍາດເບົາຫວານນີ້ ຈະຢູ່ນຳທ່ານຈົນຕອດຊີວິດ.

ແຕ່ວ່າ, ການທີ່ພະຍາດເບົາຫວານຂອງທ່ານຈະບໍ່ຜັກຜ່ອນ ຈັກເທື່ອ, ກໍບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າທ່ານຈະໄປພັກຜ່ອນບໍ່ໄດ້!

ເມື່ອທຳການວາງແຜນຢ່າງໃດຢ່າງນຶ່ງຢ່າງຮອບຄອບ, ທ່ານ ຈະສາມາດພັກຜ່ອນໄດ້ຢ່າງມີຄວາມສຸກປາສາຈາກການກັງວົນໃຈ!

ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າທ່ານຈະເດີນທາງໄປໃສ່ ບໍ່ວ່າຈະເປັນເວລາ ພຽງສອງສາມວັນຫລືສອງສາມອາທິດກໍຕາມ, ຂໍແນະນຳສຳ

ຄັນຕໍ່ໄປນີ້ຈະເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ການວາງແຜນຂອງທ່ານ!

## 1. ການວາງແຜນລ່ວງໜ້າ

- A. ບອກໃຫ້ທ່ານໝໍຮັກສາສຸຂະພາບຂອງທ່ານຊາບເຖິງ ແຜນທີ່ທ່ານກຳລັງວາງຢູ່. ຂໍໃຫ້ທ່ານໝໍຂຽນຈົດໝາຍທີ່ລະບຸວ່າ ທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ແລະ ປະກອບດ້ວຍລາຍການຢາ ແລະອຸປະກອນທີ່ທ່ານຈຳເປັນທີ່ທ່ານຕ້ອງການໃຊ້. ຈົດໝາຍ ສະບັບນີ້ ຍັງຄວນກຳໜົດແຜນການສູກເສີນ. ທ່ານຄວນຂໍໜັງ ສິເຜື້ອໃຊ້ໃນການສັ່ງຊື້ຢາແລະອຸປະກອນຂອງທ່ານ ແລ້ວຖາມ ທ່ານໝໍວ່າທ່ານຄວນມີອຸດອຸປະກອນ Glucagon Emergency Kit ຫລືບໍ່.
- B. ໃຫ້ປຶກສາຫາລືນຳທ່ານໝໍຮັກສາສຸຂະພາບທ່ານເລື່ອງແຜນ ການສູກເສີນ.
- C. ຈົ່ງຖາມເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າ ຜູ້ທີ່ຈະເດີນທາງນຳທ່ານນັ້ນຊາບ ວ່າທ່ານເປັນພະຍາດເບົາຫວານ ແລະຮູ້ຈັກສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດໃນ ກໍລະນີສູກເສີນ.
- D. ຖ້າທ່ານໃຊ້ຢາອິນຊີວລິນ ແລະ ຈະເດີນທາງເປັນເວລາ ນານຫລາຍວັນ, ຂໍໃຫ້ທ່ານໝໍຮັກສາສຸຂະພາບຂອງທ່ານໃຫ້ຄຳ ແນະນຳຜິເສດກ່ຽວກັບວິທີໃຊ້ຢາອິນຊີວລິນ.

## 2. ສິ່ງທີ່ຄວນເອົາໄປນຳ

- A. ຢ່າລືມເອົາບັດປະຈຳຕົວຄົນໄຂ້ພະຍາດເບົາຫວານໃສ່ ໃນກະເປົາເງິນຂອງທ່ານ ແລະຢ່າລືມໃສ່ສາຍແຂນສາຍຄໍ.
- B. ອຸປະກອນຮັກສາພະຍາດເບົາຫວານ (ເຂັ້ມສັກຢາ, ມິດ, ສາຍຢາງ ແລະອື່ນໆ)
  - 1). ເອົາອຸປະກອນໄປນຳໃຫ້ພຽງພໍ ເພື່ອໃຊ້ຕອດລະ ຍະຂອງການເດີນທາງ. (ເອົາອຸປະກອນໄປໃຫ້ຫລາຍເພື່ອໄວ້ຈະ ເປັນການດີ).
  - 2). ມ້ຽນອຸປະກອນຂອງທ່ານໃຫ້ຢູ່ໃກ້ຕົວທ່ານຕອດເວລາ. ຢ່າມ້ຽນໄວ້ໃນຫລັງລົດຂອງທ່ານ ຫລືໃສ່ໃນກະເປົາເດີນທາງທີ່ ທ່ານຈະເອົາຂຶ້ນຍົນຜ່ານການຂົນຂຶ້ນຂອງສາຍການບິນ.
- C. ເລືອກເກີບທີ່ໃສ່ຢ່າງສະບາຍແລະຖືງເທົ່າທີ່ເຮັດດ້ວຍຝ້າຍ.
  - 1). ເກີບທີ່ທ່ານເຄີຍໃສ່ມາກ່ອນຈະດີທີ່ສຸດ.
  - 2). ຖ້າທ່ານຈະໃສ່ເກີບຊັງດ້ານ, ໃຫ້ຫລີກລ້ຽງການໃຊ້ ເກີບ ທີ່ມີສາຍຄີບຢູ່ຫວ່າງນິ້ວຕີນ. ຫ້າມເດີນຕີນເປົ່າໃນທຸກເວລາ.
- D. ຈະຕ້ອງເອົາຄິມປ້ອງກັນແສງແດດ ແລະຢາເສີມຄວາມຊື່ນ ຂອງຜິວໜັງໄປນຳ.



Lao - Diabetes and Travel

Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G92OA02204.

©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)

E. ຂອງກິນຫລິ້ນແລະແຫຼ່ງນ້ຳຕານທີ່ຫາໄດ້ໄວ.

- 1). ໝາກໄມ້ສົດຫລືແຫ້ງ, ເຂົ້າໝີນປັງແມ່ນທາງເລືອກ ທີ່ດີສຳຫລັບການກິນຫລິ້ນ.
- 2). ເມັດກລູໂຄສ, ເຂົ້າໝີນອົມ ແລະນ້ຳໂຊດາຊະນິດມີນ້ຳ ຕານ (non-diet) ແມ່ນແຫລ່ງນ້ຳຕານທີ່ຫາໄດ້ໄວທີ່ດີ.

F. ບັດປະກັນພ້ຍສຸຂະພາບຂອງທ່ານແລະແຜນການຮັບມື ເມື່ອເກີດເຫດສຸກເສີນ.

ເຮົາຂໍແນະນຳໃຫ້ທ່ານຈຶ່ງຂໍໃຫ້ທ່ານໝັ້ນສາສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ໃຫ້ຄຳແນະນຳເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການເດີນທາງ.

ຄູ່ມື *Diabetes Travel Guide* (2002), ພິມຈຳໜ່າຍ ໂດຍສະມາຄົມ American Diabetes Association ຍັງມີຄຳແນະນຳທີ່ດີຫລາຍໆ ຂໍ້ໄວ້ສຳຫລັບຜູ້ປ່ວຍພະຍາດ ເປົາຫວານທີ່ກຳລັງຈະອອກເດີນທາງ.

