

Bệnh Tiểu Đường Và Du Lịch



Bệnh tiểu đường sẽ ở với bạn suốt phần còn lại của cuộc đời của bạn. Tuy nhiên, chỉ vì bệnh tiểu đường của bạn không có một kỳ nghỉ, không có nghĩa là bạn cũng không thể! Với một số kế hoạch cẩn thận, bạn có thể tận hưởng một kỳ nghỉ mà không lo lắng. Nếu bạn đang chuẩn bị đi du lịch - cho dù đó là một vài ngày hoặc một vài tuần - đây là một số lời khuyên quan trọng để giúp bạn có kế hoạch cho nhu cầu chăm sóc bệnh tiểu đường của bạn!

1. Kế hoạch trước

- A. Nói với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về các kế hoạch của bạn. Yêu cầu một lá thư nói rằng bạn có bệnh tiểu đường và một danh sách các loại thuốc, đồ dùng bạn cần. Bức thư cũng nên cung cấp một kế hoạch khẩn cấp. Bạn nên yêu cầu được cấp thuốc và đồ dùng và hỏi nếu bạn cần phải có một bộ cấp cứu bổ túi glucagon.
- B. Thảo luận về một kế hoạch khẩn cấp với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.
- C. Hãy cho một người đi du lịch cùng biết rằng bạn có bệnh tiểu đường, và phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp.
- D. Nếu bạn sử dụng insulin và sẽ đi du lịch vài ngày, hãy yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để được hướng dẫn về insulin.
- E. Hãy gọi hãng hàng không để biết những khuyến cáo du lịch mới nhất du lịch mới nhất.

2. Đem theo những gì

- A. Chứng minh thư – ví thẻ, vòng tay, vòng cổ để xác định bạn là một người có bệnh tiểu đường. Một thẻ thuốc liệt kê tất cả các loại thuốc bạn dùng
- B. Đồ dùng cho bệnh tiểu đường
 - Mang đủ kim, lưỡi trích, dãi, vv cho toàn bộ chuyến đi. (Mang đủ đồ cung cấp là một ý tưởng tốt).
 - Giữ đồ cung cấp của bạn gần bạn. Không lưu trữ chúng trong chiếc xe của bạn hoặc gói chúng trong hành lý bạn gửi.
- C. Mang giày và vớ bông
 - Giày dép mà bạn đã mặc là một là thích hợp hơn.
 - Nếu bạn muốn đi dép, tránh những chiếc vớ một dây đeo giữa các ngón chân. Đừng đi chân đất bất cứ lúc nào!
- D. Mang theo đồ ăn nhẹ và các nguồn đường phản ứng nhanh.
 - Trái cây tươi hoặc khô, bánh quy giòn là những lựa chọn cho bữa ăn nhẹ tốt.
 - Viên Glucose, kẹo cứng và nước ngọt (non-diet) là nguồn đường phản ứng nhanh
- E. Thẻ bảo hiểm y tế của bạn và kế hoạch cho các trường hợp khẩn cấp y tế.

Chúng tôi khuyên bạn nên yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn bổ sung thêm lời khuyên trước khi đi du lịch. "Tiểu đường Travel Guide (2002)", được xuất bản bởi Hiệp hội bệnh tiểu đường Mỹ có nhiều lời khuyên tốt về du lịch với bệnh tiểu đường.