

Ταξιδιωτικές οδηγίες για άτομα με Διαβήτη



Από τον
Δρ. Ιωάννη Ντούνη,
Ειδικό Παθολόγο - Διαβητολόγο,
Δ/ντή Διαβητολογικού Τμήματος,
Ιατρικού Π. Φαλήρου

Με την ευκαιρία των καλοκαιρινών διακοπών, αν πρόκειται να ταξιδέψετε και προκειμένου να απολαύσετε το ταξίδι σας σε κάποιο προορισμό της Ελλάδας ή του εξωτερικού, χωρίς δυσάρεστα «απρόοπτα», καλό θα ήταν να λάβετε υπόψη σας τα παρακάτω:

- 1. Έχετε πάντα μαζί σας μια λίστα με όλα τα φάρμακα που παίρνετε.** Αν για τη μετακίνησή σας χρησιμοποιήσετε αεροπλάνο είναι καλό να έχετε μαζί σας ένα ιατρικό σημείωμα, από τον ιατρό σας, το οποίο να αναλύει τη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνετε.
- 2. Ενημερώστε έγκαιρα το προσωπικό του αεροσκάφους για να λάβετε μενού για διαβήτη.** Οι περισσότερες αεροπορικές εταιρίες φροντίζουν να έχουν διαθέσιμο μενού για άτομα με διαβήτη. Αν έχετε κινητικά προβλήματα, το προσωπικό του αεροσκάφους θα είναι πρόθυμο να σας βοηθήσει. **Πάρτε την ινσουλίνη σας και τις συσκευές χορήγησης εντός της καμπίνας του αεροσκάφους,** γιατί αφενός μπορεί η ινσουλίνη να αλλοιωθεί στις χαμηλές θερμοκρασίες του θαλάμου αποσκευών, αφετέρου ενδέχεται να καθυστερήσουν οι βαλίτσες να φτάσουν στον προορισμό τους.

- 3. Συμβουλευτείτε τον Ιατρό ή το διαιτολόγο σας για τις πιθανές αλλαγές στο διατροφικό σας πλάνο και την σωματική σας άσκηση κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας.**
- 4. Αν ταξιδεύετε μεταξύ διαφορετικών ζωνών ώρας, φροντίστε να κάνετε τη βασική ινσουλίνη σας προσαρμόζοντάς την στην ώρα της χώρας αναχώρησης.**
- 5. Μεταφέρετε πάντα μαζί σας τα αντιδιαβητικά φάρμακα ή την ινσουλίνη σας σε ποσότητες διπλάσιες από ότι χρειάζεται** για τις ημέρες του ταξιδιού, καθώς υπάρχει πάντα το ενδεχόμενο να αρρωστήσετε, οπότε οι ανάγκες σε φάρμακα και ινσουλίνη αυξάνονται.
- 6. Φροντίστε να έχετε, επίσης, μερικές ταμπλέτες γλυκόζης ή καραμέλες** στην τσέπη σας για την αντιμετώπιση πιθανής υπογλυκαιμίας.
- 7. Αν κάνετε υπογλυκαιμίες χωρίς να το καταλαβαίνετε (ανεπίγνωστε υπογλυκαιμίες), φροντίστε να έχετε μαζί σας ένεση γλυκαγόνης** και εξασφαλίστε ότι κάποιος από τους συνταξιδιεύοντες σας γνωρίζει να τη χρησιμοποιεί.
- 8. Έχετε πάντα μαζί σας την κάρτα ατόμου με διαβήτη.**
- 9. Παίρνετε πάντα μαζί σας το μετρητή σακχάρου σας καθώς και αρκετές ταινίες μέτρησης.**
- 10. Προσοχή στην κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ.** Σε μεγάλες ποσότητες και ιδίως με άδειο στομάχι υπάρχει κίνδυνος βαριάς υπογλυκαιμίας. Ένα με δύο ποτηράκια ημερησίως είναι αρκετά.
- 11. Αν πρόκειται να ταξιδέψετε με αυτοκίνητο ελέγξτε το σάκχαρό σας πριν οδηγήσετε,** αλλά και σε τακτά διαστήματα κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.
- 12. Φροντίστε σωστά τα πόδια σας.** Διαλέξτε, τουλάχιστον, 2 ζευγάρια άνετα παπούτσια και κάλτσες. Αποφύγετε τα σανδάλια και τις παντόφλες. Μην περπατάτε ποτέ ξυπόλυτοι, ιδίως σε παραλία. Ακολουθείτε καθημερινό πρόγραμμα περιποίησης των ποδιών. ♦

