



# 糖尿病病友外出旅遊注意事項

◎嘉義長庚新陳代謝科糖尿病衛教師 曾雲鳳

因現今外出旅遊的風氣盛行，普遍糖尿病病友對於外出旅遊的自我照顧能力和訊息、知識較不足，所以常常在旅遊的過程中或結束後，血糖變化曲線太大，讓身體感到非常的不適，或則有些病友覺得外出旅遊要準備與糖尿病相關的藥物和物品，感到很麻煩，往往都怯步或自我設限。因此，糖尿病促進機構團隊，利用病友或民眾在等待門診的時間，於門診等候區運用圖片、影片與病友進行開放互動式的問答、討論，將糖尿病病友外出旅遊注意事項相關的知識和經驗傳達分享，病友相當的踴躍發問問題，也一起參與討論，互動熱絡，會後進行知識問卷評質，病友問卷答對的正確率高，對於團衛過程也感到非常滿意；會後有些病友因個別性的需求和問題，沿襲熱絡的氣氛參與討論。

糖尿病友表示有機會，會多多出門旅遊，只要在出發前詳細準備妥當即可，就不用擔心了。下述是外出旅

遊注意事項：

## 一、糖尿病患外出旅遊藥物注意事項

(一)隨身攜帶著充足的藥物（胰島素或口服藥）。

旅行時，藥物（胰島素或口服藥）要隨身攜帶在包包內，不可置放於車內，因為車內溫度很高，會減損藥物的作用。藥物的準備量應為實際需要量的兩倍，一份隨身攜帶，另一份請同行的成年旅伴幫忙帶著，以備不時之需。

(二)出國旅遊請醫師開一份英文病歷摘要，註明病況、藥物的品種和劑量，若發生藥物破損不見或糖尿病病情惡化，到當地醫院就診時，醫師才能儘速了解病情給予適當立即的治療。病歷摘要在海關可證明身上攜帶的藥物不是禁藥。



## 二、注意旅行活動運動量和預防低血糖發生



- (一) 旅行中，當活動量較大、體力消耗比較多、肚子餓或用餐時間延遲時，必須先補充一份的點心餅乾，以預防低血糖發生。如有低血糖症狀發生，要用一份的糖果、糖包、飲料果汁或巧克力糖膏立即處置。（如果有血糖機時再測血糖）
- (二) 糖尿病病人識別卡或糖尿病護照隨身放在身上，一但有緊急狀況，利於旁人立即且適當的處置。

### 三、皮膚自我照顧注意事項

- (一) 旅遊地點的天氣情形，若高溫日曬多，防曬用品（遮陽帽、遮陽傘、防曬油）不可少，隨時補充水分以預防中暑；若是乾冷地區，則準備潤膚乳液，以免皮膚龜裂。



▲97 年 10 月「糖糖俱樂部」南元農場戶外踏青運動



▲98 年 8 月「糖小鴨俱樂部」飛牛牧場戶外教學體驗之遊

- (二) 準備兩雙適合走路的鞋子，以供替換，絕對不要穿著剛買的新鞋上路，並要穿白色棉質的襪子；備一支指甲剪，需要時隨時修剪指甲。

### 四、血糖機的隨身攜帶

旅途中，由於興奮、壓力、作息的改變、和飲食的不同，血糖起伏可能較大，血糖自我監測的次數要增加，如感到不舒適時，立即的血糖測量是必要的，可以依血糖值，作為調整藥物胰島素劑量和飲食立即處理的準則。

### 五、準備常用藥品

也要準備一些感冒藥、胃腸藥、抗過敏藥、和暈車藥，以備旅途應急用。

### 六、帶著一顆愉悅的心

不管去哪裡旅遊，也不管天數多少；在安排或參加旅遊活動的同時，事先了解旅遊地點的天氣狀況、行程安排、及活動的內容，妥善的規劃準備，使旅遊活動對血糖的影響降至最低；並帶著愉快的心情讓旅行更添加樂趣和色彩。因此，糖尿病病友外出旅遊可以「快樂出門，平安回家」。



▲98.05.15 門診團體衛教