

糖尿病病人旅遊須知

家中若有人或自己本身罹患糖尿病，則不免會擔心出門旅遊的安全，以下將教導糖尿病病人如何做好準備快樂出遊。

一、旅行前要準備什麼東西？

- (一)告知您的主治醫師，近日即將出遊，並申請病歷摘要及處方影本以隨身攜帶，需胰島素治療之病患若出國旅遊，可申請中文或英文診斷證明書，以便出入境備查及在飛機上使用胰島素治療(胰島素針屬尖銳物品，若無診斷證明書，將無法出入境)。
- (二)依旅遊日數準備兩倍的藥量，藥品由2人隨身分別攜帶，不可拖運。
- (三)隨身攜帶平日常使用的血糖機及備用電池。
- (四)準備方便隨時取用的點心，供延誤用餐時食用，以防低血糖，如餅乾、牛奶、三明治、水果、含糖飲品、方糖等。
- (五)請您攜帶兩雙平時常穿且方便走路的包鞋，供長期步行時替換。
- (六)請您攜帶足部護理所需的東西，如乳液、凡士林、指甲剪、棉襪或毛襪。

二、旅行時要注意什麼事？

- (一)請您隨身攜帶「糖尿病護照」或戴上刻有"糖尿病"字樣的項鍊或手鍊，並且最好讓同行的人或導遊知道您有糖尿病病史，以便隨時應變緊急狀況。
- (二)使用胰島素治療者，務必記得隨身攜帶胰島素(不能將胰島素放置於托運行李內)及糖包、糖片或果汁等。
- (三)藥物應該隨身攜帶，方便按時取用及避免遺失，並請您每天一定要記得按時服藥或注射胰島素。
- (四)旅行中胰島素裝於隔熱袋維持室溫陰涼處即可，已開封的胰島素放在室溫下可保存1個月，若室外溫度過低時胰島素需放於內層衣服口袋裡。若在當地購買胰島素必須詳細閱讀說明書，因為每個國家的胰島素濃度不一定相同。
- (五)提醒您在用餐時儘量選擇熟悉的食物，對於食物內容或製作方法不清楚均應避免食用。另請多選高纖、低脂、低熱量的食物及蔬菜，避免選用蜜汁、糖醋、勾芡的菜式或濃湯。口渴時，請喝白開水、礦泉水、茶水等非含糖飲品或代糖飲料，並避免暴飲暴食，以預防血糖波動過大。

- (六)最好每天都能多次自我監測血糖，因為旅行中的興奮、壓力、作息改變及所吃的食物皆會影響血糖值。
- (七)提醒您旅行中走路會比平時多，不要穿新鞋上路、也不要穿緊身衣褲和襪子。
- (八)請您每天洗澡時要檢查雙腳有無發紅、破皮、長繭、或趾甲過長，洗後雙腳擦乾並擦上乳液或凡士林。
- (九)長途旅行會遇到時差問題，藥物的使用原則如下：

藥物種類	注意事項
口服降血糖藥物	旅途中須按臺灣時間服用藥物，抵達目的地後再依當地時間服藥。
注射胰島素	出發當天照平常劑量及時間來注射胰島素，途中每餐飯前補打少量短效胰島素並用血糖機監測血糖變化，等到目的地再恢復原來注射劑量及時間。

- (十)請您儘量不要自己開車旅行，以免過度勞累或發生低血糖，若要開車旅行應隨時監測血糖，及有人可以替換開車。
- (十一)長時間搭乘交通工具，如飛機、火車、公車及汽車等，最好能每隔1小時起身走動或下車休息。
- (十二)旅途中多喝開水，不憋尿，以防泌尿道感染。
- (十三)旅行前注意：建議旅行時應謹慎選擇出遊日數，儘量勿超過10天為主，行程不要太緊湊、範圍不要太大且氣候合宜的地點、先進文明的國家。若您平時的血糖控制不理想(血糖皆在200 mg/dL以上)或伴有嚴重慢性合併症如心臟血管、神經、腎臟及視網膜病變者，較不適合旅行。因此血糖平日要控制正常穩定，出發前有萬全準備，並且在旅途中小心謹慎且遵循上述注意事項，您一定可以安心上路，快樂出遊去。

參考資料

中華民國糖尿病學會(2020)·2020 糖尿病衛教核心教材(修編)·中華民國糖尿病學會。

American Diabetes Association (2021). Facilitating behavior Change and Well-being to Improve Health Outcome: *Standards of Medical Care in Diabetes—2021*. *Diabetes Care*, 44(1), S53-S72. <https://doi.org/10.2337/dc21-S005>



護理指導評值：

◎是非題

1. () 糖尿病人旅行時飲食注意事項有：勿暴飲暴食，不宜飲酒、留意餐點新鮮度，勿吃生冷食物。
2. () 糖尿病人旅行前依旅行天數準備 1 份的口服降血糖藥或胰島素，自己保管即可。
3. () 旅行時因旅途興奮、壓力、作息的改變，以及所吃的食物都會影響血糖值，最好每天都能測量血糖。

◎選擇題

4. () 長時間搭乘交通工具，如飛機、火車、公車及汽車等，最好能每隔多久起身走動或下車休息？
(1) 1 小時；(2) 2 小時；(3) 3 小時。
5. () 旅行中胰島素裝於隔熱袋維持室溫陰涼處即可，已開封的胰島素放在室溫下可保存多久？
(1) 7 天；(2) 14 天；(3) 1 個月。
6. () 旅行時藥物應放置於何處？
(1) 隨身攜帶；(2) 放行李托運；(3) 放置於車內。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1. (O) 2. (X) 3. (O) 4. (1) 5. (3) 6. (1)

三軍總醫院 護理部 編印
新陳代謝科
諮詢電話：(02)24633330