

## Сахарный диабет и путешествия



Планируете путешествие? Будете ли Вы пересекать часовые пояса? Какую пищу собираетесь есть и когда? Будете ли Вы более или менее активны, чем обычно?

### Подготовка к путешествию

1. Перед поездкой целесообразно пройти медицинское обследование, чтобы убедиться в хорошем контроле сахарного диабета. Запланируйте обследование заранее, чтобы иметь возможность при необходимости скорректировать лечение. Если вы едете в страны с опасными инфекциями, позаботьтесь о вакцинации (минимум за месяц до поездки).

2. Перед поездкой попросите у врача список необходимых Вам препаратов и схему лечения. Целесообразно перевести этот список на английский язык. Также попросите у врача рецепты на принимаемые Вами препараты, инсулин, шприцы. Естественно, в поездку надо брать достаточный запас препаратов, но в экстренной ситуации рецепт может помочь приобрести необходимые Вам лекарства.

3. Обязательно возьмите и носите с собой паспорт пациента с сахарным диабетом, переведенный на английский язык.

4. Выучите на языке той страны, куда направляетесь, 2 фразы: «у меня сахарный диабет» и «дайте, пожалуйста, сахар или апельсины».

### Советы по сбору багажа

**Важное правило:** берите с собой в путешествие в 2 раза больше сахароснижающих препаратов, инсулина, игл, шприцев, тест-полосок, чем Вы бы использовали за этот срок в обычной жизни. И упакуйте весь этот запас в сумку, предназначенную для ручной клади.

Чем бы Вы ни путешествовали – самолетом, поездом, машиной – с Вами всегда должны быть:

- весь запас инсулина и шприцев (игл к шприц-ручке) или расходных материалов к помпе, необходимых Вам в поездке;
- весь запас тест-полосок для глюкометра и полосок для определения ацетона в моче (включая запасные батарейки для глюкометра);
- все пероральные сахароснижающие препараты в двойном количестве;

- другие средства, такие как глюкагон, препараты от укачивания и диареи, мазь с антибиотиком, специальные пластыри для ног;
- паспорт пациента с сахарным диабетом;
- герметично упакованный запас продуктов: крекеры и сыр для перекуса, сок и сахар для купирования гипогликемии.

**Если Вы путешествуете самолетом**, на всякий случай всегда имейте с собой еду - всегда возможна задержка запланированного обеда!

### **Если Вы находитесь на инсулинотерапии**

Заранее продумайте, где будет храниться Ваш инсулин. Его нельзя сдавать в багаж в самолете (может замерзнуть или потеряться). Также опасно для инсулина перегревание: не храните летом инсулин в бардачке или багажнике автомобиля или под прямыми солнечными лучами. Лучше всего купить термосумку и хранить инсулин в ней.

Если с Вашим запасом инсулина что-то произошло (потерялся, разбился) и Вы не можете купить идентичный препарат, то можно воспользоваться эквивалентами (см. таблицу препаратов инсулина).

Также помните, что инсулины во флаконах имеют разную концентрацию – 40, 80 и 100 Ед в мл. Если Вы перешли на другую концентрацию инсулина, Вам необходимо приобрести соответствующие шприцы во избежание ошибки в дозе инсулина: купите шприцы U-40, U-80 или U-100.

### **Смена часовых поясов**

Если Вы находитесь на инсулинотерапии и во время поездки будет происходить смена часового пояса, то обсудите со своим врачом возможные изменения схемы терапии.

**Общее правило:** путешествие на Восток означает укорочение дня, Вам может понадобиться меньшее количество инъекций инсулина. Путешествие на Запад приведет к удлинению дня – Вам может понадобиться больше инъекций инсулина.

Чтобы лучше разобраться в необходимых изменениях терапии, живите по своему домашнему времени вплоть до наступления следующего дня после Вашего приезда.

Если Вы делаете себе инъекции при помощи шприцев, перед набором инсулина не надо, в отличие от обычной ситуации, вводить воздух во флакон – перепады давления могут затруднить точный набор дозы.

Не забывайте регулярно измерять уровень глюкозы в крови - во время путешествия это не менее важно, чем дома.

### **Вот Вы и на месте!!!**

После длительного перелета на несколько дней возьмите тайм-аут, чтобы прийти в себя. Контролируйте уровень сахара в крови. В путешествиях физическая активность часто увеличивается – это может приводить к гипогликемиям и потребовать коррекции дозы инсулина. Не забывайте всегда носить с собой не только сок и сахар для купирования гипогликемии, но какую-нибудь еду для легкого перекуса (крекеры, бутерброды, фрукты). Особенно это важно во время осмотра достопримечательностей или пеших прогулок.

Во время поездок не стоит отказывать себе в удовольствии познакомиться с местной кухней. Спрашивайте, из чего состоят незнакомые блюда, чтобы решить, подходят они Вам или нет.

Не пейте воду из-под крана – это позволит избежать расстройства желудка.

Носите удобную обувь и не ходите босиком. Не забывайте ежедневно осматривать ноги. Если у Вас появились волдыри, порезы, покраснение, признаки инфекции или воспаления – обращайтесь за медицинской помощью.

### **Важная информация**

*В связи с терактами усилены меры безопасности при путешествиях по воздуху. Возьмите с собой официальные документы от Вашего врача, подтверждающие, что у Вас сахарный диабет и что Вам необходимо иметь с собой в ручной клади инсулин, иглы (немного), тест-полоски, глюкометр.*

**Вы можете путешествовать везде, куда Вас зовут Ваши мечты.**

**Но сахарный диабет всегда будет с Вами – не забывайте контролировать его и в путешествиях!**

**Здоровья Вам и удачи!**

*Подготовлено специалистами УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер», использованы открытые Интернет-ресурсы*