



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

## آموزشی درمانی روانپزشکی مهر واحد آموزش سلامت راهنمای سفر برای بیماران دیابتی

### شناسنامه بروشور آموزشی بیمار

عنوان: راهنمای سفر برای بیماران دیابتی

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

\_\_\_ اگر بیماری شما یک تا دو روز طول کشیده یا همراه با اسهال و استفراغ باشد، ممکن است نیازمند تغییر درمان قبلی یا داروی اضافی باشید در این موارد سریعاً به پزشک مراجعه نمایید. طی دوره بیماری به هیچ وجه نباید مصرف انسولین یا قرص را قطع نمایید.

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) [www.nerves.lums.ir](http://www.nerves.lums.ir)

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای

مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس:

۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه،

خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور،

قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

### به منظور پیشگیری از افت قند خون حین رانندگی به نکات زیر توجه نمایید:

\_\_\_ اگر انسولین مصرف می کنید قبل از شروع رانندگی غذا یا میان وعده خود را مصرف نمایید و در صورت امکان قند خون خود را بررسی کنید.

\_\_\_ در مسافت های طولانی هر ۲ ساعت توقف کنید و میان وعده خود را مصرف نمایید.

\_\_\_ هیچ گاه در زمانی که وضعیت کنترل قند خونتان ثابت نیست، رانندگی نکنید. پس از انجام ورزش و یا فعالیت جسمی بیش از حد معمول که قند خون پایین می افتد یا هنگام غروب که از محل کار بر می گردید. نمونه چنین زمان هایی هستند.

\_\_\_ هیچگاه عجله نکنید

\_\_\_ همیشه در اتومبیل خود مواد غذایی مانند قند، نبات، بیسکویت یا آب میوه داشته باشید.

هرگاه متوجه نخستین علامت های کاهش قند خون شدید به سرعت توقف کنید و مواد غذایی کافی میل نمایید تا علامت ها از بین بروند. طی این مدت از خودرو خارج نشوید.

\_\_\_ پس از اطمینان کامل از بهبود حالتان رانندگی را ادامه دهید (حداقل ۲۰ دقیقه بعد یا پس از رسیدن قندخون به بالای ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر).

**بیماری در مسافت:** \_\_\_ در صورت بروز بیماری حاد ممکن است قندخون افزایش یابد، بنابراین در این موارد اندازه گیری

## راهنمای سفر برای بیماران دیابتی

با توجه به استرس های مسافرت، تغییر میزان فعالیت و نیز تغییر عادات زندگی و نوع تغذیه، به بیماران دیابتی به ویژه در دیابت نوع ۱ توصیه می شود که دستگاه سنجش قند خون را به همراه داشته باشند و با فواصل کمتری نسبت به روزهای عادی قند خون خود را بررسی نمایند

### وسایل مورد نیاز هنگام مسافرت: انسولین مورد نیاز و قرص

مصرفی برای تمام مدت سفر سرنگ تزریق انسولین  
\_ در صورتی که گلوکومتر دارید. لانسیت برای نمونه گیری و نوارهای آزمایش

\_ قند حبه ای، نبات، بیسکویت و آبمیوه برای درمان کاهش

احتمالی قند خون\_ میان وعده مناسب برای چند روز

### سایر داروهای مصرفی: همیشه مقداری انسولین و قرص

خود را به صورت اضافی در جای جداگانه ای همراه داشته باشید تا در صورت گم شدن سایر وسایل دچار مشکل نشوید. در صورتی که در طی سفر دچار تهوع و استفراغ می شوید از پزشک خود بخواهید داروی لازم را برایتان تجویز کند.

### چگونگی نگهداری و حمل انسولین در مسافرت

\_ انسولین را تا یک ماه در دمای طبیعی اتاق هم می توان نگهداری کرد از این رو در سفر به مناطق معتدل نیازی به نگهداری انسولین در یخچال نیست.

\_ طی مسافرت مراقب باشید که شیشه انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد. از قرار دادن پشت شیشه اتومبیل یا کنار پنجره آفتاب گیر خودداری کنید. بهتر است که انسولین در تاریکی نگهداری شود. \_ انسولین در اثر حرارت زیاد یا یخ زدن صدمه می بیند به همین علت نباید انسولین در قسمت جا یخی نگهداری شود. \_ در صورت فاسد شدن انسولین، نوع شفاف آن کدر می شود و نوع شیری رنگ نیز یکنواختی خود را از دست می دهد و به صورت دانه دانه به دیوار شیشه می چسبد. اگر انسولین در معرض نور خورشید قرار گرفته باشد گاه تغییر رنگ قهوه ای نشان می دهد که در این موارد نباید از آن استفاده کرد.

\_ طی مسافرت بهتر است انسولین را در کیف دستی خود حمل کنید و نه در چمدانی که به قسمت بار می سپارید. این نکته به ویژه در مسافرت با هواپیما اهمیت دارد. زیرا که در ارتفاع بالا ممکن است انسولین در قسمت بار هواپیما یخ بزند.

### مسافرت در مناطق خیلی گرم: از مالیدن ضد آفتاب بین

انگشتان پاهایتان بپرهیزید

\_ در مسافرت به مناطق خیلی گرم بهتر است انسولین در یخچال نگهداری شود. طی مسافرت به مناطق خیلی گرم از کیسه یخ و یا فلاسک حاوی یخ استفاده نمایید. در این موارد از تماس مستقیم انسولین با یخ جلوگیری کنید. می توانید شیشه انسولین

را از شیشه مقوایی خارج و در پارچه مرطوب بپیچید. در صورت عدم دسترسی به این وسایل انسولین را در پارچه خیس گذاشته و با خود حمل کنید. اما به خاطر داشته باشید حتی در مناطق خیلی گرم می توان انسولین را تا ۶ ماه نگهداری کرد. اما ممکن است اثر دارو کاهش یابد که در این صورت با اندازه گیری قند خون می توانید به اثر انسولین مصرفی پی ببرید .

\_ در آب و هوای خیلی گرم انسولین از محل تزریق سریعتر جذب می شود. از این رو باعث افت قند خون می گردد بنابراین قند خون را به طور مرتب بررسی کنید هیچ گاه به مدت طولانی در آفتاب نمانید .

\_ ممکن است با حضور در یک منطقه گرم سریع آب بدن خود را از دست بدهید از این رو حتما مقداری مایعات غیر شیرین بنوشید \_ هرگز از کفش جلوباز و یا بدون جوراب یا صندل استفاده نکنید جواب نخی بپوشید .

### مسافرت به مناطق خیلی سرد

\_ در آب و هوای خیلی سرد، انسولین کندتر جذب می شود. انرژی مورد استفاده در هنگام لرزیدن در هوای سرد باعث کاهش قندخون می شود. \_ اگر در آب و هوای سرد قرار گرفتید و اشکال خونرسانی یا بی حسی در پا پیدا کردید حتما مراقب یخ زدگی باشید

نوارهای آزمایش قندخون را در دمای اتاق قرار دهید چرا که در هوای سرد ممکن است قندخون را به طور کاذب کمتر از معمول نشان دهد .