

Podróże i urlop diabetyka. Jak bezpiecznie transportować leki i planować posiłki w drodze?

Cukrzyca nie musi być przeszkodą w podróżowaniu, jednak wymaga nieco więcej przygotowania niż w przypadku osób zdrowych. Odpowiednie zaplanowanie transportu leków, posiłków i badań kontrolnych pozwala cieszyć się urlopem bez obaw o zdrowie.

Przygotowanie leków i sprzętu do podróży

Insulinę i inne leki należy zawsze zabierać w bagażu podręcznym, nigdy w bagażu rejestrowanym, ponieważ w luku bagażowym samolotu panują niskie temperatury, które mogą uszkodzić insulinę, a bagaż może się również zgubić. Warto zabrać ze sobą zaświadczenie od lekarza o konieczności posiadania leków, igieł i glukometru, co ułatwia kontrolę bezpieczeństwa na lotnisku. Dobrze jest też zabrać zapas leków i pasków testowych większy niż planowany czas podróży, na wypadek jej nieoczekiwanego wydłużenia.

Przechowywanie insuliny w podróży

Insulina powinna być przechowywana w temperaturze zalecanej przez producenta, zwykle między 2 a 8°C przed otwarciem, a używany wstrzykiwacz może być przechowywany w temperaturze pokojowej przez ograniczony czas. W podróży, szczególnie do ciepłych krajów, pomocne są specjalne torby termoizolacyjne lub chłodzące etui do insuliny, które chronią lek przed przegrzaniem, a zimą – przed przemarzeniem.

Planowanie posiłków i zmiana stref czasowych

Podróżując, warto mieć zawsze przy sobie przekąskę zawierającą szybko przyswajalne węglowodany, na wypadek opóźnienia posiłku lub epizodu hipoglikemii. Przy dłuższych lotach ze zmianą stref czasowych, szczególnie u osób leczonych insuliną, warto wcześniej omówić z lekarzem lub edukatorem diabetologicznym, jak dostosować schemat dawkowania insuliny do wydłużonej lub skróconej doby. Warto również sprawdzić przed wyjazdem dostępność opieki medycznej w miejscu docelowym oraz wykupić odpowiednie ubezpieczenie podróżne.

Podsumowanie

Dobrze zaplanowana podróż osoby z cukrzycą to przede wszystkim odpowiednie zabezpieczenie leków, sprzętu i przekąsek na wypadek nieprzewidzianych sytuacji. Warto omówić szczegóły planowanego wyjazdu z lekarzem prowadzącym z odpowiednim wyprzedzeniem.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.