



السكر والسفر

إعداد/ ((د. هناء دهشان))

طبيبة سكر

عضوة لجنة تعزيز الصحة - منطقة حولي الصحية



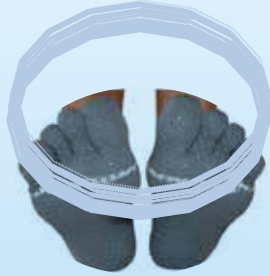
@T3zeez_al9a7a



T3zeez_al9a7a



لجنة تعزيز الصحة - حولي



العناية بالقدمين عند السفر:

- حمل الحذاء المناسب والمريح للسفر.
- حمل جوارب قطنية مريحة.
- حمل اسعافات اولية للعناية بالقدمين.
- عدم المشي حافي القدمين.
- عدم لبس حذاء به فتحات .
- يجب تحريك القدمين اثناء الجلوس بالطائرة .
- الاكثار من شرب السوائل اثناء الطيران.
- الوقوف والمشي في ممر الطائرة بين الحين والآخر.



Design by Behealthy (55059977)



عند الوصول الى الوجه المراد:

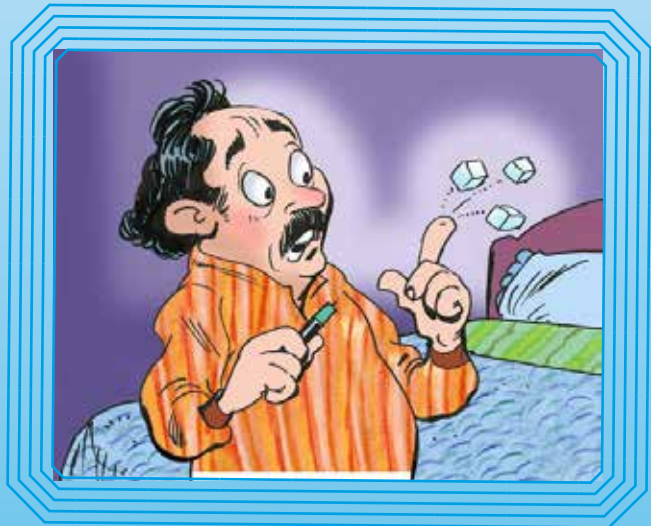
- التعرف على نوعية الاطعمة المتاحة في بلد الوصول ومعرفة تأثيرها على نسبة سكر الدم .
- في السفر يتم المشي والحركة وهذا يؤثر على نسبة السكر فاحرص على ملاحظة سكرك وتعديل جرعة العلاج طبقا لذلك .
- في البلدان الحارة يزداد امتصاص الانسولين من اماكن الحقن وهذا يساعد على هبوط السكر وفقد الشهية فليكن في علموكم هذا والعكس في البلدان الباردة .
- من امراض السفر (الاسهال) فيجب وضع ذلك في الاعتبار .
- في البلدان الاخرى تختلف اسماء الادوية والانسولين عن الاسم في بلد المريض ، لذا يجب على المريض معرفة اسماء الادوية التي تشبه علاجه من الطبيب او وكيل العلاج في البلد .





في المطار او الحدود الدولية :

- اخبار الامن انك مريض بالسكري وانك تحمل الانسولين وحقن وأدوية اخرى وذلك لان الحقن غير مسموح بالمرور بها في بعض المطارات.
- كل الادوية يجب ان يكون مدون عليها الاسم الصحيح وكيفية الاستعمال لان فقط التفتيش في المطارات لن تسمح لك بالمرور الآمن.
- احرص على اظهار كتاب طبيبك والذي يفيد انك مريض بالسكر وتتناول الادوية التي تحملها معك.
- كل الادوية يجب ان يكون مدون عليها الاسم الصحيح وكيفية الاستعمال لان فقط التفتيش في المطارات لن تسمح لك بالمرور الآمن.
- احرص على اظهار كتاب طبيبك والذي يفيد انك مريض بالسكر وتتناول الادوية التي تحملها معك.



- معرفة الجمعيات الاهلية الخاصة بالسكر في البلاد المراد السفر اليها. في الرحلات الطويلة يجب ان يحمل المريض بعض الوجبات الخفيه. يجب ان يحافظ المريض على معدل السكر ويتجنب الهبوط.
- كل الادوية الخاصة بالمريض يجب ان تكون معروفة وتوضح اسمائها على العلب الخاصة بها.
- يجب حمل الانسولين في شنطة معزولة تحتوي على حاوية ثلج واخبار شركة الطيران انك مريض بالسكر وذلك لتوفير وجبات خاصة بك اثناء السفر.
- حمل كل الادوية في شنطة اليد عند الصعود للطائرة ولا ينصح بوضعها في بطن الطائرة لان درجة الحرارة تكون منخفضة جدا الى درجة التجمد وهذا يتلف الانسولين.
- يجب معرفة فرق التوقيت في البلد المراد السفر اليه لضبط مواعيد حقن الانسولين .
- يجب على المريض ان يحمل معه جهاز فحص السكر الخاص به ليتمكن من متابعه حالته الصحية.



مرض السكر والسفر

مرض السكر والسفر:

الاشخاص الذين يعانون من مرض السكر يمكنهم السفر ولكنهم يحتاجون لمعرفة المزيد عن صحتهم اثناء السفر... وهذه بعض الاحتياطات اللازمة والتي يجب ان يعرفونها قبل الشروع بالسفر:

قبل المغادرة والسفر:

- يجب على المريض زيارة طبيبته لمناقشة ماذا يحتاج في السفر ومعرفة الاشياء والأدوية المتاحة في البلد التي يرغب السفر اليها.
- يجب حمل الادوية الكافية لفترة السفر ووصفة طبية بالأدوية.
- يجب حمل كتاب من طبيبك يوضح فيه انك مريض بالسكر وكذلك اسماء الادوية الخاصة بك وطرق استخدامها.
- هناك بعض البلاد تحتاج ان تأخذ تطعيما قبل السفر اليها فاحرص على هذا قبل السفر بمدة كافية .

