

السكري والسفر



هل تخطط للسفر؟

يمكن للأشخاص المصابين بمرض السكري السفر والذهاب إلى أي مكان. ولا يحتاج ذلك إلا للقليل من التحضيرات ليكونوا في أمان من خلال التخطيط الجيد وطلب المشورة الطبية مسبقاً للسيطرة على معدل السكر في الدم أثناء السفر.

كيفية الاستعداد للحصول على خطة جيدة:

قبل أن تغادر

- استشر طبيبك
- احصل على التأمين الصحي للسفر
- قم بأخذ اللقاحات اللازمة
- احصل على تقرير من طبيبك يوضح أنك مصاب بالسكري
- احتفظ بملصقات الوصفات الطبية للأدوية والأجهزة الطبية مع التأكد من صلاحية عمل الأجهزة الطبية
- احصل على بطاقة / إسوارة التعريف بمرض السكري
- احتفظ بمعلومات الاتصال بأحد أفراد عائلتك وطبيبك في متناول اليد
- قم بالحصول على كمية مضاعفة وكافية من أدوية السكري والمستلزمات الطبية وضعها في حقيبة الأمتعة المحمولة

خلال الرحلة

- احرص على أخذ الوجبات الخفيفة في حالة تأخر الرحلة.
- اطلب وجبتك الخاصة خلال الرحلة إذا لزم الأمر.
- لا تخل من مرضك أخبر مضيفة الطيران بأنك مصاباً بمرض السكري
- احمل بعض أقراص الجلوكوز
- اشرب كمية كافية من الماء لتجنب الإصابة بالجفاف

بعد الوصول

- المناطق الزمنية: اضبط ساعتك إلى المنطقة الزمنية لبلدك الأصلي للحصول على الدواء أو الأنسولين
- تحقق من مستوى السكر في الدم في أقرب وقت ممكن بعد الهبوط.
- لا تمشي حافي القدمين وقم بارتداء حذاء مريح
- كن على دراية في تغير درجة الحرارة: تجنب تخزين الأنسولين عند درجة حرارة التجميد أو التعرض لأشعة الشمس المباشرة

ماذا تحتاج في سفرك؟

المستلزمات الطبية : احرص على توفير كمية مضاعفة من أدوية السكر الخاصة بك، بالإضافة للمستلزمات الطبية الأخرى مثل الحقن،الشرايط،وجهاز فحص السكر الطبية الأخرى مثل الحقن،الشرايط،وجهاز فحص السكر

حقيبة علاج هبوط السكر:

تحتوي على حقنة الجلوكاجون ،
جل أو أقراص الجلوكوز

حقيبة حفظ الأنسولين

للحفاظ على الأنسولين بارداً
والجل الخاص به:

حقيبة الإسعافات الأولية:

وتشمل الشاش،الضمادات ،
المضادات الحيوية الموضعية
،مسكنات الألم ، أدوية لعلاج
الإسهال، و واقي الشمس .

مرض السكري لا يجب أن يكون عائقاً يمنعك من السفر

نصيحة :

طبيبك أو المثقف السكري يمكن أن يساعدك في وضع الأوقات المناسبة لعلاجك ولحقن الأنسولين أثناء السفر.