

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科別	新陳代謝科	編號：衛教-新陳代謝-05
主題	糖尿病病人旅遊注意事項	2023.03.01 訂定
製作單位	門診	

一、前言

旅遊的最大樂趣，除了抒發壓力外，還可以接觸到新鮮事物增添生活樂趣，不要因自己罹患糖尿病，而不敢出遠門。事實上只要做好周全準備，同樣可以快快樂樂出門、平平安安回家。

二、旅遊前的準備

- (一)平時血糖控制須穩定，且體力足以負荷。瞭解旅遊當地的飲食習慣、氣候、醫療院所及醫療設施，以做準備。
- (二)有使用其他藥物或不適者應先就醫處理，並備好需攜帶藥物。
- (三)使用降血糖口服藥者，請準備雙份藥量，並放置不同行李箱，一份隨身攜帶，萬一行李不慎遺失時，仍有備份藥物。
- (四)使用胰島素者，請攜帶雙份藥量、空針(針頭)及消毒用物，放在不同的地方，一份隨身攜帶，一份放在行李中(建議胰島素藥水需隨身攜帶，儲存於30℃以下室溫中，因高空溫度非常低，若放置行李中由飛機貨倉托運，容易導致結凍；另外如果當地氣溫很高，也可放置胰島素的保冷袋，方便保存攜帶)。
- (五)血糖機的準備：因旅途中興奮壓力、作息改變及所吃的食物都會影響血糖值，需備足血糖試紙份量並注意有效期限。
- (六)足部相關用物：攜帶二雙舒適的包鞋以供替換(勿帶新鞋，避免不適應磨破皮膚)，並準備乳液及保暖襪子等。
- (七)必備相關食物：葡萄糖錠(粉)、果汁、糖果或小餅乾。因旅程中有時會延遲進餐或活動量增加，有可能會發生低血糖。



屏東榮民總醫院門診拍攝，授權使用。

- (八)隨身攜帶糖尿病識別卡或糖尿病護照，並告知同行旅伴及領隊導遊。
- (九)英文診斷書：

1. 請醫師開立時應備妥護照上的英文名字與國籍名稱。
2. 診斷書上請記載疾病名稱、胰島素的藥名及注射劑量。
3. 當身體不適時，可提供當地醫師參考。

三、旅遊中應注意事項

- (一)每日監測血糖。
- (二)控制飲食份量。
- (三)避免足部受傷。
- (四)勿忘記服藥或注射胰島素，並應依進餐時間做調整。
- (五)隨身攜帶葡萄糖錠(粉)、果汁、糖果、小餅乾。
- (六)注意保暖或防曬，並適時補充水份，以防感冒及脫水。

參考資料：

杜思德(2018)·*糖尿病衛教核心教材*·台北市:中華民國糖尿病衛教學會。

林冠怡(2021)·*帶著胰島素旅行*·*中華民國糖尿病衛教學會會訊*，17(1)，47-49。

<https://www.airitilibrary.com/Publication/a1DetailedMesh?DocID=P20141022001-202103-202104060009-202104060009-47-49>

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！