



新陳代謝科醫師 親切的叮嚀

壠新醫院 主治醫師 黎裕昌

➤ 行前準備

- 請依據旅行天數，準備兩倍份的藥量或胰島素，一份隨身攜帶，一份置於親友處。藥物不要放置於托運行李中，以避免遺失。使用胰島素的患者，因目前有隨身行李限制，請您的醫師開立證明需使用胰島素控制血糖。另外，所需要的注射針頭，酒精棉數量也要足夠。
- 最好能準備血糖機做自我血糖監測。因旅行團大多安排餐廳用餐，面對美食，很容易失去控制而使血糖飆高，若有血糖機可以馬上了解目前的血糖濃度，產生警惕之心，也可以因應過高的血糖臨時施打校正劑量胰島素。另外，有些朋友到國外深度旅遊，從事爬山、潛水等可能讓體內血糖大幅降低的運動，此時有血糖機可以及時發現並矯正這些問題。
- 瓶裝胰島素可以在室溫之下保存約一個月，足以應付短期旅遊，而筆型胰島素在開封後原本就不需冰存。因此，是否須準備小冰筒或是冰存之工具，要看旅行的日數以及當地氣溫而定。
- 準備一張小卡片置於隨身皮包中，上面記載您本身疾病（例如糖尿病，高血壓，心肌梗塞等），以及目前使用之藥物；當然最好有英文的病歷摘要；若有糖尿病護照亦可隨身攜帶。在國外若需要緊急醫療時，這些東西可以讓醫師快速瞭





解您的病情。

- 因旅行可能有誤餐，或是活動量突然增大（如爬山、較長時間行走），導致低血糖，故需準備一些方糖、果汁等食物隨身攜帶。

➤ 飲食注意事項

- 可先向航空公司詢問是否可以預定糖尿病餐點。
- 出外用餐仍需依照醫師及營養師的指示控制飲食，選用高纖、低油、低熱量之食物，避免暴飲暴食及大魚大肉；旅遊多少會嘗試不同風味異國美食，此時請多監測飯後血糖，並試著將平常學習的食物代換法應用上去（注意澱粉類食物的份量）。
- 盡量避免茛苳、高油脂、糖醋的食物，以及濃湯。
- 口渴時，請飲用白開水、礦泉水、或是無糖飲料；除非低血糖，盡量不要喝果汁。
- 注意飲食衛生。在衛生環境不好的國家，盡量不要吃未煮熟的食物。
- 在炎熱的氣候旅遊時，務必隨身攜帶足夠的飲用水，並且隨時補充水分，因為脫水會讓血糖升高甚至產生急性高血糖併發症（例如酮酸中毒）。





➤ **藥品使用注意事項**

- 時差小於四小時的地區，藥物請照當地時刻及用餐時間服用施打即可。
- 如到歐美地區旅遊，因時差往往超過十二小時，此部份藥物的使用方式較複雜（須考慮口服藥物作用時間、胰島素種類、機上餐點、以及往東飛或是往西飛等因素），最好行前與您的醫師或是衛教師討論。

➤ **其他**

- 因國外旅遊需要到處行走，準備兩雙方便走路的鞋子替換，可以避免足部傷害。盡量不要穿新買或是太緊的鞋子，避免磨破皮。另外也要攜帶指甲剪，適度修剪過長的指（趾）甲。
- 因在國外就醫費用不比台灣物美價廉，若能購買一份旅遊醫療險，可應付臨時醫療需求。另外，國外的胰島素單位可能不同（國內為每cc 100 單位），若臨時需要購買胰島素需詢問清楚。
- 其他旅遊需要的藥品，例如感冒藥、腸胃藥、止痛藥等，也請不要忘記。
- 長期乘坐交通工具時，最好每一至二小時起來走動走動，促進腳部血液循環，避免靜脈栓塞。
- 或許您會有隱私的顧慮，但最好讓隨行親友以及領隊，了解您有糖尿病，及萬一低血糖意識不清時該如何幫助您。

