

العناية بالسكري في السفر

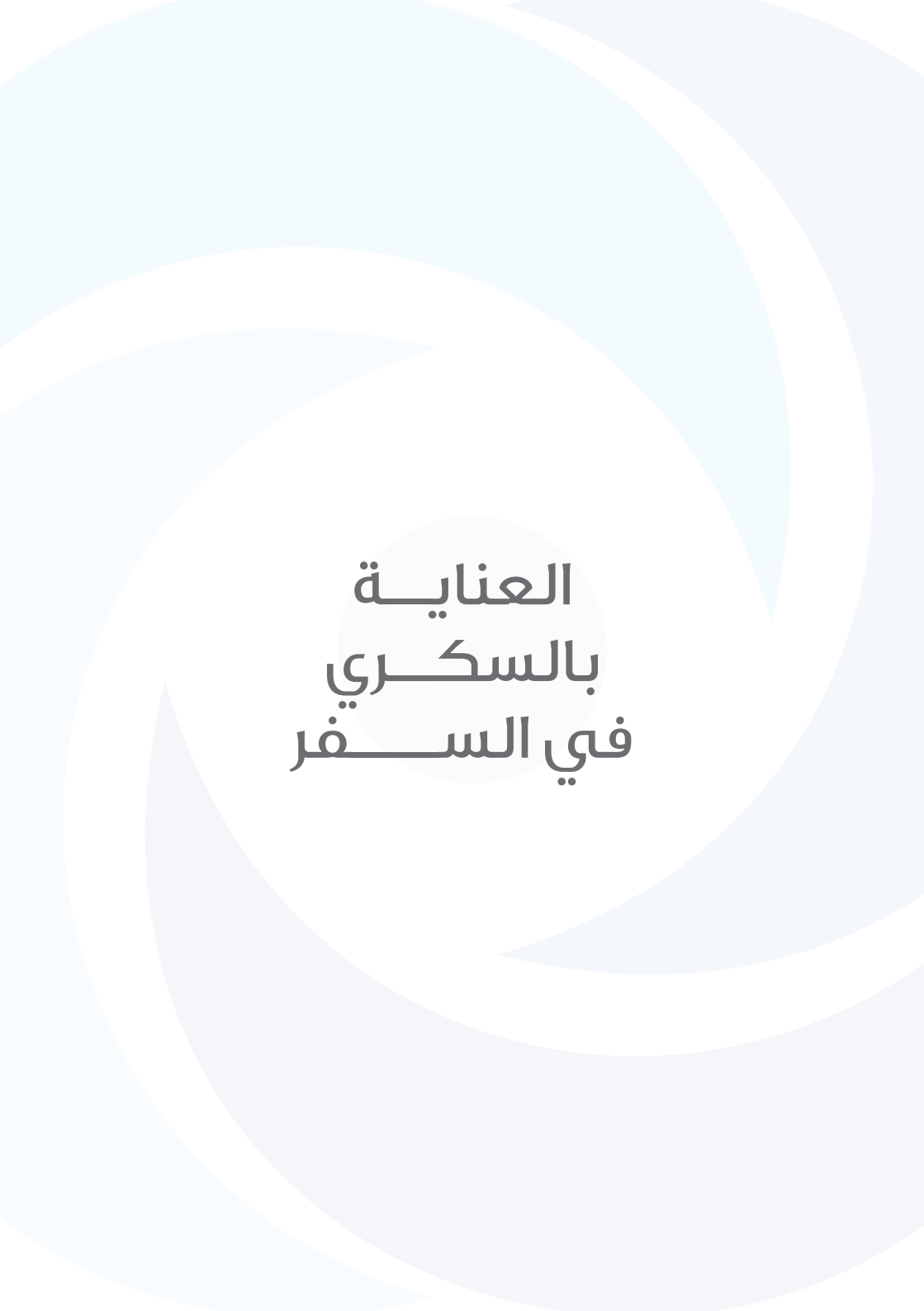


معهد دسمان للسكري
Dasman Diabetes Institute



مركز
Center

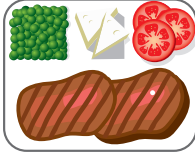
مستشفى الملك سعود التخصصي بالرياض



العناية
بالسكري
في السفر

بالإمكان التعايش مع السكري والتمتع بحياة مفعمة بالنشاط والحيوية بقليل من التخطيط المسبق والتنظيم. للتمتع بالسفر يرجى الأخذ بالاعتبار الاحتياطات التي سيتم طرحها في هذا الكتيب.

عند الحجز



تقوم بعض شركات الطيران بتزويد المسافرين المصابين بالسكري بوجبات خاصة عند الطلب أثناء الحجز



أبلغ شركة الطيران بأنك، أو أحد مرافقيك، مصابا بالسكري لأخذ الاحتياطات اللازمة



تعرف على نظام الخدمات الصحية في البلد المقصود واحصل على تأمين صحي إن أمكن

معهد دسمان للسكري يقفني لكم سفرا آمنا



قبل الرحلة

يتوجب إبلاغ الطبيب والفريق الطبي المعالج بعزمك على السفر والوجهة التي تقصدها والمدة التي تنوي المكوث فيها خارج البلد.

فقد تحتاج إلى:

تغيير الخطة العلاجية، تعديل جرعات أو القيام بفحوصات طبية



نصائح طبية هامة تخص حالتك الصحية أثناء السفر



أخذ تطعيمات أو لقاحات قبل السفر



شهادة بحالتك الصحية وجميع الأدوية التي تتناولها مع تحديد الجرعات اليومية



احتساباً لأي طارئ



وقد تشترط بعض المطارات شهادة طبية للسماح لك بالعبور مع حقن أو مضخة الإنسولين أو أدوية معينة



العناية بالسكري في السفر



ترتيب الأدوية في شنطة اليد لتجنب ضياعها أو تلفها والتأكد بأن كمية الأدوية تزيد عن مدة السفر وتاريخ الصلاحية ساري المفعول



الحرص على أخذ جميع مستلزمات المضخة بكميات مضاعفة

وكذلك أخذ أقلام أو قارورات إنسولين إضافية للإستعمال في حال تعطل المضخة عن العمل



أخذ إبرة الجلوكاجون (Glucagon) لاستعمالها في حالات هبوط سكر الدم المتقدمة

والتأكد بأن أحد مرافقي السفر على دراية كافية ومدرب على حقن هذه الإبرة عند الطوارئ



الحرص على أخذ جهاز فحص السكر وكمية أشرطة أو مجسات (Sensor) إضافية وأشرطة فحص كيتون

فمن المهم قياس مستوى السكر في الدم أثناء السفر بمعدل أعلى من المعتاد وذلك لتغيير نظام الأكل والمجهود البدني



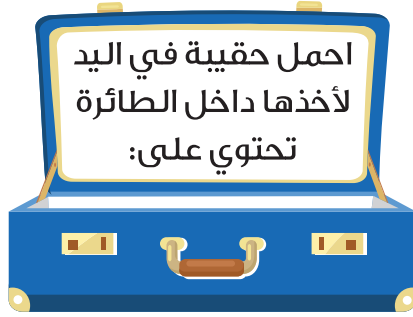
يمكن حفظ أقلام وقارورة الإنسولين خارج التلاجة وضمن درجة حرارة الغرفة لمدة شهر

مع تجنب تعرض الإنسولين للحرارة الشديدة أو أشعة الشمس المباشرة، كما لا يجب حفظ الإنسولين في الفريزر

قبل التوجه للمطار



تفقد جميع أنواع وكميات الأدوية للمرة الأخيرة وكذلك أجهزة فحص السكر ومستلزماتها



جميع الأدوية

وجبة خفيفة تحتوي على مصدر للنشويات وبروتين (خبز وجبن أو لبنة - توست مع قطعة دجاج)

مصادر سكر سريعة لعلاج حالات هبوط السكر في الدم: عصير أو مكعبات سكر

جهاز فحص السكر والأشرطة الخاصة به

عند ركوب الطائرة

عرف عن حالتك الصحية لطاقتك الرحلة

لا تضع حقيبة اليد التي تحتوي على الأدوية والطعام في المكان المخصص للأمتعة في المقصورة - فقد تكون إشارة ربط حزام المقعد مضاعة فلا تستطيع الوصول إليها عند الحاجة



لسهولة الوصول للأدوية ولتكن في متناول اليد، ضعها في جيب المقعد الأمامي

أثناء الرحلة



تناول الأدوية التي قد تسبب هبوط السكر بعد الأكل مباشرة



لا يتم حقن الإنسولين سريع المفعول إلا عندما يكون الطعام على الطاولة الأمامية



فحص مستوى السكر في الدم بانتظام



عند الرغبة بالنوم، اطلب من طاقم الرحلة ايقاظك لتناول الوجبة



القيام بتمارين القدم فهي تحسن من الدورة الدموية وتمنع انتفاخ القدمين نتيجة لتراكم سوائل الجسم



احرص على شرب الماء لتجنب الجفاف وارتفاع سكر الدم*

*قد يحتاج بعض الأشخاص إلى كميات محددة من الماء حسب إرشادات الطبيب ومن الأفضل ألا يتجاوزها

مراعاة فرق التوقيت مع بلد الوجهة وحقن الإنسولين



قد تحتاج إلى تعديل أو إلغاء بعض جرعات الإنسولين عند العبور للبلدان التي يختلف توقيتها عن بلد الإقامة.

حيث يكون اليوم أقصر عند الاتجاه للشرق وأطول عند الاتجاه للغرب.



عند السفر من الشرق
لـلـغـرب،

قد ينصح بتناول وجبة
إضافية وحقن جرعة إضافية
من الإنسولين.



عند السفر من الغرب
للشرق،

فقد ينصح بتقليل كمية
الكربوهيدرات المراد تناولها
وكذلك تقليل جرعة
الإنسولين.

عند الوصول لبلد الوجهة

يجب إبلاغ موظفي
الفندق بأنك مصاباً
بالسكري، خاصة إن
كنت مسافراً لوحده

فحص سكر الدم
بانتظام

ينصح بارتداء سوار
تعريفي يفيد
بحالتك الصحية
دائماً

ارتداء ملابس
مناسبة لجو البلد
المقصد مع

الاستخدام المنتظم
لواقى الشمس في
البلاد الحارة

ارتداء النظارة
الشمسية لحماية
العين



المحافظة على
شرب كميات
مناسبة من الماء

احمل معك على
الدوام مصدراً سريعاً
للسكر، خاصة عند
القيام بمجهود
بدني كالمشي
أكثر من المعتاد

التمتع بالوجبات
الصحية قليلة
الكربوهيدرات
والدهون

العناية المستمرة
بالقدم وارتداء حذاء
مغلق ومناسب
وتجنب المشي حافياً
على الأسطح الحارة
مثل رمال البحر
أو الباردة مثل الصقيع



ملاحظات

لتلقي استفساراتكم **والرسائل التوعوية الاسبوعية** الصادرة من وحدة التثقيف والتدريب في معهد دسمان للسكري، ومتابعة أنشطة وفعاليات الوحدة، يرجى حفظ رقم الواتس اب التابع للوحدة على جهاز الهاتف الخاص بكم:



22216041

وإرسال رسالة نصية

"أرغب بالمشاركة"

مع الاعتذار عن عدم الرد على أي استفسار يتعلق بالمواعيد في أي من عيادات المعهد التخصصية أو الخدمات الأخرى التي يقدمها المعهد.



مع تحيات

قسم التثقيف والتدريب في معهد دسمان للسكري

CONTACT US

SWITCHBOARD: + (965) 2224 2999

HOTLINE: + (965) 1877 877

FAX: + (965) 2249 2436

OR VISIT US AT: www.dasmaninstitute.org



dasmaninstitute



dasmaninstitute



dasmaninstitutekwt



dasmandiabetesinstitute