



بیمارستان فاطمه الزهرا (س) شهرستان حاجی آباد

<http://fzhh.hums.ac.ir>

07635421578-07635422168

شناسنامه پفلت آموزشی کد: FZH.MNG.P-PH=04

عنوان	دییابت و مراقبت ها در زمان مسافرت
تهیه کننده	سوپر وایزر آموزش
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1402
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزش سلامت
تایید کننده علمی	پزشک داخلی

5- - برای پیاده روی و ورزش از کفش طبی مناسب استفاده کنید

6- در استخر و کنار دریا، از دمپایی پلاستیکی و جوراب مخصوص شنا استفاده کنید

علائم کم آبی خفیف :

تشنگی سردرد خشکی دهان

سرگیجه خستگی ادرار تیره

علائم کم آبی شدید :

افت فشار خون گودی دور چشم

افت یا افزایش ضربان قلب گیجی و بی حالی

در مواقعی که کم آبی خفیف اتفاق میافتد باید مصرف مایعات به خصوص آب را افزایش داد و در مورد شدید مراقبت های پزشکی نیاز دارد که علاوه بر تامین آب الکترولیت های بدن نیز باید جایگزین گردد.

امکانات و وسایل مورد نیاز در سفر :

از همراه داشتن وسایل ذیل در طول سفر اطمینان حاصل کنید

1- قرص یا انسولین به مقدار کافی

2- به همراه داشتن دستگاه چک قند خون، سوزن نمونه

گیری، پد الکلی و باطری اضافه

3- نوار تست قند خون

4- مواد قندی و بیسکویت

5- سایر داروهای مصرفی، مواد ضد عفونی کننده و

دماسنج

نکات مهم در مورد مراقبت از پاها:

1- روزانه پاها را با آب ولرم شستشو داده و آنها را با دقت معاینه نمایید

2- پا برهنه راه نروید

3- با نرم کردن پوست پاشنه پا از زخم شدن آن

جلوگیری نمایید

4- در صورت آسیب به پا، سریعاً با استفاده از محلول

های ضد عفونی استفاده کنید و پانسمان نمایید.

دیابت چیست ؟

دیابت ملیتوس که با عنوان دیابت شناخته میشود ، ترکیبی از دو کلمه دیابت و ملیتوس است .

کلمه دیابت برگرفته از کلمه یونانی سیفون است که نشاندهنده ی دو ویژگی پر ادراری و پر نوشی در افراد مبتلا به دیابت میباشد و ملیتوس از کلمه لاتین به معنی عسل گرفته شده است که نشاندهنده وجود قند خون در ادرار افراد مبتلا به دیابت میباشد . دیابت بیماری است که بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر میگذارد .

با توجه به شیوع روز افزون بیماری دیابت و تاثیر دیابت بر زندگی افراد ، باید تمام جنبه های مرتبط با آن را مورد بررسی قرار گیرد

یکی از مواردی که همیشه برای افراد دیابتی مطرح است، نکاتی است که یک فرد دیابتی در سفر باید مد نظر قرار دهد .

در زیر به مواردیکه لازم است در سفرهای زمینی و هوایی به آن توجه نماید گفته شده است .

مسافرت هوایی :

در مسافرت هوایی تکتات ذیل باید مورد توجه قرار گیرد
1- در سفر های طولانی ، اگر تانتنها هستید خدمه پرواز را از بیماری خود آگاه سازی د تا در صورت بروز مشکل آمادگی لازم را داشته باشند یا در صورت تاخیر در توزیع غذا ، غذای شما را سریعتر از دیگران آماده سازند .

2- انسولین و داروهای مورد نیاز در طول پرواز در کیف دستی و در دسترس خود قرار دهید .

3- در پروازهای طولانی ، زمان وعده های غذایی قابل تشخیص نیست ، بنابراین قبل از غذا انسولین تزریق نکنید .
یا یک وعده غذایی کوچک و سبک به همراه داشته باشید .

4- مسافرت هوایی بدن شما را در معرض کم آبی قرار میدهد ، بنابراین اگر مقدار بیشتری آب بنوشید در پایان پرواز حس بهتری خواهید داشت .

5- از مصرف مشروبات الکلی که بدن را در معرض کم آبی قرار میدهد بپرهیزید .

حمل و نگهداری انسولین در مسافرت هوایی :

انسولین خود را در قسمت بار قرار ندهید ، زیرا گرما یا سرمای شدید به انسولین آسیب میرساند
نامه پزشک جهت دریافت انسولین به همراه داشته باشید
تا در هنگام عبور از گیت بازرسی با مشکل مواجه نشوید .

مسافرت زمینی :

اگر زمینی سفر میکنید ، برنامه ریزی سفر آسانتر خواهد بود.

1- در مسافرت هر 2 ساعت 10 دقیقه راه بروید

2- کفش راحت و جوراب نخی یا پشمی بپوشید .

3- اطمینان حاصل کنید که انسولین در دمای مناسب

قرار دارد ، دمای خیلی بالا یا پایین اثر بخشی انسولین را از بین میبرد

4- آب به میزان لازم مصرف کنید تا بدن در معرض کم آبی قرار نگیرد .

5- در طول مسافرت قند خون خود را بیشتر از مواقع

عادی چک کنید زیرا با تغییر برنامه غذایی و فعالیت ممکن است قند خون شما نیز تغییر کند .

6- در طول سفر همیشه مقداری غذا یا قند در دسترس داشته باشید تا در صورت افت قند مصرف نمایید .