

مراقبت های قبل سفر در مبتلایان به دیابت

افراد مبتلا به دیابت نیز ممکن است بخواهند در مراسم مذهبی پیاده روی اربعین شرکت کنند که ضروری است نکات و مراقبتهای لازم را انجام دهند. هرچه بیشتر از قبل برنامه ریزی کنید، بیشتر می توانید آرامش داشته باشید و از تمام تجربیات هیجان انگیز سفر معنوی خود لذت ببرید.

ابتلا به دیابت به این معنی است که قبل از حرکت باید به چند چیز دیگر فکر کنید. اما زندگی با دیابت نباید مانعی برای سفر یا تعطیلات در داخل یا خارج از کشور باشد.

مراقبت های قبل سفر:

- حتما قبل از سفر پیاده روی اربعین یک معاینه پزشکی کامل انجام دهید تا مطمئن شوید دیابت شما تحت کنترل است.
- از پزشک خود بخواهید پای شما را از نظر وجود زخم و یا هر مشکل دیگر معاینه کند ممکن است در صورت صلاحدید پزشک نتوانید پیاده روی انجام دهید.
- از ارائه دهندۀ مراقبت های بهداشتی خود بخواهید برگه ای حاوی اطلاعات داروهای در حال مصرف و داروها و تجهیزات مورد نیاز برای کنترل دیابت در سفر را در اختیار شما قرار دهند .
- بهتر است چند عبارت کلیدی مانند "من دیابت دارم" یا "شکر یا آب پرتقال، لطفا" را به زبان عربی یاد بگیرید.
- داروخانه ها و کلینیک های نزدیک به محل اقامت خود را پیدا کنید.

❖ هنگام بستن وسایل سفر پیاده روی اربعین موارد زیر را فراموش نکنید:

- تمام انسولین و سرنگ‌هایی که برای سفر پیاده روی اربعین نیاز دارید: لازم است دو برابر مقدار مورد نیاز معمول خود دارو، سرنگ، قلم انسولین و یا دیگر تجهیزات مانند نوار گلوکومتر همراه داشته باشید تا در صورت نیاز مثلا خراب شدن دارو و یا طول کشیدن سفر بتوانید از آن استفاده کنید. حداقل نیمی از اینها باید در کیف دستی شما باشد که همیشه همراه خود داشته باشید.
- نوارهای اندازه گیری قند، لانست و قرص گلوکز را ۳ برابر مقدار مورد نیاز خود بردارید.

- حتماً باتری اضافی برای گلوکو متر همراه خود داشته باشید.
- کلیه داروهای خوراکی: داروها، شناسنامه ها و تجهیزات خود را به ۲ کیسه مختلف تقسیم کنید، تا در صورت گم شدن یکی مشکلی پیش نیاید .
- یک بسته میان وعده خ بسته بندی شده از کراکر یا پنیر، کره بادام زمینی، میوه، یک جعبه آب میوه و یک ماده شیرین مانند آب نبات یا قرص های گلوکز برای درمان افت گلوکز خون به همراه داشته باشید.

سلامتی شما دغدغهٔ ماست –روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه –مرداد ۱۴۰۳