



مرض السكري والسفر

سيلازمك السكري طول عمرك.

ولكن ، لأن السكري لا يأخذ إجازة ، فإن ذلك لا يعني أنك لا تستطيع أن تأخذ إجازة!

مع التخطيط السليم ، يمكنك الاستمتاع بإجازة خالية من القلق!

لذلك ، إذا كنت تنوي السفر – سواء لمدة يومين أو أسبوعين ، فيما يلي بعض النصائح المهمة التي تساعدك على التخطيط للسفر!

1. الخطة المسبقة

- أ. أخبر طبيبك المعالج عن خطتك. اطلب خطابا يبين أنك مصاب بمرض السكري وبقائمة من الأدوية واللوازم الضرورية. ويجب أن يشتمل الخطاب أيضا على خطة طوارئ. ويجب أن تطلب وصفات طبية للأدوية واللوازم وتطلب ما إذا كان يلزمك أخذ طقم طوارئ من الجلوكاجون.
- ب. ناقش خطة طوارئ مع طبيبك المعالج.
- ج. تأكد من أن يكون أحد الأشخاص المسافرين معك يعرف أنك مصاب بالسكري، وبما يجب عليه عمله معك عند الطوارئ.
- د. إذا كنت تستخدم الأنسولين وستسافر لعدة أيام ، اطلب من طبيبك المعالج تعليمات خاصة بالأنسولين.

2. ما الذي يجب حزمه معك

- أ. لا تنسى بطاقة الجيب أو السوار أو عقد الرقبة المدون عليها التعريف بأنك مريض بالسكري.
- ب. لوازم مرض السكري (الإبر، المفاسد، الأشرطة، إلخ).
 1. خذ لوازم كافية لكل الرحلة (أخذ لوازم إضافية أفضل).
 2. اجعل لوازمك قريبة منك دائما فلا تجعلها في شنطة سيارتك أو وسط أمتعتك.
- ج. خذ معك أحذية مريحة وجوارب قطنية.
 1. يفضل أحذية سبق لك وأن ارتديتها.
 2. لو أنك سترتدي صندلا ، تجنب ذلك النوع الذي له رباطات بين أصابع القدم. لا تمشي حافي القدمين في أي وقت.
- د. كريمات واقية من حرارة الشمس ومرطبات للجلد ضرورية للغاية.
- هـ. وجبات خفيفة ومصادر سريعة للسكريات.



1. فواكه طازجة أو جافة، والمقرمشات تعتبر وجبات خفيفة جيدة جدا.
 2. حبوب الجلوكوز والحلوى اليابسة والمشروبات الغازية العادية تعتبر مصادر جيدة للسكريات.
- و. بطاقة التأمين الصحي وخطة الطوارئ.

إننا ننصح بشدة أن تطلب من طبيبك المعالج قائمة بالمزيد من النصائح المتعلقة بالسفر.

إن دليل المسافر لمرضى السكري (The Diabetes Travel Guide)
(طبعة 2002) الذي نشرته جمعية مرضى السكري الأمريكية
(The American Diabetes Association) يحتوي على العديد من
النصائح الجيدة المتعلقة بسفر مرضى السكري.

