

PAGLALAKBAY NG MAYROONG DAYABETIS

Bagama't maraming tao ang nalulugod na maglakbay, maaaring matakot dito o iwasan ito ng mga tao na mayroong dayabetis. Ang mga tao na mayroong dayabetis ay kailangang magsagawa ng mga espesyal na paghahanda para sa kanilang paglalakbay, na hindi kailangang gawin ng isang tao na walang dayabetis. Ganunpaman, makakatulong ang maagang paghahanda sa pagpapababa ng mga kumplikasyon, at sa pag-iwas sa mga kagipitan na maaaring maganap habang malayo sa tahanan.

Ang isa sa pinakamahahalagang bagay na dapat gawin ay magpatingin ka muna sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o *health care provider*, bago ka maglakbay, hangga't maaari ay 4-6 na linggo bago maglakbay. Sa pamamagitan nito'y matatasa nila ang pagkontrol sa iyong dayabetis, mabibigyan ka nila ng mga tuntunin kung paano mong pangangasiwaan ang iyong dayabetis habang nasa ibang bansa, at mabibigyan ka nila ng mga gabay tungkol sa mga karaniwang suliranin na maaaring mangyari habang naglalakbay. Makabubuting mayroon kang kasama sa paglalakbay. Maaari ring pumunta ka muna sa isang Guro ng Dayabetis o sa isang *Nutritionist* upang mapag-usapan ang mga pagkaing iyong pipiliin sa iyong paglalakbay.

Hindi mahirap ang maglakbay ng may *insulin*, ngunit may mga bagay-bagay na dapat mong tandaan. Ang isang *vial* ng *insulin* ay tatagal ng 30 araw sa temperatura ng silid. Kung maglalakbay ka sa isang lugar na mainit ang klima, kailangang tingnan mo muna kung mayroon bang reprimyerytor o *aircon* ang iyong silid. Kung maubusan ka o kung mabasag ang *vial*, madaling kumuha ng iba pa nito. Ganunpaman, maaaring hindi kapareho ng ginagamit mong *insulin* ang nasa iba't-ibang bansa. Maraming mga lugar ang mayroong U-40 o U-80 na *insulin*, na may ibang konsentrasyon kaysa sa U-100 na ginagamit sa U.S. Maaari mong gamitin ang mga naturang *insulin*, ngunit kailangang kumuha ka ng mga heringgilya na katugma. Gumamit ng kaparehong dami nito na karaniwan mo nang ginagamit. Palaging magdala ng isang sulat mula sa iyong tagapagbigay ng pangangalaga, na nagsasabing mayroon kang dayabetis at gumagamit ka ng *insulin* at mga heringgilya. Makabubuti rin ang may dala kang nakasulat na reseta ng mga gamot mo at mga pantustos.

Sa pangkalahatan, hindi kailangang baguhin ang mga gamot kung maglalakbay ka patungong hilaga at timog, o kung ang tatawirin ay mas kaunti pa kaysa sa 6 na sona ng panahon o *time zones*. Kung ang lalakbayin mo ay higit pa sa 6 na sona ng panahon, magugulo ang panahon ng pagkain at paggagamot. Kakailanganing tingnan mo ang iyong asukal sa dugo o *blood sugar* nang mas malimit. Kung umiinom ka ng mga gamot, sundin ang panahon ng dosis ayon sa kasalukuyang oras sa lugar na iyong nilalakbayan. Maaaring mas ligtas kung patataasin ng kaunti ang iyong mga asukal sa dugo.

Kung gumagamit ka ng *insulin*, bantayan ang oras sa pinanggalingan mong lugar (sa tahanan) hanggang sa unang umaga sa bagong lugar na iyong pinuntahan. Kung patungo ka sa silangan, mawawalan ka ng ilang oras sa pagdating mo, kaya't maaaring mangailangan ka ng mas kakaunting *insulin* kaysa sa nakagawian. Magturok ayon sa nakagawian mo nang pang-umaga na dosis kapag umalis ka. Magturok ayon sa

nakagawian mo nang pang-hapon na dosis, sa nakagawiang oras (sa tahanan). Sa sunod na umaga (bagong oras sa bagong lugar), magturok ng 2/3 lamang ng nakagawian nang dosis na pang-umaga. Suriin ang asukal sa dugo pagkalipas ng 10 oras. Kung mas mataas pa kaysa sa 240, gamitin ang natitira pang 1/3 kasama nang nakagawian nang dosis na pang-hapon. Kung mas mababa pa sa 240, gamitin lamang ang nakagawiang dosis na pang-hapon.

Kung patungong kanluran, gamitin ang dosis na pang-umaga. Maghintay nang 10-12 oras, at gamitin ang pang-hapon na dosis na mayroong pagkain o meryenda. Pagkalipas ng 6 na oras, suriin ang iyong asukal sa dugo. Kung >240, gamitin ang 1/3 ng pang-umaga na dosis. Kung mas mababa pa kaysa sa 240, huwag gagamit ng anumang *insulin*. Sa unang umaga (nang bagong oras sa bagong lugar), magturok ng nakagawian nang pang-umaga na dosis.

Ilang mga pangkalahatang impormasyon:

Magdala ng sapat na palabis na gamot na magkakasya sa hindi kukulangin sa 1 linggo.

Palaging magsuot ng isang pang-alertong medikal na pagkakakilanlan na nagsasabing mayroon kang dayabetis.

Dalihin ang mga gamot mo at pantustos sa bag na dala-dala mo.

Maingat na itago ang mga *vial*. Balutin ang mga ito sa medyas o sa mga malalambot na damit.

Kung maglalakbay na nakasakay sa kotse, huwag ilalagay ang insulin sa likod ng kotse o *trunk* o sa harapan ng kotse o *dashboard*.

Magdala ng mga pang-meryenda o mga tabletas ng *glucose* kahit saan ka magpunta.

Palaging suriin ang mga paa mo kung maraming ginawang paglalakad.

Panatilihin hindi ka nauuhaw.

Pag-aralan kung paano sasabihin sa wika ng pinuntahan mong lugar ang mga mahahalagang pahayag na gaya ng: “Mayroon akong dayabetis”, “Kailangan ko ng asukal”, at “Kailangan ko ng manggagamot”.

Tingnan kung mayroong mga malalapit na base militar kung saan maaari kang gamutin.

Ang web site ng ADA sa WWW.diabetes.org ay isang magandang mapagkukunan ng kaalaman, at mayroong mga karagdagang impormasyon tungkol sa paglalakbay.