



Как спланировать поездку, если у Вас сахарный диабет

Пошаговое руководство для безопасного и комфортного отпуска.

Врач-эндокринолог, Исачкина О.Н. |
УЗ «10-я городская клиническая больница г. Минска»

Этап 1: Визит к врачу



Справка на английском.

Должен быть указан диагноз и полный список оборудования (шприц-ручки, глюкометр, помпа, сенсоры, инсулин).



Запасные рецепты

На случай непредвиденной задержки рейса или утери багажа.



Корректировка графика

Обсудите смену часовых поясов и новое время инъекций или приема таблеток.

Этап 1: Сбор информации о месте отдыха

Страховка.

Убедитесь, что туристический полис обязательно покрывает лечение хронических заболеваний.



Медицина.

Найдите на карте ближайшие аптеки и клиники рядом с вашим отелем.

Местная кухня.

Изучите традиционные блюда заранее, чтобы понимать примерное количество углеводов и влияние на сахар.

Золотое правило диа-путешественника



× 2 =



Потребность на время поездки × 2 = Ваш правильный запас

Берите в 2 раза больше всего необходимого, чем вам может понадобиться.
Разделите этот запас на две части для безопасности.

Матрица багажа: Что и куда класть?



БЕРЕМ С СОБОЙ

Весь инсулин, глюкометр, помпа, сенсоры, тест-полоски и средства от гипогликемии. (Инсулин нельзя сдавать в багаж — он может замерзнуть и испортиться!).



МОЖНО СДАТЬ

Вторую (запасную) часть расходников: дополнительные шприцы, ланцеты, запасную одежду и батарейки.

Секреты правильной упаковки

Оригинальные упаковки.

Лекарства должны быть в заводских коробках, где четко видно ваше имя и название препарата.



Термочехол. Необходим для защиты инсулина от резких перепадов температур в дороге.

Power Bank.

Телефон, помпа, глюкометр и сенсор всегда должны быть заряжены. (Внимание: аккумуляторы провозятся только в ручной клади).

Этап 3: Досмотр в аэропорту без стресса



Разрешено: Инсулин (даже объемом >100 мл) и глюкометр можно спокойно пропускать через рентген-сканер.

Осторожно! Помпу и сенсоры НЕ рекомендуется пропускать через рамки и рентген. Запросите у сотрудника ручной досмотр (pat-down).

В пути: Самолет или поезд

Вода. Пейте больше жидкости — в салоне самолета очень сухой воздух.

Обувь. Наденьте удобную, не сдавливающую обувь (особенно важно при риске сниженной чувствительности).



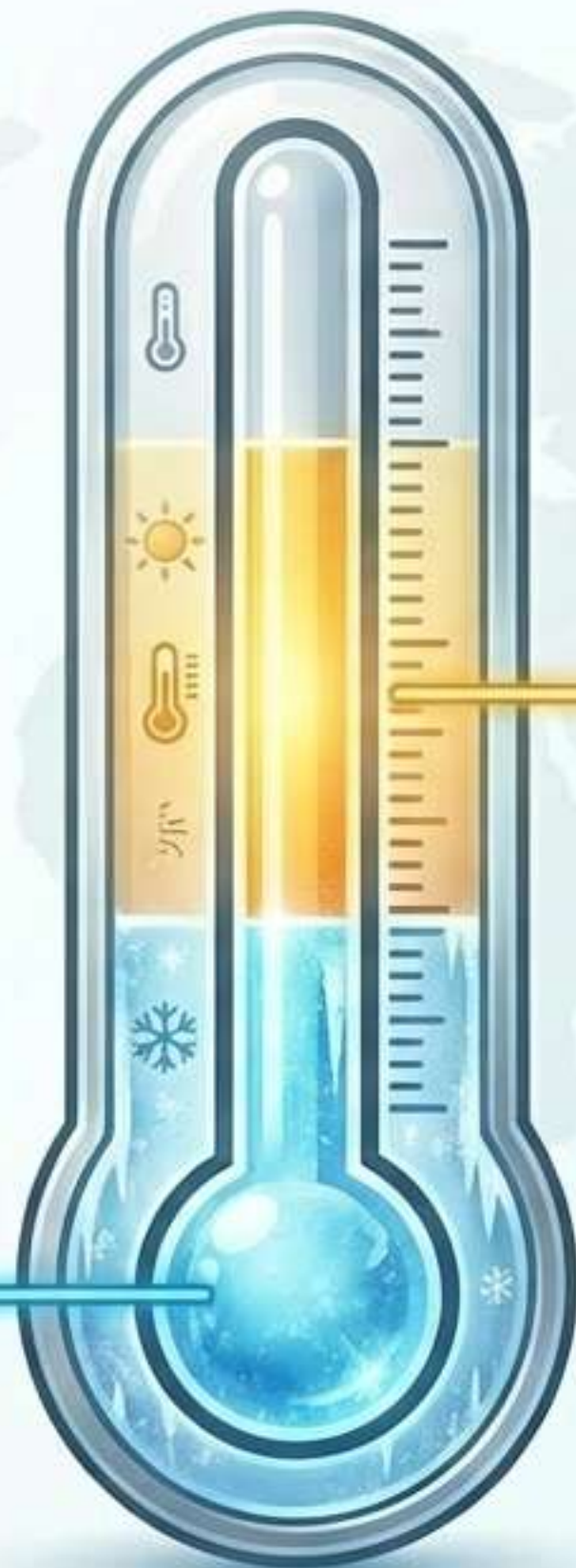
Быстрые углеводы. Сок или таблетки глюкозы должны быть под рукой в кармане кресла, а не на верхней багажной полке.

Контроль. Чаще проверяйте сахар — стресс и перелет влияют на него непредсказуемо. (Не переводите часы помпы до прибытия на место!)

Этап 4: На месте. Хранение инсулина

Запасной инсулин.

Уберите весь неиспользуемый запас в холодильник отеля. Важно: не кладите близко к морозильной камере!



Текущий инсулин.

Тот флакон или шприц-ручку, которым вы пользуетесь прямо сейчас, храните при комнатной температуре. Обязательно защищайте от прямых солнечных лучей!



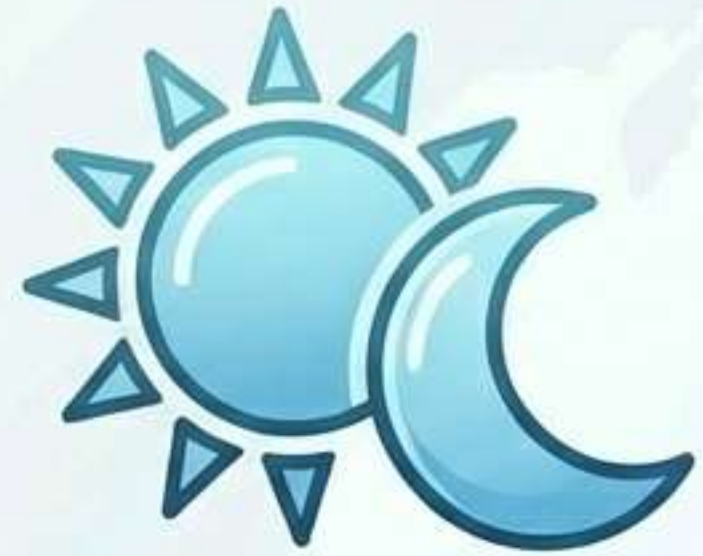
Еда, активность и отдых



Питание. Отдавайте предпочтение **понятым** блюдам (вареное, тушеное, гриль). Избегайте сложных незнакомых соусов и всегда спрашивайте состав.



Гигиена ног. Ежедневно осматривайте стопы на предмет порезов и мозолей. Носите только удобную, разношенную обувь.



Режим. Старайтесь максимально придерживаться привычного домашнего графика сна и питания.

Ваш спасательный круг (Всегда с собой)



Паспорт / Удостоверение личности



Карточка диабетика (указан тип диабета и лекарства на английском)



Контакты лечащего врача



Глюкометр



Быстрые углеводы (конфеты, сок) для купирования гипогликемии

Никогда не выходите из отеля без этого базового набора.



Сохраните этот слайд на телефон!

Чек-лист: С собой в ручную кладь

- Инсулин / таблетки (запас x2)
- Шприц-ручки, помпа, расходники
- Глюкометр, тест-полоски, ланцеты
- Сенсоры и трансмиттеры (если есть)
- Быстрые углеводы (сок, глюкоза)
- Справка от врача (на английском)
- Термочехол для инсулина
- Запасные батарейки / Power Bank
- Страховой полис



Путешествие с диабетом — это ответственность, но не препятствие!

Наслаждайтесь отдыхом, не закливаясь на болезни.
Хорошая подготовка позволит вам полностью расслабиться.

УЗ «10-я городская клиническая больница г. Минска»

г. Минск, ул. Уборевича, д.73

Справка: +375 (17) 345-30-46

www.10gkb.by | info@10gkb.by