

«Διαβήτης: Απαραίτητες προετοιμασίες πριν από κάθε ταξίδι», από τον 'Αγγελο Κλείτσα, Ειδικό Παθολόγο – Διαβητολόγο και το yourdoc.gr!

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μία χρόνια μεταβολική νόσος, η οποία στις μέρες μας παρουσιάζει επιδημικές τάσεις εξαιτίας του δυτικού τρόπου ζωής.

Είναι μία νόσος η οποία χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή από τον ασθενή για τη διαχείριση της, καθώς η διατροφή και οι καθημερινές δραστηριότητες του επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τα επιθυμητά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Δικαιολογημένα λοιπόν πολλά άτομα τείνουν να εκφράζουν δισταγμούς να ταξιδέψουν, καθώς φοβούνται ότι η διαχείριση της υγείας τους θα είναι δύσκολη έξω από το σπίτι τους. Αυτό όμως είναι λάθος, καθώς εάν γίνει ένας προσεκτικός σχεδιασμός, ο διαβήτης ελέγχεται τόσο στο ταξίδι όσο και στον τόπο προορισμού το ίδιο εύκολα όπως και στο σπίτι.

Για την απαραίτητη προετοιμασία το άτομο είναι σημαντικό να έχει υπόψη του τα εξής:

1. Να προγραμματίσει το ταξίδι όσο το δυνατόν πιο έγκαιρα.
2. Να κάνει τακτικό έλεγχο σακχάρου αίματος, ώστε να ξεκινήσει το ταξίδι με καλή ρύθμιση.
3. Να συμβουλευτεί τον γιατρό του αν ταξιδέψει σε χώρες με μεγάλη διαφορά ώρας (π.χ. υπερατλαντικά), για τον σχεδιασμό των δόσεων της ινσουλίνης. Να έχει μαζί του πάντα μια βεβαίωση ότι είναι άτομο με σακχαρώδη διαβήτη και ότι χρησιμοποιεί

ινσουλίνη για την αντιμετώπισή του.

4. Να είναι εφοδιασμένο με όλη την ποσότητα ινσουλίνης ή δισκίων και με σύριγγες ή στυλό και βελόνες που θα χρειαστούν στη διάρκεια του ταξιδιού. Αν δεν είναι αυτό δυνατό, τότε θα πρέπει να ζητήσει από τον γιατρό του συνταγή όπου να αναφέρεται η χημική ονομασία των δισκίων ή της ινσουλίνης.

5. Εάν ταξιδεύει αεροπορικά, είναι σημαντικό να ενημερώσει την αεροπορική εταιρία για τις διαιτητικές ανάγκες του και τον χρόνο των γευμάτων του. Συνήθως υπάρχει η δυνατότητα χορήγησης ειδικών γευμάτων στον κατάλληλο χρόνο.

Μεταφορά της ινσουλίνης

Για τη μεταφορά της ινσουλίνης ο ασθενής θα πρέπει:

α) Να ετοιμάσει έγκαιρα την ταξιδιωτική του τσάντα και να μην την τοποθετήσει σε σημείο όπου για ώρες δεν θα μπορεί να έχει πρόσβαση. Στην τσάντα του μπορεί να τοποθετήσει όλη την ινσουλίνη που θα χρειαστεί για τη διάρκεια του ταξιδιού.

β) Να έχει μαζί του ένα πακέτο με τροφές ή χυμούς φρούτων που περιέχουν σάκχαρο για την αντιμετώπιση τυχόν υπογλυκαιμιών. Επειδή μπορεί να υπάρξουν απρόβλεπτες καθυστερήσεις, είναι σημαντικό να έχει μαζί του και τροφές που χρησιμοποιεί στα ενδιάμεσα γεύματα, όπως π.χ. κράκερς, φρούτα κτλ.

Γενικές οδηγίες

Τέλος, σημαντικό είναι το άτομο να φροντίσει και για μερικές ακόμα λεπτομέρειες που θα βοηθήσουν στην απόλαυση του ταξιδιού:

– Να φροντίζει τα πόδια του, παίρνοντας ένα ζευγάρι μαλακά παπούτσια, καθώς σε ορισμένα ταξίδια μπορεί να προβλέπεται αρκετό περπάτημα.

– Να μην εγκαταλείπει τελείως το πρόγραμμα άσκησης. Αν βρίσκεται σε αεροπλάνο ή τρένο για μεγάλο χρονικό διάστημα, είναι καλό να περπατά στους διαδρόμους κάθε 1-2 ώρες για μια μικρή άσκηση. Και αν ταξιδεύει με λεωφορείο, είναι καλό να αξιοποιεί τις στάσεις του για να κάνει μικρούς περιπάτους.

– Να μην ξεχνά να πίνει άφθονα υγρά.

Όταν φθάσει στον προορισμό του, είναι σημαντικό να μην ξεχάσει να προσαρμόσει τη λήψη τροφής και τη δόση της ινσουλίνης ανάλογα με τις δραστηριότητές του (π.χ. μείωση δόσης ινσουλίνης αν προβλέπεται μια κοπιαστική σωματικά μέρα), αλλά και να συζητήσει με τον γιατρό του τα προβλήματα του διαιτολογίου που τυχόν θα αντιμετωπίσει λόγω διαφορετικών συνηθειών διατροφής.

Άγγελος Κλείτσας

Ειδικός Παθολόγος – Διαβητολόγος

Εθνικής Αντιστάσεως 74 & Αίαντος

Καλαμαριά, 55133

Θεσσαλονίκη

Τηλ. 2310 488688

Κιν. 6946061863

Email ad. info@aklitsas.gr

<http://yourdoc.gr/diavitis-proetoimasies-taksidi/>