

糖尿病患者旅行前準備行裝需注意的事項

譯者：程丹曦

無論是短短幾天的休閒度假還是長達數月的跨國旅行，充足的準備是確保您在旅途中成功進行糖尿病自我管理的關鍵。

在出行前，請準備好：

1. 藥品

- ✓ 請準備足夠支持您整個行程的藥品，並額外攜帶兩星期的藥品作為備用
- ✓ 請將所有藥品放置在您的隨身行李中

2. 血糖測試用品。

- ✓ 請在您的隨身行李中攜帶血糖儀、測試條、採血針、採血器、和備用電池
- ✓ 請額外攜帶一包備用的測試用品放在另一個旅行袋。

3. 治療低血糖用的迅速吸收的碳水化合物（15 克）含糖類食品

- ✓ 請在您的隨身背包和旅行包中攜帶葡萄糖片、果汁、或正常有糖軟飲料

4. 含碳水化合物的食物

- ✓ 請在您的隨身行李中攜帶三明治、餅乾、燕麥棒、或水果，以備旅行中用餐延誤時使用

5. 旅行保險文件

6. 有效的個人身份證件和可穿戴式醫療報警裝置（Medical Alert）（手環/項鍊）

7. 旅行證明信

- ✓ 請攜帶由您的家庭醫生寫的旅行證明信以証實你有糖尿病，並方便您向海關申報糖尿病所需的醫療器材和藥品

在旅途中：

- ✓ 請在搭乘飛機前告知您的航空公司為你準備專供糖尿病患者享有的特殊飛機餐
- ✓ 請在搭乘飛機時務必隨身攜帶您所有的糖尿病藥品、採血針、血糖儀、胰島素和胰島素注射筆針（視情況需要）
- ✓ 請隨身攜帶食物以備緊急情況或旅行延誤時使用

[原文譯自 <http://www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/general-tips/travel-tips-for-people-with-diabetes>]