

旅行時，要注意些什麼事情？

1. 隨身攜帶糖尿病護照或戴上刻有“糖尿病”字樣的項鍊或手鍊。
2. 使用胰島素治療者，務必記得隨身攜帶胰島素及糖包或糖片。
3. 最好每天都能測血糖或尿糖，因為旅行中的興奮、壓力、作息的改變以及所吃的食物都會影響血糖值。
4. 每個國家的胰島素濃度不一定相同，（一般使用每毫升(cc)一百單位），若需在當地購買胰島素，要特別注意。



資料來源：



行政院衛生署國民健康局



中華民國糖尿病學會



台大糖尿病人保健推廣中心

翻印及修訂：



財團法人佛教慈濟綜合醫院大林分院

旅行前要準備什麼東西？



1. 向醫師要一份病歷摘要及處方影本。



2. 依旅遊日數準備兩倍的藥量，並將藥物分裝在不同的旅行袋，隨身攜帶。



3. 血糖測定儀器和測尿糖的裝備。



4. 預防低血糖的食物，如方糖、果汁、汽水。



5. 準備點心，以供誤餐時食用，如餅乾、牛奶、三明治、水果。



6. 兩雙方便走路的鞋，供長期步行時替換。



7. 足部護理所需的東西，如乳液、指甲剪、棉襪或毛襪。

