

مريض السكري أثناء السفر

قد تشكل قيادة السيارة خطورة على مريض السكر ومن معه من ركاب إذا لم يتخذ الاحتياطات اللازمة لمنع حدوث غيبوبة انخفاض السكر وهي كالتالي:

- احتفظ دائماً في سيارتك بمكعبات سكر وعصير محلى بالسكر وماء وقطع من الحلوى لتناولها حينما تشعر ببداية أعراض انخفاض السكر.
- احمل معك دائماً البطاقة التي تدل على أنك مصاب بالسكري.
- إذا شعرت بأعراض انخفاض في السكر أثناء قيادة السيارة يجب أن تتوقف عن الاستمرار في القيادة فوراً وتناول وجبة خفيفة أو تناول عصير محلى بالسكر.
- خذ جهاز لقياس نسبة السكر في الدم.
- يجب استشارة الطبيب المعالج قبل السفر لأخذ التعليمات والاحتياطات الواجب اتخاذها أثناء السفر.
- إذا أردت السفر بالسيارة يفضل أن تصطحب معك صديق لك وأن تخبره بما ينبغي عمله في حالة تعرضك لانخفاض مستوى السكر في الدم أثناء الرحلة.
- حافظ على أوقات طعامك وأوقات حقن الأنسولين حسب ما وصفه لك الطبيب.
- اجتنب قدر المستطاع السفر ليلاً.
- يجب فحص النظر قبل السفر خاصة إذا كان السفر بالسيارة.
- خذ قسطاً من الراحة خاصة في الرحلات الطويلة.
- خذ معك حقيبة السفر المحتوية على علاجك سواء حبوب أو أنسولين وإبر الأنسولين ومسحات طبية بكميات كافية وجهاز قياس نسبة السكر في الدم وقوالب السكر وعصير محلى بالسكر.
- عند السفر بالطائرة ولفترة طويلة يفضل أن تمشي في الطائرة بين فترة وأخرى لتنشط الدورة الدموية.
- يفضل عند السفر أن تأخذ معك تقرير طبي يفيد عن حالتك الصحية ونوع العلاج المقرر لك.

الأكل أثناء السفر

السفر يمكن أن يفسد البرامج الغذائية التي تظنها أكثر فاعلية، وإليك بعض إرشادات تناول الطعام أثناء سفرك:

- سواء كنت تقود سيارة، أو تركب طائرة، أو تستقل قطاراً، احتفظ بوجبات خفيفة في متناول يدك وتناولها عند بدء مستويات جلوكوز الدم في الإنخفاض، والوجبات الخفيفة المغذية التي يمكن أخذها في السفر هي: الجبن، المقرمشات، الفاكهة.
- في حالة إنخفاض السكر احتفظ بأقراص الجلوكوز، أو الزبيب، أو المصادر الأخرى للسكر في متناول يدك.
- إذا كنت مسافراً بالطائرة لاتتناول الأنسولين إلى أن تحصل على الوجبة، لأنك إذا تناولت جرعة الأنسولين ثم تأخرت الوجبة أو الغيت بسبب العوامل المختلفة فإن مستوى جلوكوز دمك يمكن أن ينخفض.
- عند الحجز على رحلات الطيران؛ اطلب الوجبة الخاصة بمرضى الداء السكري فهي ليست فحسب أفضل لك ولكنها أيضاً ألد مذاقاً لأنها مصنوعة بدقة وعناية، وبعض طرق السكك الحديدية لديها أيضاً خدمة تقديم الوجبات المناسبة لمرضى الداء السكري.
- ناقش طبيبك بخصوص ضبط الأنسولين وجدول الوجبات عند سفرك عبر المناطق التي يوجد بينها فروق في التوقيت.



- قم بقياس مستويات جلوكوز دمك بمعدل أكثر من المعتاد حتى لو كنت مصاباً بالنوع الثاني من الداء السكري، فتناول أطعمة متباينة أو اتباع نظم غذائية وتدريبية مختلفة يمكن أن يؤثر على مستوى جلوكوز دمك.
- عند تناول العشاء بالخارج فقد لا تحصل إلا على خدمة سريعة في ساعات الذروة، لذا احجز منضدة مقدماً. ذلك مع العلم أن وجبتك ستكون أقل احتمالاً في التأخير إذا لم يكن المطعم مزدحماً.