

# 糖尿病人旅行時注意事項

## 壹、旅行前要準備什麼東西？

- 一、出國旅行時請醫師開一份英文病歷摘要及處方，並依旅遊日數準備兩倍的藥量。
- 二、藥物分裝在不同的旅行袋，隨身攜帶。
- 三、隨身攜帶血糖機。
- 四、預防低血糖的食物，如：方糖、果汁、汽水。
- 五、準備點心，如：三明治、餅乾、水果，以供誤餐時食用。
- 六、兩雙方便走路的鞋，供長途步行時替換。



## 貳、旅行時，要注意什麼事情？

- 一、隨身攜帶糖尿病護照或糖尿病識別卡。
- 二、胰島素應隨身攜帶，不要放在行李箱，勿直接照射到陽光。
- 三、最好能每天監測血糖或尿糖，因為旅途中的興奮、壓力、作息改變以及所吃的的食物都會影響血糖。
- 四、每個國家的胰島素濃度不一定相同，若需要在當地購買，要特別注意。



## 參、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 1341 (糖尿病衛教室)  
(02) 89669000 (預約掛號專線)

## 肆、參考文獻：

1. 衛生福利部國民健康署(2022)。糖尿病與我。臺北市：國民健康署。
2. 圖片繪製:陳宣君

## 伍、複習一下

- ( ) 問題 1：旅行前向醫師要一份英文病歷摘要及處方，並依旅遊日數準備兩倍的藥量，以防藥物遺失。
- ( ) 問題 2：胰島素應隨身攜帶，不要放在行李箱，勿直接照射到陽光。
- ( ) 問題 3：旅途中不方便所以幾天沒吃藥沒關係。

正確答案

問題 1： 問題 2： 問題 3：

編印單位：新陳代謝科  
編印日期：2019 年 07 月 25 日第一版  
修訂日期：2025 年 11 月 25 日第四版  
全院編碼：亞東醫院出版品 (SH515)  
宗 旨：持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任  
願 景：成為民眾首選的醫學中心