

# 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。



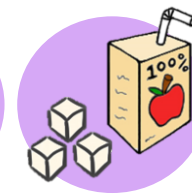
英文病歷



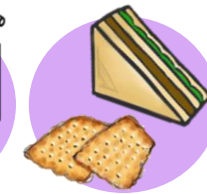
兩份藥物



血糖機



預防低血糖  
食物



點心



兩雙鞋

## 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。



攜帶糖尿病護照



隨身攜帶胰島素  
勿放行李箱



每天監測血糖



注意  
胰島素濃度

### 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.社團法人中華民國糖尿病衛教學會(2022)。糖尿病衛教核心教材。臺北市：中華民國糖尿病衛教學會。
- 2.衛生福利部國民健康署(2015)。糖尿病與我。臺北市：國民健康署。
- 3.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：X

編印單位:新陳代謝科
編印日期: 2019 年 07 月 25 日第一版 2022 年 09 月 07 日第三版
全院編碼:亞東醫院出版品 (SH515)
材物編碼:
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