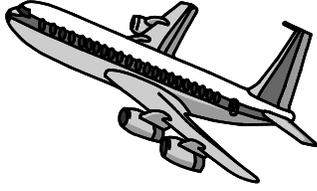


مرض السكري والسفر



سيبقى مرض السكري معك طوال حياتك. ولأن مرض السكري لا يعطيك وقتاً للراحة منه، فهذا لا يعني بأنك لا تستطيع القيام بأخذ إجازة راحة! فيوجد خطة محكمة، تستطيع أخذ إجازة راحة خالية من القلق. لذلك، إذا كنت عازماً القيام بسفر ما - سواء لبضعة أيام أو لبضعة أسابيع - إليك بعض النصائح المهمة لمساعدتك في إعداد خطة للتحكم بمرض السكري أثناء ذلك!

1. التخطيط المسبق

- قم بإخبار طبيبك عن خططك. أطلب منه تزويدك برسالة تبيّن بأنك تعاني من مرض السكري وتحتوي على قائمة بالأدوية والمتطلبات التي تحتاجها. ويجب أن تتضمن الوثيقة أيضاً خطة ما عند حدوث أي طارئ. ويتوجب عليك طلب وصفة طبية بالأدوية والمتطلبات اللازمة وبيان ما إذا كان عليك اصطحاب علبة هرمون الجلوكاغون للطوارئ.
- مناقشة إعداد خطة طوارئ مع طبيبك.
- التأكد من أنّ شخصاً يسافر معك يعلم بأنك تعاني من مرض السكري، ويعلم بالتدابير الواجب اتخاذها عند حدوث أي طارئ.
- إذا كنت تستعمل الإنسولين وقمت بالسفر لعدة أيام، قم بالاستفسار من طبيبك عن تعليمات خاصة بذلك.
- تأكد من الإتصال بخطوط الطيران المسؤولة عن رحلتك للاستفسار عن آخر المستجدات الخاصة بقيود السفر.

2. ما الذي يجب إعداده للسفر

- وسائل التعريف: بطاقة محفظة، قلادة، سوار تبيّن بأنك شخصٌ تعاني من مرض السكري. بطاقة طبية تحتوي على كل الأدوية التي تقوم باستخدامها.
- لوازم وأدوية مرض السكري
 - قم بتحضير العدد الكافي من الحقن، المشارط، الأشرطة، إلخ ... اللازم للقيام بتلك الرحلة. (إعداد لوازم وأدوية إضافية هي فكرة جيدة)
 - حافظ على أدويةك ولوازمك بالقرب منك في كل الأوقات. لا تقم بوضعها في صندوق السيارة الخلفي أو بحزمها في حقائب السفر التي توضع داخل الطائرة.
- إجلب معك أحذية وجوارب قطنية مريحة
 - يُفضّل أن تكون الأحذية مستعملة سابقاً من قبلك.
 - وإذا قمت بارتداء أحذية مفتوحة من الأمام، تجنّب تلك التي تحتوي على أشرطة بين أصابع القدم، تجنّب المشي حافي القدمين.
- إحمل معك الأطعمة السريعة ومصادر سريعة للسكر.
 - الفواكه الطازجة أو المجففة؛ البسكويت الرقيق هي خيارات جيدة كأطعمة سريعة.
 - اقراص الجلوكوز، الحلوى الصلبة، والمشروبات الغازية عديمة الحمية هي مصادر سريعة جيدة للسكر.
- بطاقة الضمان الصحي ووثيقة تحتوي على خطة في حالة حدوث أي طارئ.

نشدد على أهمية طلب المزيد من النصائح من طبيبك فيما يخص القيام بالسفر. ويحتوي "دليل مرض السكري للسفر (2002)"، والذي قامت الجمعية الأميركية لمرض السكري بنشره، على نصائح كثيرة قيّمة تخص السفر بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري.