



LANDSEED

聯 新 國 際 醫 療

首家橫跨兩岸醫療集團

引領明日健康產業 成為亞太地區典範



報復性出遊 糖友要注意！

新陳代謝科-黎裕昌醫師

新冠肺炎的影響，糖尿病友們應該都悶壞了，迫不及待想出遊散
散心。出門在外，病友們應該注意什麼事項呢？

出發前的準備：

1. 根據你出遊的天數，額外再攜帶數天藥物備用（包含胰島素及注射針頭），以免臨時行程延誤。
2. 出門在外，品嚐美食是當然的，也要記得攜帶血糖監測工具，才不會吃過頭而渾然不覺。
3. 胰島素、注射針、血糖機、試紙、酒精棉片以及口服藥物請隨身攜帶，不宜托運，以免托運艙溫度過低導致藥物變質。
4. 如至氣候炎熱地點，為防胰島素變質，可以向衛教師索取保冷袋。
5. 要穿合腳方便走路的鞋子，勿穿新鞋。

旅途中注意事項：

1. 為防旅程延誤或是活動量過大，導致低血糖，請隨身攜帶小餅乾或糖果。
2. 飲食還是要維持少油少糖原則，多喝水。
3. 胰島素口服藥物即使下車也要隨身攜帶，避免遊覽車上過於悶熱

使藥物變質。

4. 多監測血糖，旅行途中因飲食習慣或是活動量改變，血糖易有較大波動。

以上準備工作都妥善的話，剩下就是保持愉快心情，享受人生啦！