



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

دیابت و مسافرت



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳

آیا رانندگی کردن برای بیماران دیابتی منعی دارد؟

برای رانندگی بیماران دیابتی، منعی وجود ندارد، اما، به منظور حفظ سلامت خودتان و سایر افراد جامعه، رعایت نکات زیر ضروری است:

- هنگام دریافت گواهینامه رانندگی، حتماً بیماری خود را ذکر کنید.
- در زمان بیمه کردن خودروی خود، نماینده شرکت بیمه را نیز از این امر مطلع سازید.

نکات مهم برای پیشگیری از افت قندخون حین رانندگی:

- اگر انسولین مصرف می‌کنید، قبل از شروع رانندگی، غذا یا میان‌وعده خود را مصرف نمایید و در صورت امکان، قندخون را اندازه‌گیری کنید.
- در مسافرت‌های طولانی، هر دو ساعت یک‌بار، توقف کنید و میان‌وعده خود را مصرف نمایید.
- هیچ‌گاه در زمانی که سطح قندخون ثابت نیست، رانندگی نکنید.
- هرگاه متوجه بروز علائم افت قندخون شدید، توقف نموده و میان‌وعده خود را میل نمایید. در این حال، از خودروی خود خارج نشوید. پس از حصول اطمینان کامل از بهبود حالتان، رانندگی را ادامه دهید.
- از پیاده روی طولانی و کوهنوردی به تنهایی، اجتناب نمایید. در صورتیکه از گروه خود جدا می‌شوید، حتماً به اطرافیان بگویید تا اگر فوریتی پیش آمد، بتوانند به شما کمک کنند. به مدت طولانی در معرض تابش مستقیم آفتاب قرار نگیرید.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن

۰۲۸-۳۳۷۹۰۶۲۰-۲۷ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس

بگیرید. (همه روزه بجز ایام تعطیل)

اگر پاهایتان اختلال خورسانی یا بی‌حسی دارید. علاوه بر نکات فوق، موارد زیر دقت کنید:

- ♦ اگر پوستتان خشک است، از کرم مرطوب‌کننده استفاده کنید. به پاشنه پاها دقت داشته باشید.



- ♦ اگر پاهایتان زیاد عرق می‌کنند، با دستمال یا پنبه، آن‌ها را خشک کنید. در صورت بروز هر مشکلی، به پزشک مراجعه نمایید.

- ♦ هر تاول کوچک، بریدگی یا خراشیدگی را با ماده ضدعفونی‌کننده تمیز و پانسمان کنید

- ♦ در مورد تغییر میزان انسولین و رژیم غذایی با پزشکتان مشورت کنید.

- ♦ در مسافرت به مناطق خیلی گرم، بهتر است انسولین در یخچال نگهداری شود.

- ♦ طی مسافرت به مناطق خیلی گرم از کیسه یخ و یا فلاسک حاوی یخ استفاده کنید. در این موارد، از تماس مستقیم انسولین با یخ جلوگیری کنید. می‌توانید شیشه انسولین را از جعبه مقوایی خارج کرده و در یک پارچه مرطوب قرار دهید.

آیا با تغییر آب و هوا، میزان انسولین مورد نیاز تغییر می‌کند؟

در آب و هوای خیلی گرم، انسولین سریع‌تر از محل تزریق جذب می‌شود. از این رو، می‌تواند باعث افت قندخون گردد. بنابراین، قندخون خود را به طور مرتب و با فواصل کمتر اندازه‌گیری نمایید. هیچ‌گاه، مدت طولانی در معرض تابش آفتاب ننمایید. در مناطق خیلی سرد، انسولین کندتر جذب می‌شود. از سوی دیگر، لرزیدن در هوای سرد باعث افت قند می‌شود.



اقدامات قبل از مسافرت



دیابت و مسافرت

- تزریق واکسن‌های ضروری / مراجعه به دندانپزشک / از دستبند یا گردنبندی استفاده شود که نشان‌دهنده دیابت است / یادگیری مراکز درمانی مقصد / یادگیری جملات مهم به زبان رایج مقصد / داشتن مواد قندی و آبمیوه / داشتن دارو انسولین، سرنگ و مواد ضدعفونی‌کننده و وسایل کافی جهت تست قندخون / کپی نسخه دارویی (یادگیری نام تجاری داروها) / داشتن کفش راحتی و اضافی / عینک آفتابی / سوال از پزشک در مورد برخورد با قندخون خیلی بالا و پایین / و مشکلاتی مثل اسهال، استفراغ و سرماخوردگی / به همراه داشتن آب و نوشیدنی کم کالری.

برای مراقبت از پاها در طی مسافرت، به چه نکاتی باید توجه کرد؟

- قبل از سوار شدن به هواپیما، قطار یا اتومبیل کمی پیاده‌روی کنید.
- سعی کنید در طی مسافرت، در یک جای آزاد و راحت بنشینید.
- برای جلوگیری از ایجاد لخته در پاها، طی مسافرت در هر ساعت، حداقل چند دقیقه قدم بزنید.
- در هنگام نشستن، از ورزش‌های کششی پاها و حرکات چرخشی مچ پا و انگشتان استفاده کنید. این حرکات به افزایش جریان خون پا کمک می‌کنند.
- روزانه پاهایتان را واریسی کنید اگر قصد دارید برای مسافرت، کفش جدیدی بخرید، مواظب باشید که کاملاً راحت و اندازه باشد و قبل از شروع مسافرت، آن را امتحان کنید.
- از پا برهنه راه رفتن پرهیزید

