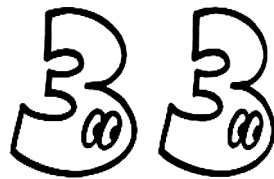


Съвети при пътуване



Пътуването е важна част от живота на много хора и не трябва да го избягвате само заради диабета. Ако мислите за всичко и планирате пътуването си предварително, тогава няма забранени маршрути или начини на пътуване. Въпреки това, при пътуване е необходимо да се измерва кръвната глюкоза и да се регулира дозата на инсулина в зависимост от различни обстоятелства, ако искате да избегнете някои проблеми.

Необходимо е по-често да се контролира кръвната глюкоза. Тя може да се вдигне, ако седите в кола или самолет, или ядете храни с високо съдържание на въглехидрати. Вълнението при посещение в нов град или държава също може да повиши кръвната глюкоза.

Не забравяйте винаги да вземате резервен инсулин, поне 2-3 пъти повече от количеството, което ще използвате. Съхранявайте инсулина и спринцовките в ръчната си чанта, но се уверете, че в друга чанта имате резервен комплект, в случай че загубите едната. Не можете да поставите инсулин в багажа, тъй като съществува риск от замразяване в багажното отделение на самолета на голяма надморска височина. Освен това винаги съществува риск от загуба на багаж или късно пристигане. Рентгеновите лъчи на контролите за безопасност не влияят на инсулина. Важно е да имате някакъв сертификат за диабет, който да показва, че имате диабет, тъй като митническият служител може да изиска от вас да го покажете.



Обикновено няма проблем да получите инсулин в аптека в чужбина, ако можете да потвърдите, че имате диабет. Вземете картата, на която е записана дозата, концентрацията и търговското наименование на инсулина или самия флакон с етикет от аптеката. Понякога е трудно да се съхранява инсулина в хладилника през цялото време, но обикновено той няма да се развали за кратко пътуване, ако избягвате температури над 25-30 °C. Вземете термос или подобен контейнер, съдържащ кубчета лед в горещите дни (охладете го с лед, преди да поставите инсулин вътре). Не забравяйте, че инсулинът се абсорбира по-бързо от местата на инжектиране, ако е с по-висока температура, което може да доведе до неочаквана хипогликемия (вж. също стр. 98).

Замразеният инсулин губи своя ефект. Не го оставяйте, например, в кола на ски пътуване. Съхранявайте инсулиновите флакони и писалки във вътрешния си джоб, ако навън е студено. Увреденият инсулин често става мътен, с люспи, понякога кафеникави. Някои лентички за измерване на кръвна глюкоза могат да показват твърде високи стойности, когато навън е много горещо, или твърде ниски, когато е много студено. Много глюкомери ще ви дадат предупредителен сигнал, ако температурата е твърде висока или ниска.

Не забравяйте, че в някои страни се използва различна концентрация на инсулин, обикновено 40 ЕД/мл. Ако приемате инсулин 100 ЕД/мл със спринцовки за 40 ЕД/мл или обратно, тогава може да има големи проблеми.



Не забравяйте, че когато сте на почивка или в командировка, винаги трябва да сте на една ръка разстояние от телефона си, за да се свържете при нужда с центъра си за диабет.

Концентрацията на инсулин, съответстваща на всяка спринцовка, е ясно отпечатана върху повърхността на спринцовката. Ако загубите инсулин, тогава е по-добре да си купите инсулин и спринцовки за 40 ЕД/мл, ако няма 100 ЕД/мл. Можете да продължите да прилагате обичайната си доза в единици инсулин. Единиците остават същите и ще дадат същото инсулиново действие като 40 ЕД/мл и 100 ЕД/мл. Една разлика е, че инсулин 40 ЕД/мл ще започне да действа малко по-бързо. (Вижте също “Единици и концентрация на инсулина” на стр. 89.)

Названия на инсулините в чужбина

| Вид | Великобритания | САЩ |
|---|------------------------------|--|
| Аналог | NovoRapid Humalog | NovoRapid Humalog |
| Регулярен инсулин | Actrapid Humulin S | NovoLin R Humulin R |
| НПХ инсулин | Insulatard Humulin I | NovoLin Humulin N |
| Ленте инсулин | Monotard Humulin L | NovoLin L Humulin L |
| Ултраленте | Ultratard Humulin Zn | Ultratard Humulin U |
| Комбиниран инсулин (70% НПХ) | Mixtard 30 Humulin M3 | NovoLin 70/30 Humulin 70/30 |
| Комбиниран аналози (70-75% е базалният) | NovoMix 30 Humalog Mix 25 | NovoLog Mix 70/30 Humalog Mix 75/25 |

Повечето инсулини могат да бъдат намерени под различни имена в различните части на света. Ако планирате дълго пътуване, вземете със себе си флакон инсулин или опаковка или помолете вашия лекар да запише вида на вашия инсулин, така че да можете да го получите в местната аптека, когато вашият свърши. Знайте, че съотношението на комбинирания инсулин се обозначава обратно в САЩ и Великобритания!

Кръвната глюкоза се измерва в ммол/л в някои страни и в мг/дл в други (вж. Стр. 110 за таблица за преобразуване).

1 ммол/л = 18 мг/дл; 100 мг/дл = 5,6 ммол/л

Проверете дали имате глюкоза и глюкагон по време на пътуване, плаване или поход. С глюкагон може да се лекува тежка хипогликемия, дори когато сте на място, труднодостъпно за линейка. Уверете се, че вашите приятели знаят как и кога да използват глюкоза и глюкагон и също така знаят къде ги съхраняват.

Ваксини

Няма специални ограничения за ваксинации или инжектиране на гама глобулин заради диабета. Още по-важно е за хората с диабет да си направят препоръчаните ваксинации, тъй като заболяването често води до сериозни последици и проблеми при контролиране на диабета. Ваксинация срещу хепатит А, коремен тиф и други заболявания с диария е благоразумна предпазна мярка, ако пътувате в райони с подобни проблеми. По-добре е да направите ваксинацията предварително преди пътуването, защото някои ваксини предизвикват повишаване на температурата, което може да повлияе на кръвната ви глюкоза в рамките на няколко дни след инжектирането.

Проблеми с прилошаване при пътуване и морска болест

- ➡ Вземете лекарството: пластир (като скополамин) или хапчета за морска болест при движение.
- ➡ Ще ви става по-малко лошо, ако ядете „малко и често“, това е по-добре от големи порции през няколко часа.
- ➡ Избягвайте газирани напитки.
- ➡ Седнете отпред, ако сте в кола, така че да можете да виждате пътя.



Не забравяйте, че инсулинът не може да "понася" топлината и слънцето така добре, колкото вие. В багажника на автомобила или автобуса ще бъде твърде горещо за съхранение на инсулина през лятото и твърде студено през зимата.

Болен в чужбина?

Не забравяйте да вземете документ, потвърждаващ вашата здравна застраховка, тогава ще можете да получите обезщетение, ако се разболеете в чужбина. Прочетете внимателно малкия шрифт на вашата застрахователна полица, за да видите дали тази застраховка покрива само остри заболявания или също влошаване на диабета.

За граждани на Великобритания или други страни от ЕС може да имате нужда и от формуляр E111, който може да бъде получен по пощата.

Винаги казвайте, че имате диабет, ако трябва да посетите лекар в чужбина. Ако се разболеете, ако сте в други страни, освен Западна Европа и САЩ, най-добре е да избягвате хирургична интервенция, кръвопреливания и инжекции. Ако са необходими лекарства, попитайте за хапчета вместо за инжекции. Опитайте да не лекувате зъбите си, тъй като съществува риск от инфекции, които се предават по кръвен път.

Проблеми, ако имате диария

Профилактичният прием на антибиотици за избягване на заболявания, протичащи с диария по време на ваканция е спорен въпрос. Тъй като човекът с диабет има проблеми с кръвната глюкоза и подбора на инсулиновите дози при диария, някои лекари са по-либерални по отношение на предписването на лекарства предварително. Те могат да се дават по време на кратко пътуване (3-4 седмици или по-малко) в райони с висок риск (Афри-

ка, Азия или Латинска Америка) със защитен ефект от 70-90%. Без това рискът от заразяване с диария е 25-35%. При по-дълго пътуване, антибиотиците трябва да се дават, само когато наистина имате диария. Най-добре е да носите антибиотици със себе си. Необходимо е да се избягва закупуването им на място, тъй като не е възможно да се знае какви антибиотици има на разположение в местната аптечна мрежа, следователно рискът от странични ефекти се увеличава.

Като се има предвид рискът от гастроентерит, трябва да избягвате питейната вода в някои страни, освен ако не сте сигурни, че тя е напълно чиста. Пазете се от всякаква вода от чешмата (дори замразена, например, кубчетата лед!) Бутилната вода и газираните напитки (Cola, Fanta или подобни) обикновено са безопасни. Рехидратиращият разтвор е добра алтернатива, ако имате гадене или повръщане (вж. "Гадене и повръщане" на страница 290).

Избягвайте следните храни в страни с горещ климат и области с лоша хигиена

Вода от чешмата (дори при миене на зъбите)
Лед, замразени десерти
Мляко, сметана, майонеза
Насипен сладолед
Разреден сок
Студени предястия
Продукти, които се затоплят дълго време
Миди
Салата, зеленчуци и плодове, измити с вода от чешмата
Сурови храни
Не добре сварено пиле

Други съвети:

Измивайте ръцете си често.
Храната трябва да е прясно приготвена и много гореща.
Не приемайте храна, приготвена на улицата.
Пийте газирани напитки само в бутилки.
Бира, вино, кафе и чай също са безопасни.

Ако пътувате из по-екзотични и по-дивни места, трябва да дезинфекцирате водата чрез варене или с помощта на таблетки за пречистване на водата (Хлорин: Chlorine, Пури-табс: Puritabs®, Аква-Кер: Aqua Care® или подобни).

Ако не пиете достатъчно течности, когато сте в разгара на инфекция с повръщане и разстройство, съществува риск от дехидратация. Това води до по-бавната абсорбция на инсулина. По-късно, когато започнете да пиете достатъчно вода, се абсорбира повече инсулин и рискувате да получите сериозна хипогликемия. Високата кръвна глюкоза, над бъбречния праг (вж. стр. 111), също ще доведе до повече загуба на течност, тъй като ще се отделя повече урина.

Преминаване през часовите зони

Когато пътувате до други континенти, има часова разлика. Ако пътувате на запад - денят ще бъде по-дълъг, а ако на изток - по-кратък. Изчислете общата доза инсулин за денонощие по време на пътешествието, като го увеличите или намалите с 2–4% за всеки час смяна на времето. Ако летите със самолет, не поръчвайте специални диабетни ястия, тъй като те често не са много апетитни и съдържат много малко въглехидрати. По-добре е да се коригира дозата инсулин преди храненето, което ще се сервира на борда.

Перорален рехидратиращ разтвор

Пероралният рехидратиращ разтвор може да бъде намерен в много аптеки в страната и чужбина. Можете също така сами да пригответе разтвор за рехидратация. Не забравяйте обаче, че водата, която използвате, трябва да е чиста! Купете бутилирана вода, ако имате някакви съмнения.

- ☞ 1 литър чиста бутилирана вода
- 1/2 чаена лъжичка сол,
- 8 таблетки глюкоза (по 3 г)
- или 2 супени лъжици обикновена захар



Поради разликата в налягането в кабината, във флаконите на писалката лесно се образуват въздушни мехурчета. Сваляйте иглата веднага след всяка инжекция, за да избегнете това. Ако има въздушни мехурчета, уверете се, че сте се отървали от тях преди да си инжектирате инсулин след кацане (виж страница 142). Често хората изпитват умора, докато се адаптират към новата часова зона (наричана jet lag), и отнема няколко дни, за да се възстановят енергийните нива и сънят да се нормализира.

Какво ще ви е необходимо при пътуване, ако имате диабет

- ☞ Сертификат за диабет, гривна или медальон, показващи, че имате диабет.
- ☞ Резервни спринцовки и/или резервна писалка.
- ☞ Разделете инсулина и го съхранявайте в отделни чанти от ръчния багаж.
- ☞ Термометър за проверка на температурата на хладилника (за инсулина).
- ☞ Устройство за убождане на пръста и ланцети.
- ☞ Ленти за кръвна глюкоза и глюкомер.
- ☞ Ленти за кетони (кръв и / или урина).
- ☞ Таблетки и гел глюкоза/ декстроза
- ☞ Медицински термометър.
- ☞ Номер на телефона и факс на вашия център за диабет.
- ☞ Застрахователни документи.

Аптечката на пътешественика

- Глюкагон.
- Антипиретици - за понижаване на температурата. Парацетамол / ибупрофен и / или аспирин / салицилова киселина (само за възрастни).
- Капки за нос (полетите при простудно заболяване могат да бъдат болезнени).
- Imodium® (лоперамид) за диария (на възраст над 12 години).
Дайте при:повече или 4 пъти течни изпражнения на ден или повече от 2 пъти течни изпражнения/ден и температура.
Доза: 2 таблетки първоначално, след това по 1 таблетка след всяко ходене в тоалетна с течни изпражнения. (Максимум 8 таблетки на ден в продължение на 3 дни.)
Консултирайте се с вашия лекар, ако общото ви здравословно състояние се влоши, симптомите се увеличат или ако не се подобрят в рамките на 3 дни.
- Перорален рехидратиращ разтвор на прах или таблетки (диоралит: Dioralyte, рехидрин или подобен).
- Антибиотици за диария при пътуване в Южна Европа, Азия, Африка или Латинска / Южна Америка: Lexinor®, Utinor®, Norfloxacin Не е за деца под 12-годишна възраст или бременни жени.
Доза: 200 mg два пъти дневно за профилактика или 400 mg два пъти дневно в продължение на 3 дни, ако имате остра диария.
Ко-тримаксол, бисептол, колизол (триметоприм + сулфаметоксазол) или подобно за деца под 12-годишна възраст.
- Таблетки за прилошаване при пътуване или пластир скополамин.

Винаги носете глюкагона си навсякъде, където и да отидете, и винаги ще имате на разположение своя собствена спешна помощ.



Режим на многократни инжекции

Използвайте бърз инсулин и яжте на всеки 4-5 часа по време на пътуването. Ако летите на запад, ще направите допълнителни хранения - 1-2 пъти и ще си инжектирате съответните дози инсулин преди храненията.

Ако летите на изток, ще ви трябват по-малко инжекции. Въведете обичайната си инсулинова доза преди лягане вечерта при пристигане на новото място (при „новото“ време за лягане). Важно е да се проверява кръвната глюкоза преди всяко хранене, когато импровизирате така. Ако ще спите в продължение на много часове в самолета, можете да опитате по-ниска доза от нощния инсулин. Ако обаче сънят ви трае по-малко от 4-5 часа, ще ви бъде по-лесно да се адаптирате към новата часова зона, ако за нощта въведете само ултрабърз аналог или бърз инсулин (вж. също „Ако трябва да сте будни цяла нощ“ на страница 104).

Двукратен режим на инжектиране

Ако използвате двукратен режим на инжектиране, ще ви е по-трудно да се пренастроите към по-дълъг или по-кратък ден. Ще бъде по-лесно да се справите със ситуацията, ако временно преминете на 3-4 инжекции преди хранене на ден за периода на пътуването. Трябва предварително да проверите този режим, за да знаете какви дози инсулин са необходими за различните видове храна.

Ако използвате двукратен режим на инжектиране и пътувате на запад (денят ви ще бъде по-дълъг), добавете допълнителен инсулин преди хранене в самолета и сложете обичайната вечерна доза при пристигане, като я приспособите към нощното време на дестинацията. Ако пътувате на изток (по-кратък ден), инжектирайте инсулина преди хранене преди късната вечеря в самолета. Ако нощта в самолета е по-къса от 4-5 часа, можете да се опитате да не слагате нощен инсулин със средно действие. Вместо това инжектирайте допълнителни дози от ултрабърз аналог на инсулина или бърз инсулин, когато е необходимо. Въведете обичайната доза ултрабърз аналог на инсулина или бърз инсулин за закуска, но намалете процента на средно действащия инсулин с 20-40%.

Преминаване през часови зони

Режим на многократни инжекции

▶▶▶ Пътуване на запад (по-дълъг ден):

Допълнително хранене - 1-2 пъти и съответната доза инсулин преди храненияята.

Обичайната доза инсулин преди лягане се адаптира към „новата“ нощ.

▶▶▶ Пътуване на изток (по-кратък ден):

Намален брой храненияя.

Обичайната доза инсулин преди лягане се адаптира към „новата нощ“.

Двукратен режим на инжектиране

▶▶▶ Пътуване на запад (по-дълъг ден):

Допълнително хранене - 1-2 пъти и съответните дози инсулин преди храненияята.

Обичайната доза инсулин преди лягане, адаптирана към „новата“ нощ.

▶▶▶ Пътуване на изток (по-кратък ден)
НОЩЕН ПОЛЕТ:

Обичайната доза инсулин за вечеря.

Намаляване на среднодействащия инсулин с 3-5% за всеки час от смяната на времето. Ако нощта на самолета е по-къса от 4-5 часа, можете да опитате да не слагате среднодействащ инсулин преди лягане. Вместо това, въведете допълнителна доза бърз инсулин или ултрабързаналог, ако е необходимо.

ДНЕВЕН ПОЛЕТ:

Обичайната доза инсулин преди закуска.

Намалете инсулина със средно действие преди вечерята на самолета с 3-5% за всеки час смяна на времето.



Една камила може да стои много дни в пустинята без течност благодарение на своите гърбици. Диабетът ви прави по-чувствителни към дехидратация. Ако сте в горещи страни, опитайте се да пиете много течности, особено ако имате проблеми с диария или повръщане. Ако имате гадене или повръщане, трябва да пиете течност често, но само по няколко глътки наведнъж (вж. главата за болестите на стр. 288).

Правила за безопасност за полети в САЩ

- ▶▶▶ Спринцовките или средствата за поставяне на инсулин трябва да бъдат комплектовани с инсулин, който е в оригиналните опаковки от аптеката.
- ▶▶▶ Сменяемите ланцети трябва да бъдат комплектовани с глюкомера, така че името на производителя да е на глюкомера.
- ▶▶▶ Целият комплект с глюкагон трябва да се съхранява в истински аптечен контейнер с етикети.
- ▶▶▶ Не се правят изключения.
- ▶▶▶ Не се приемат рецепти и писма за медицинско назначение.
- ▶▶▶ Пътник, който има проблеми, свързани с диабета поради мерките за безопасност, може да се свърже със служител по жалбите на съответната аеролиния (CRO)