



## 糖尿病

一、 定義：胰島素分泌不足或胰島素作用抗阻，使得葡萄糖無法進入細胞內被利用掉，因而引起血糖增高的疾病。

二、 症狀：糖尿病初期是無症狀的，少部份有下列症狀

1. 多吃
2. 多喝
3. 多尿【以上為三個主要症狀，又稱三多】
4. 易疲倦，體重減輕
5. 皮膚搔癢（女性易患外陰部搔癢）
6. 視力減退
7. 抵抗力減低，傷口不易癒合
8. 腳部酸麻，刺痛感

三、 治療：

1. 飲食：機艙內因為溼度較低，水分的補充也十分重要。均衡飲食不要暴飲暴食是很重要。

2. 運動：糖尿病人在長時間搭乘飛機時，要比一般人更注意下肢循環不良，以免發生經濟艙症候群。除了適時做做足部運動、按摩、走動，更要避免交叉雙腿或使用太緊的束褲。

3. 藥物：出國旅遊容易碰到時差的問題，糖尿病人胰島素注射的時間和劑量必須隨著時差的改變而有所調整。提前用餐在 3 小時以內，可以提前用藥；提前超過三小時，應減少用餐量，而非提前注射胰島素。

4. 規律的生活型態：旅程中糖尿病人要注意自己的身體狀況，不宜過度勞累。

四、 旅遊須知：

1. 向醫生索取一份英文診斷書及處方影本，診斷書需記載病名、胰島素的品類與劑量和目前服用的藥物(包括學名和商品名)。

2. 隨身攜帶糖尿病識別卡之項鍊或手鍊。

3. 依照旅遊日數準備二倍藥量，並分裝於不同的旅行袋中，隨身攜帶，方便使用及以免遺失。

4. 需攜帶血糖機並定時監測血糖，旅程中最好記錄口服降血糖藥物或胰島素注射時間、劑量、進餐時間、檢驗血糖或尿糖結果。

5. 行程中常會遇到誤餐的情形為預防低血糖，因此需準備方糖、果汁、餅乾等。



## 6.在用餐時：

a. 儘量選擇熟悉的食物，對於食物內容不清楚或製作方法不清楚的應避免食用。

b. 多選高纖、低脂、低熱量的食物及蔬菜。

c. 避免選用蜜汁、糖醋、勾芡的菜式或濃湯。

d. 口渴時，儘量使用白開水、礦泉水、茶水或代糖飲料。

e. 避免暴飲暴食。

## 7.最好讓同行的人知道您有糖尿病以應變緊急狀。

8.旅行中避免赤腳行走，且穿著舒適的鞋襪，不要穿著太硬、太緊的鞋，新買的鞋子也應在出發前穿個 2~3 週，讓腳適應。

9.糖尿病足的患者每天晚上都應用溫水洗腳並仔細檢查是否有新生的傷口，有無破皮、長繭或趾甲過長，洗後雙腳擦乾並擦上乳液，天冷時可穿 棉襪或毛襪。

10.長時間搭乘交通工具如飛機、火車、巴士、汽車等，最好能每隔 1 小時起身走動或下車休息。

11.旅途中多喝開水，避免憋尿以防尿道感染。

## 五、何時需就醫：

1. 糖尿病人血糖難以用藥物控制時。

2. 降血糖藥物使用劑量太高，導致昏迷。

3. 糖尿病人有新生的傷口及破皮。

4. 糖尿病人身體感到不適、不舒服時。