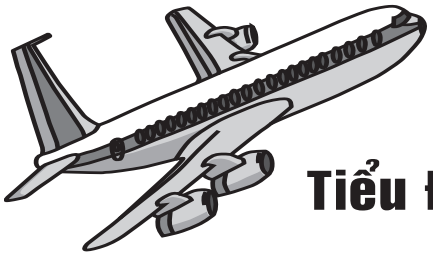

Tiểu Đường và Du Lịch

Tiểu đường của bạn sẽ theo bạn suốt đời.
Tuy nhiên, không phải vì tiểu đường không chịu nghỉ thì bạn sẽ không được nghỉ!
Với hoạch định cẩn thận, bạn vẫn có thể hưởng nghỉ dài hạn không lo lắng gì!
Vì vậy, nếu bạn dự trù du lịch-vài ngày hay vài tuần, dưới đây là một số nhắc nhở giúp bạn hoạch định!

1. Hoạch định từ trước

A. Cho bác sỹ biết về chương trình của mình. Yêu cầu bác sỹ viết một lá thơ nói rõ bạn bị tiểu đường cùng danh sách các loại thuốc và đồ tiếp liệu bạn cần. Thơ cũng đưa ra một chương trình cấp cứu khi cần. Bạn cũng cần lấy toa thuốc và tiếp liệu và hỏi coi bạn có cần có một hộp cấp cứu Glocagon hay không.

B. Thảo luận với bác sỹ về một chương trình cấp cứu khi cần.

C. Cho người đồng bạn biết bạn bị tiểu đường và phải làm gì để giúp bạn trong trường hợp khẩn cấp.

D. Nếu du lịch một số ngày và dùng insulin bạn phải hỏi bác sỹ để lấy các hướng dẫn đặc biệt.

2. Xếp những đồ gì

A. Đừng quên các chỉ dấu về tiểu đường-Thẻ để trong bóp, vòng tay, vòng cổ

B. Tiếp liệu tiểu đường (kim chích, kim châm, thẻ thử máu (Strips)v.v...)

1). Mang đủ tiếp liệu cho cả chuyến đi (nhiều hơn càng tốt)

2). Luôn giữ tiếp liệu gần mình. Đừng để trong thùng xe hoặc xếp với quần áo.

C. Mang theo giầy đi thoải mái và tất bằng vải sợi

1). Tốt hơn là mang giầy bạn đã xài rồi

2). Nếu bạn mang dép nên tránh những đôi có giây ở giữa các ngón chân. Đừng đi chân đất bất cứ lúc nào!

D. Phải mang theo kiếng che nắng và kem làm mềm da!

Vietnamese - Diabetes and Travel
Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G92OA02204.
©2006 The Whittier Institute for Diabetes
Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org

E. Thức ăn vặt và nguồn đường mau lẹ.
   1) Trái cây tươi hoặc khô, bánh dòn (Crackers) là các thức ăn vặt tốt
   2) Kẹo Glucose, kẹo dẫn và nước soda không ăn kiêng là nguồn cung cấp đường mau lẹ

F. Thẻ bảo hiểm y tế và một kế hoạch đối phó với các trường hợp cấp cứu

Chúng tôi mạnh mẽ khuyến cáo bạn hỏi bác sỹ thêm về các điều cần thiết khi du lịch

Cuốn Chỉ Dẫn Du Lịch cho người tiểu đường *(The Diabetes Travel Guide)* năm 2002 do Hội Tiểu Đường Hoa Kỳ (The American Diabetes Association) phát hành còn có nhiều hướng dẫn tốt về du lịch cho những người tiểu đường.

Vietnamese - Diabetes and Travel
Translation of this publication was supported by HRSA HCAP Grant # G92OA02204.
©2006 The Whittier Institute for Diabetes
Permission granted by The Whittier Institute for Diabetes to copy for patient education purposes. For additional information see www.whittier.org