



衛教編號: META-011

2001.06.01 訂定  
2022.07.01(8 審)  
2023.06.27(13 修)

## 糖尿病人的旅行



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

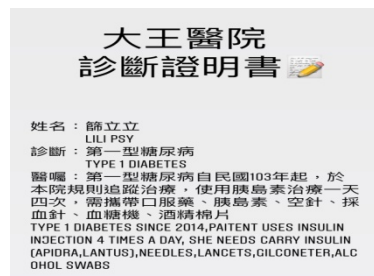
經新陳代謝科護理專家檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 一、前言

旅行能陶冶情操、開闊視野、放鬆心情，但有許多糖尿病友卻因為擔心病情而卻步，其實只要做好事前準備，糖尿病友也能有一個充實、回憶滿滿的旅程。

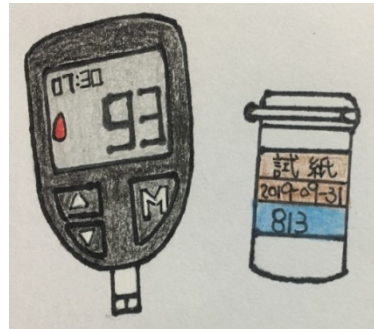
## 二、攜帶用物

### 1.治療文件



☑出發前先請新陳代謝科或家醫科醫師開立中英文診斷書，上面註明您是糖尿病人及所用的藥物、劑量，若有緊急狀況被送到醫院時，才能得到快速且適當的治療。

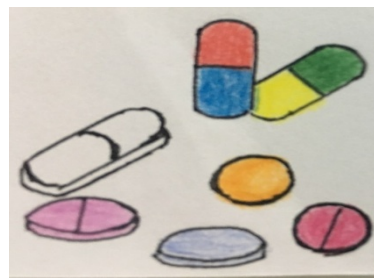
### 2.血糖機



☑血糖機(包含電池)、血糖檢測試紙、手指針刺器及用來放置尖銳器的空瓶。

☑旅遊途中有時用餐時間不固定，再加上活動量增加，因此血糖變化不易掌控，用藥前建議先測試血糖。

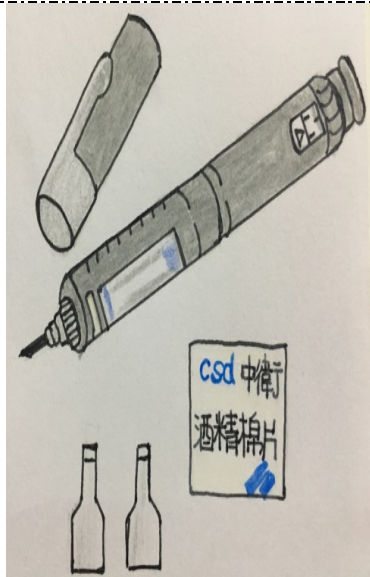
### 3.藥物



☑依照旅程的天數，藥物最好準備所需量的兩倍，並分裝於不同的旅行袋中，或由親友代為攜帶，避免遺失、遭竊。

☑除了血糖藥物以外，建議再攜帶防止嘔吐、腹瀉的藥物。

#### 4.胰島素



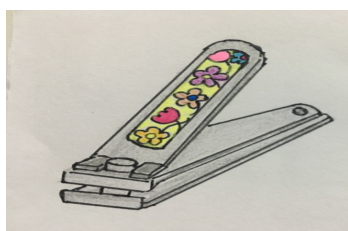
☑隨著糖尿病照顧的進步，現在大部份胰島素居家照護時是使用筆型胰島素，於旅行時更為方便攜帶及注射。

☑筆型胰島素可放於室溫中，注意勿過冷、過熱或曝曬於陽光下，否則會影響胰島素的效能。

☑事先了解當地時差，若時差在四小時內可不用調整胰島素劑量。若到時差大的地區旅遊建議與醫師討論藥物時間及劑量。

#### 5.足部保護

##### ◇ 指甲剪



☑適度修剪指甲，勿修剪過短。

##### ◇ 保暖襪子



☑糖尿病神經病變病人更要預防凍傷，每天都需檢查雙足有無受傷或凍傷。

##### ◇ 舒適的鞋子



☑選擇舒適方便的舊鞋，勿穿新鞋。

## 6. 餅乾、糖果



☑旅途中有可能會影響到正餐的時間，身邊要帶些餅乾、糖果，以防止低血糖發生。

## 三、在外飲食需注意什麼？

可查看營養師建議的飲食換算表，不要為了怕麻煩而不吃或多吃。搭飛機的話，可於訂機票時向航空公司訂購糖尿病飲食。勿因假期難得而放縱，高糖飲料、可樂、奶昔等一定要控制。

適當飲水且不要憋尿，以預防泌尿道感染。如果發現血糖過高，試著先做運動、減少醣類食物的攝取或多喝水，最好不要輕易改變胰島素注射劑量。

## 四、其他注意事項

(一)到達一個城市後，要先了解如何得到需要的醫療照顧，以便必要時能迅速就醫。

(二)每個國家販售的胰島素濃度不一定相同(一般使用每毫升等於 100 單位)，若需要在當地購買或補充胰島素，要特別注意。

## 五、結語

病友在外出旅遊時能妥善的規劃及準備，使旅遊活動對血糖的影響降至最低，不但享受到旅遊的樂趣，且可培養獨立處理糖尿病的能力，增加自我的信心。希望各位病友都能快快樂樂出門，平平安安回家。

## 六、參考文獻

林冠怡(2021)·帶著胰島素旅行·*中華民國糖尿病衛教學會會訊*，17(1)，47-49。 <https://doi.org/10.6583/TADE>

陳坤盛、疏冠智(2020)·養生鄉村旅遊的商業創新模式—以糖尿病人的鄉村旅遊為例·*修平學報*，(39)，33-63。 <https://doi.org/10.29548/BGY>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.外出旅行時，建議穿著合適且柔軟的鞋子，避免穿著新鞋，以防足部摩擦受傷。

是 否 不知道

2.旅途中有可能延遲用餐時間，要隨身攜帶餅乾、糖果，以防低血糖情形發生。

是 否 不知道

3.為了不影響旅遊興致，可以盡情使用高糖、高熱量飲食。

是 否 不知道

4.旅行過程中，如果血糖值偏高，可以試著先做運動、減少醣類食物的攝取或多喝水，避免未經醫師允許下改變胰島素注射劑量。

是 否 不知道

5.到國外旅行時，應先了解如何得到需要的醫療照顧，以便必要時能迅速就醫。

是 否 不知道