



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



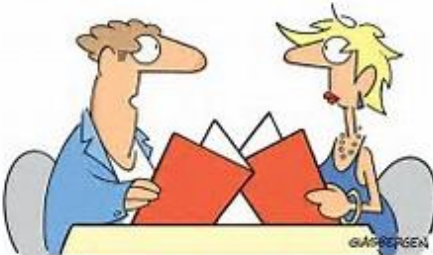
السكري والسفر

Diabetes and Travel

مرض السكرى لا يمنعك من السفر، والاستمتاع بالعطلات،
فالتخطيط للسفر هو المفتاح نحو قضاء وقت رائع في
الخارج، والتعامل مع أية مشاكل محتملة مع مرض
السكرى.

نظامك الغذائي:

- سواء كنت في المنزل أو في الخارج، يجب عليك
الحرص على تناول الطعام الصحي.
- يجب أن تكون قادراً على اختيار الأطعمة من القوائم
المحلية، وأن تتبع نظاماً غذائياً متوازناً.
- في الرحلات الطويلة، يمكنك أخذ بعض الوجبات
الصحية الخفيفة المناسبة لمرضى السكرى.



الأدوية ولقاحات السفر:

- يجب عليك استشارة طبيبك أو أخصائي مرض السكرى للحصول على معلومات عن السفر واللقاحات، وكيف يمكن أن يؤثر الطقس المحلي وتغير المناطق الزمنية على حالتك.



الأدوية ولقاحات السفر:

- قد تؤثرُ بعضُ اللقاحات في السيطرة على السكر في الدم، لأنَّ الجسمَ يكوّن أجساماً مضادةً لمكافحة الأمراض التي يجرى تطعيمك تجاهها.
- يجب أن تحمل بطاقةً أو إسواره، بحيث يعلم الآخرون أنك مُصابٌ بالسكري عندما يحدث لك طارئٌ ما.
- ينبغي أن تجلبَ معك ضعفي كميّة المستلزمات الطبيّة أو الدوائية التي قد تستخدمها عادة.
- قد يؤثرُ السفرُ إلى مناطق ذات مناخ حار أو بارد في كيفية مراقبة السكر في الدم وإعطاء الأنسولين. لذلك، يجب عليك الاستفسار عن ذلك من طبيبك قبل السفر.

السفر الجوّي

- يجب عليك جلب تقرير من الطبيب يشرح حاجتك لحمل الحقن والأنسولين.
- يفضل حمل جميع أدوية السكري في حقيبة اليد، خوفاً من فقدانها مع الأمتعة الأخرى أو تضررها بسبب انخفاض درجات الحرارة. ولكن عند الضرورة يمكنك وضعها في وعاءٍ محكم ولفه بمنشفة، ووضعه في منتصف الحقيبة.
- عند وصولك، يجب التحقق من عدم تضرر الأنسولين، وذلك بالتأكد من عدم تشكّل بلّورات في العبوة واختبار مستويات السكر في الدم عدّة مرّات.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

شعبة التثقيف الصحي في مركز السكري



HEM2.17.00056

