



糖尿病患者旅遊注意事項

出門旅遊是調劑身心，提高工作效率的有效方法之一。自從政府實施週休二日政策後，以旅遊來紓解生活壓力，增加生活情趣，是現代台灣社會很普遍的選擇。有些糖尿病患，因為擔心自己的病情而不敢外出旅遊。事實上，只要周詳準備，糖尿病人不只可以到處觀光，而且可以做長時間遠距離的旅遊。以下介紹糖尿病友外出旅遊應該注意的事項：

一、出發前準備：

- (一)請醫生檢查，確定血糖控制穩定，體力足以負荷外出旅遊。
- (二)請教營養師，提供飲食諮詢。
- (三)準備充足的降血糖藥物，如施打胰島素，最好要準備雙份胰島素，並記得攜帶針筒、酒精棉片等。
- (四)其他常用藥品，如胃藥、頭痛藥、感冒藥及個人服用藥物。
- (五)隨身攜帶葡萄糖片，或甜食如糖果、方糖、小餅乾等，作為低血糖時使用。
- (六)施打預防疫苗，其種類視旅遊地區或國家情況而定。
- (七)英文診斷書：避免被海關誤為吸毒施打毒品，及萬一在旅途中生病，也可供醫師參考。糖尿病識別證：以手鍊、項圈方式配戴，或將識別卡放在口袋或皮夾內。
- (八)旅遊保險：在一些國家醫療費用非常昂貴，如發生疾病、意外或需補充藥物，可減輕負擔。

二、注射胰島素注意事項：

- (一)胰島素應隨身攜帶，搭飛機時不可放託運行李，因為可能因貨艙溫度變化，造成變質，也可能託運途中遺失。搭乘汽車時，胰島素不可放入行李箱內，以免溫度改變，破壞胰島素。
- (二)需要飛越大時差的旅行，動身前要和醫生討論注射和進餐時間的安排。在高海拔注射時，推入瓶中的空氣須比平地少約一半，因為高空中瓶內的壓力比外界大。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

三、飲食注意事項：

- (一)搭飛機前可先向航空公司預定糖尿病餐點。
- (二)在開發中國家，不可喝生水或吃冰塊。
- (三)食物必須煮熟不可生食；避免買預先切好的水果來吃。
- (四)在衛生可靠的餐館進食，不可吃路邊攤食物。

四、定時運動：

不論搭飛機、乘船、搭火車、坐遊覽車或自己開車旅行，都必須定時做運動。進行較為劇烈運動之前，要先進食點心；運動之後也要防範低血糖發生。

五、足部護理：

出外旅遊最好攜帶兩雙舒適的鞋子和保暖的襪子，最好不要穿新鞋子，外出不可穿脫鞋，也不可赤腳在沙灘上行走。注意足部衛生，每晚睡前用溫水洗腳，並檢查有無受傷。

六、監測血糖：

旅行中必須經常監測血糖，並做活動紀錄，包括胰島素注射時間、劑量、進餐時間、檢驗血糖或尿糖結果。如血糖太低或太高時，可由紀錄中探查原因，而做適當的調整，以控制血糖。

七、氣溫的變化：

外出旅行前，要先了解旅遊地的氣溫。在熱的天氣時，胰島素的吸收較快，小心低血糖的發生；也要避免脫水，需補充大量水分，避免曬傷。在低溫地區，要注意保暖，避免凍傷。

總之，糖尿病病友不論國內或出國旅遊，行前一定要有充分的準備，保持良好的血糖控制，並依照醫護人員和營養師的指示，調整胰島素和飲食，配合時差及額外活動的變化，相信您的旅遊將會充實而愉快。

八、參考資料

衛生福利部國民健康署(2022, 1月)·糖尿病與我。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1205>