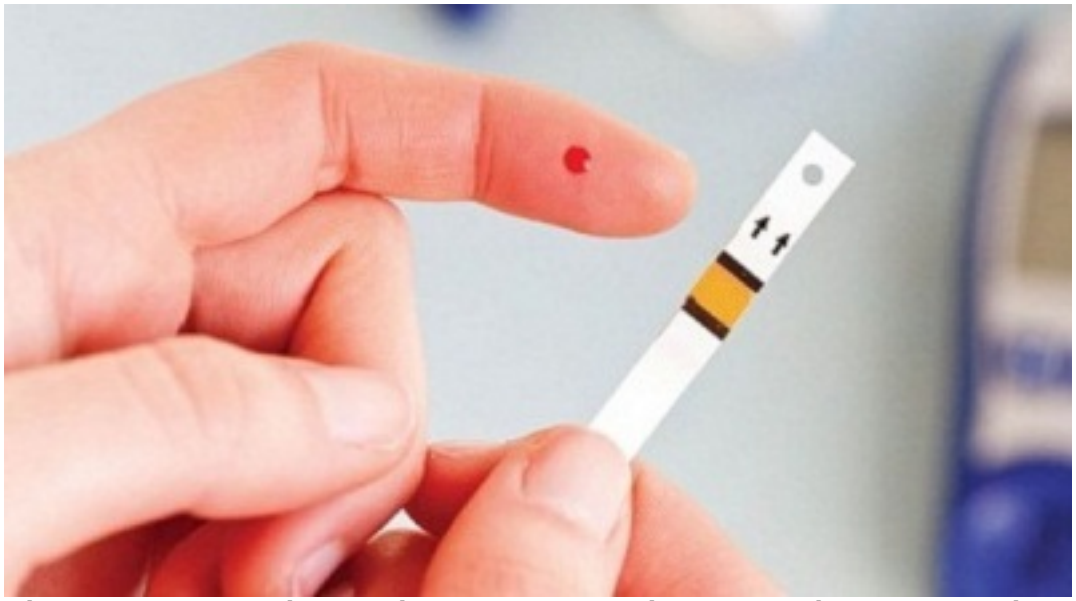

Είναι φυσιολογικό τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σου να είναι λίγο διαφορετικά όταν ταξιδεύεις ή όταν είσαι σε διακοπές – νέοι τύποι τροφίμων, διαφορετικά...

ωράρια φαγητού, περισσότερη ή λιγότερη άσκηση, περισσότερο ή λιγότερο stress μπορεί να κάνουν τα επίπεδα της γλυκόζης σου να αυξηθούν ή να μειωθούν λίγο μας εξηγεί η κυρία

ΤΣΕΝΙΚΛΙΔΗ ΕΡΜΙΟΝΗ, ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΟΣ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Σκέψου τον τρόπο με τον οποίο θα διατηρήσεις την ινσουλίνη σου δροσερή στο

ταξίδι και τις διακοπές σου.
 Βεβαιώ σου ότι έχεις κάνει τους απαραίτητους εμβολιασμούς.
 Βεβαιώ σου ότι έχεις ασφάλιση υγείας και ταξιδιωτική ασφάλιση.
 Πες στο γιατρό που σε παρακολουθεί που πηγαίνεις και για πόσο διάστημα. Συζήτησε μαζί του τις μεταβολές που θα πρέπει να κάνεις στο χρονοδιάγραμμα δοσολογίας της ινσουλίνης ή των αντιδιαβητικώ ν δισκίων σου.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ Η ΧΕΙΡΑΠΟΣΚΕΥΗ ΜΟΥ
 Προμήθειες τροφίμων για το ταξίδι, για πιθανές καθυστερήσεις ή για τη πιθανότητα που δεν σου αρέσει αυτό που θα βρεις
 Άφθονο νερό ή αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη
 Χρήματα και νομίσματα της χώ ρας που θα επισκεφθείς
 Έγραφα και πληροφορίες για νοσήματα όπως βραχιολάκι ή δελτίο ταυτότητας σε σακχ. Διαβητικούς κυρίως τύπου Ι ή άλλες χρόνιες νόσους
 Επιπλέον προμήθειες ινσουλίνης (η ινσουλίνη που χρησιμοποιείς ενδεχομένως να μην είναι διαθέσιμη στον προορισμό σου και η συνταγή σου να μην είναι έγκυρη), στυλό, σύριγγες , ταινίες μέτρησης, εξοπλισμό για την αντλία σου, αντιδιαβητικά δισκία και γενικώ ς φαρμακευτική αγωγή.
 Γραπτή βεβαίωση ιατρού για την ινσουλίνη και τη μεταφορά συρίγγων, στυλό και βελόνων ειδικά εάν χρησιμοποιήσεις αεροπλάνο για τις μετακινήσεις σου.
 Θεραπείες για την υπογλυκαιμία (για παράδειγμα ταμπλέτες γλυκόζης, χυμοί, σνάκ ακόμα και ένεση γλυκαγόνης εάν παθαίνεις σοβαρές υπογλυκαιμίες)
 Μια φορητή συσκευή απόρριψης βελόνων.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΑΠΟ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΟΤΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΩ;
Είναι φυσιολογικό τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σου να είναι λίγο διαφορετικά όταν ταξιδεύεις ή όταν είσαι σε διακοπές – νέοι τύποι τροφίμων, διαφορετικά ωράρια φαγητού, περισσότερη ή λιγότερη άσκηση, περισσότερο ή λιγότερο stress μπορεί να κάνουν τα επίπεδα της γλυκόζης σου να αυξηθούν ή να μειωθούν λίγο.
Βεβαιώ σου ότι οι άνθρωποι που ταξιδεύουν μαζί σου γνωρίζουν πως έχεις διαβήτη (ή άλλες παθήσεις όπως π.χ. Επιληψία), τι φάρμακα παίρνεις ή αν κάνεις ινσουλίνη και πως να αντιδράσουν σε μία οξεία απορρύθμιση όπως την υπογλυκαιμία (ή π.χ. Σε μια επιληπτική κρίση). Καλό είναι η παρέα σου να έχει πρόχειρο τον αριθμό του ιατρού σου ή ενός δικού σου ανθρώ που για να ζητήσει συμβουλές.
Προσπάθησε να προλάβεις τα υπερ/υπογλυκαιμικά επεισόδια προγραμματίζοντας προσεκτικά τη διατροφή σου ή κάθε επιπλέον δραστηριότητα που θα μπορούσες να επιδοθείς. (όπως το κολύμπι)
Αναζήτησε ιατρική συμβουλή αν αρρωστήσεις σε βαθμό που επέλθει εξάντληση ή αφυδάτωση όπως εμπύρετο με εφίδρωση, διαρροικό σύνδρομο ή έμετοι. (Προσοχή στη βρώ ση ή κατανάλωση ύποπτης τροφής ή νερού ειδικά σε ταξίδια στο εξωτερικό).

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ, ΕΚΔΡΟΜΕΣ, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ Ή ΤΑΞΙΔΙΑ ΣΕ ΝΕΟΥΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ Ι

Με επαρκή έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα και την κατάλληλη υποστήριξη όλοι οι νέοι με ΣΔ Ι μπορούν να συμμετέχουν σε όλες τις σχολικές δραστηριότητες, να απολαμβάνουν τις ευεργετικές ιδιότητες της άσκησης και να ταξιδεύουν με ασφάλεια.

Εκτός από τις προμήθειες που απαιτούνται για την παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, την ένεση ινσουλίνης και την πρόληψη/αντιμετώπισης υπογλυκαιμιών , είναι σημαντικό να βεβαιωθείς ότι διατίθενται οι υποστηρικτικές δομές και το εκπαιδευμένο προσωπικό όταν ένα νεαρό άτομο με ΣΔ Ι συμμετέχει σε σχολικές δραστηριότητες ή εκδρομές ή κατασκήνωση. Να έχεις πάντα μαζί σου ιατρικό σημείωμα, δελτίο ή βραχιόλι ιατρικής ταυτότητας και τηλέφωνα ανάγκης.

• Το κολύμπι και άλλες αθλητικές δραστηριότητες στη θάλασσα μπορεί να οδηγήσουν σε υπογλυκαιμία.

Μην απομακρύνεσαι, μην κολυμπάς μόνος σου βαθιά και ενημέρωσε την παρέα σου για το διαβήτη και τι να κάνει σε περίπτωση υπογλυκαιμίας.

• Εάν ταξιδεύεις οδικώς και οδηγείς λάβε τα μέτρα σου και πρόλαβε με τη μέτρηση και ένα γρήγορο σνακ την υπογλυκαιμία. Μην ξεχνάς ότι από εσένα εξαρτώνται και οι ζωές άλλων.