

# 糖尿病人旅行注意事項

## ✈️ 旅行前要知道

1. 詢問醫師：請醫師評估病況是否適合旅行
2. 病歷摘要：前備妥中英文病歷摘要或糖尿病護照
3. 藥物：依旅遊日數準備2倍藥量，分裝並隨身攜帶
4. 點心：隨身攜帶糖果或餅乾，預防低血糖發生時可用



## ✈️ 旅行期間小提醒

1. 糖尿病識別證件：隨身攜帶外出識別卡或是糖尿病護照
2. 藥物不離身：務必記得隨身攜帶藥物，避免置放於車內或隨行李託運
3. 監測血糖：最好每天能測量血糖，因為旅途中的興奮、壓力、作息的改變以及食物都會影響血糖
4. 注意藥物劑量：每個國家販售的藥物劑量不一定相同，若需在當地購買時，要特別注意
5. 定時補給：自備糖果或餅乾預防低血糖發生；少量多次的喝水預防高血糖急症
6. 舒適穿著：準備至少兩雙包覆性佳、舒適的鞋子及透氣的棉質襪子



參考資料來源：成大總院 HEC  
製作單位：健康促進  
製作日期：111.02  
修訂日期：113.06  
DL-15-1-018

