



ПУТЕШЕСТВИЯ И **ДИАБЕТ**

ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ В ПУТИ

Lilly

Познакомиться с новыми странами, просто полежать на солнце и забыть про будние дни или облететь полмира в командировках — такие планы уже не являются проблемой для людей с диабетом. Требуется лишь заранее спланировать поездку и соблюдать несколько важных советов.

Смена климата, непривычное питание и разница во времени могут привести к нарушению обмена веществ и режима лечения. Особенно это касается людей, которые лечатся с использованием инсулина. Обсудите заранее Ваши планы, связанные с поездкой, с командой лечащих врачей. Они проконсультируют Вас, как тщательно подготовиться к поездке и нужно ли будет скорректировать Ваше лечение в соответствии с условиями, которые ждут Вас в отпуске.

ПЛАНИРУЕМ ЗАРАНЕЕ

Прививки

Перед началом поездки обсудите с Вашим врачом, какие прививки необходимы для страны, в которую Вы едете, и проверьте, какие прививки Вам сделаны. При необходимости во время поездки делайте повторные прививки от столбняка, дифтерии и полиомиелита. Кроме того, для пациентов с диабетом будет полезна прививка от гепатита В.

Страховка

Будучи диабетиком, узнайте в своей страховой медицинской компании о страховом покрытии за границей. Возможно, целесообразно будет оформить дополнительную частную медицинскую страховку для выез-

жающих за рубеж. Если потребуется обратная транспортировка домой из страны, в которую Вы поедете, то такие случаи, как правило, не оплачиваются страховыми медицинскими компаниями. Поэтому может быть также целесообразным страхование на случай обратной транспортировки путешественника. Убедитесь, что диабет и возможные сопутствующие осложнения входят в договорные обязательства.

Рецепты

Заранее узнайте, доступны ли принимаемые Вами лекарства в стране, в которую Вы направляетесь, и нужен ли для их покупки рецепт. Пусть Ваш врач выпишет рецепты для всех



лекарств, которые Вам будут необходимы в поездке. В случае инсулинотерапии возьмите с собой имеющийся у Вас набор с Глюкагоном или пусть Вам выпишут набор с Глюкагоном для экстренных случаев в виде шприца или назального порошка. Кроме того, имейте при себе список всех лекарств, которые Вы принимаете на данный момент, и прилагающиеся к ним инструкции. Таким образом, все данные для получения такого же препарата или его аналога будут у Вас наготове.

Удостоверение неотложной помощи

На случай чрезвычайных ситуаций носите с собой паспорт больного,

указывающий, что Вы страдаете диабетом. Если Вы получаете инсулинотерапию, дополнительно запишите название препарата инсулина, который вы вводите, и имеется ли у Вас набор с Глюкагоном. Так, в случае сильной гипогликемии Вам будет гарантирована быстрая помощь извне. Идеально было бы иметь при себе паспорт диабетика на языке страны, которую Вы посещаете.

Медицинское заключение

В конце данной брошюры Вы найдете заключение, которое перед поездкой должен заполнить и подписать Ваш врач. Вы можете предъявить заключение во время предполетного досмотра в аэропорту или на таможне, если у Вас спросят про иглы, ручки для инъекций, глюкометр или инсулин. Кроме того, будет полезно заучить самые важные предложения на языке страны, в которую Вы летите: «У меня диабет», «Мне нужен сахар» и «Мне нужен врач».

Запаситесь всем необходимым в достаточном количестве

Даже при наличии рецепта Вам будет непросто приобрести медикаменты, шприцы и другие медицинские принадлежности для больных диабетом,

особенно за пределами Европы. Поэтому важно, чтобы в поездке у Вас всегда при себе имелся запас собственных медикаментов и принадлежностей для контроля уровня сахара в крови. Возьмите с собой как минимум в два-три раза больше необходимого количества. Кроме того, если Вы пользуетесь многодозовой инсулиновой шприц-ручкой, возьмите на замену одну или две заправленные шприц-ручки. Разложите медикаменты и прочие медицинские принадлежности в разные багажные сумки на случай, если один из чемоданов потеряется.

Надежно упакуйте инсулин

Резкие перепады температуры могут снизить эффективность инсулина. Как правило, температура хранения не должна превышать 25 °С. В жарких местах храните инсулин в сумке-

холодильнике, но не помещайте его непосредственно возле аккумулятора холода. Убедитесь, что инсулин хранится в рекомендованном температурном диапазоне: от двух до восьми градусов. Не все сумки-холодильники соответствуют этим требованиям, поэтому лучше спросить фармацевта. При очень низких температурах существует опасность того, что инсулин в форме раствора или суспензии может замерзнуть. Это может привести к тому, что инсулин перестанет работать.

Во избежание повреждения ампул или шприцов инсулин необходимо транспортировать в ручной клади между одеждой. Даже небольшие трещины, через которые могут проникнуть возбудители инфекций, могут привести к проблемам. При авиаперелете не сдавайте инсулин в багаж, т. к. в багажном отсеке он может замерзнуть.



Глюкометры и тест-полоски могут испортиться под влиянием высоких и низких температур. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с инструкцией к Вашему измерительному устройству.

БЕЗОПАСНЫЕ ПОЕЗДКИ НА АВТОМОБИЛЕ

При длительных поездках на автомобиле важно избегать гипогликемии за рулем. Перед началом поездки Вам в любом случае необходимо измерить уровень сахаров крови. Запишите полученные показатели, чтобы в случае аварии у Вас было доказательство, что метаболический криз не может рассматриваться в качестве ее причины.

Каждые два часа необходимо останавливаться, чтобы измерить уровень сахара в крови и перекусить при необходимости. Для устранения легкой гипогликемии Вам достаточно возить с собой в сумке легкоусвояемые углеводы (глюкозу или подслащенные напитки). Следует также учитывать задержки, вызванные пробками на дорогах. Храните медицинские принадлежности для диабетиков под рукой, но во избежание перегрева никогда не держите их в бардачке или под палящим солнцем под задним или лобовым стеклом. При длительных поездках на автомобиле также рекомендуется хранения в сумке-холодильнике.

При первых признаках гипогликемии немедленно остановитесь на полосе аварийной остановки и заглушите двигатель. Съешьте или выпейте что-нибудь, содержащее быстрые углеводы, и продолжайте движение только после нормализации уровня сахара в крови. Заранее сообщите людям, которые путешествуют вместе с вами, как они могут помочь в чрезвычайной ситуации, а также о том, как при необходимости ввести Глюкагон.



Картриджи с инсулином доступны не во всех странах мира. На всякий случай возьмите с собой дополнительные ампулы каждого вида инсулина, которые Вам понадобятся, а также шприцы. Если за границей Вам нужно купить инсулин, но он доступен в концентрации, отличающейся от той, которой Вы обычно пользуетесь, используйте инъекционный шприц для соответствующей концентрации. Так Вы получите такую же дозу одной инъекции.

Легкие перекусы в дорогу:

- ✓ Яблоки, батончики-мюсли, хрустящие хлебцы или сухие цельнозерновые кексы (хорошо хранятся и можно возить в неохлажденном виде).
- ✓ Бутерброды на цельнозерновых булочках, свежие фрукты, салат с йогуртовой заправкой и нарезанная сырая морковь или перец в банках для хранения свежих продуктов.
- ✓ Достаточное количество напитков, таких как минеральная вода, чай или кофе.

В САМОЛЕТЕ — ВСЕ ПОД РУКОЙ

При авиаперелетах волнение и многочасовое сидение могут привести к серьезным перепадам уровня сахара в крови. Поэтому **не позже, чем через каждые три часа необходимо контролировать уровень сахара в крови.**

В ручной клади должны иметься в достаточном количестве необходимые медицинские принадлежности для выполнения теста, а также инсулин и пероральные препараты от диабета, перекус или углеводы от гипогликемии. Подготовьтесь к возможным задержкам и положите в ручную кладь больше медикаментов, чем необходимо на самом деле.

Из еды на борту Вам больше всего подойдет вегетарианская еда, так как в большинстве случаев в ней содержится достаточное количество комплексных углеводов. Некоторые авиакомпании также предлагают еду для диабетиков, которую можно заказать до регистрации на рейс. Если Вы делаете инъекции инсулина, учитывайте возможные задержки и корректируйте соответствующим образом дозу инсулина. Сообщите бортпроводникам, что у Вас диабет. Таким образом Вы сможете подстраховаться на случай задержки с подачей еды, и Вас обслужат как можно скорее. Во время полета откажитесь от алкоголя, так как он может увеличить риск гипогликемии.

Если Вы пользуетесь помпой, позаботьтесь о необходимых медицинских принадлежностях и запасных батарейках. При необходимости возите с собой Глюкагон в виде инъекции или назального спрея. Запас инсулина

на период отпуска нельзя транспортировать в багаже по причине минусовых температур в багажном отсеке. В отношении провозимых в ручной клади жидкостей и опасных предметов действуют строгие правила. Во избежание непредвиденных сложностей при предполетном досмотре в аэропорту пациенты, получающие инсулин или аналоги ГПП-1, должны иметь при себе медицинское заключение. Оно должно подтверждать необходимость возить с собой медикаменты в жидкой форме, иглы для инъекций и шприцы.



Контроль уровня сахара в крови

Каждые три часа измеряйте уровень сахара в крови (при авиаперелетах)

УЧИТЫВАЙТЕ РАЗНИЦУ ВО ВРЕМЕНИ

При запланированных межконтинентальных перелетах с разницей во времени требуется скорректировать дозу инсулина. Перед поездкой заранее спросите у своего врача или команды диabetологов, как поступать в данной ситуации.

Обычно действуют следующие правила:



При полетах с востока на запад с выигрышем во времени: покрывайте дополнительные часы с помощью небольших доз инсулина короткого действия или дополнительных небольших доз НПХ-инсулина.



При полетах с запада на восток с потерей во времени (день полета укорачивается) потребность в инсулине уменьшается: поэтому дозу базального инсулина при необходимости нужно снизить, перед приемами пищи инсулин короткого действия применяется как обычно.

В ОТПУСКЕ ВСЕ ПО-ДРУГОМУ

Почаще измеряйте уровень сахара в крови

Стресс от поездки, непривычный климат, больше движения и незнакомая еда приводят к перепадам уровня сахара в крови. Поэтому в поездках необходимо чаще измерять уровень сахара в крови. Если Вы едете за пределы Европы, будет полезно взять с собой второй глюкометр, а также позаботиться о запасных батарейках. Защищайте измерительный прибор и тест-полоски от воздействия экстремальных температур и высокой влажности воздуха.

Больше движения

Обычно в путешествиях диабетики ведут более активный образ жизни, чем обычно. Если Вы принимаете все предписанные лекарственные препараты, то повышенная физическая активность сопряжена с риском возникновения гипогликемии. Это можно компенсировать посредством приема увеличенной порции углеводов или путем снижения дозы-инсулина и/или сульфонилмочевины. Другие лекарства от диабета сами по себе не являются причиной гипогликемии, и их дозировку

не нужно корректировать, но тем не менее при повышенной физической активности рекомендуется дополнительный прием углеводов. Необходимо также учитывать, что при высоких температурах реакция организма на инсулин усиливается, в результате чего уровень сахара в крови понижается быстрее. Кроме того, здесь в любом случае важен усиленный самоконтроль уровня сахара в крови.

Что делать, если хочется попробовать экзотическую еду

Влияние непривычной еды в других странах на уровень сахара в крови сложно предсказать. В этой ситуации целесообразно чаще контролировать уровень сахара в крови через час-два после еды. Для пациентов, принимающих инсулин, полезно заранее узнать в соответствующих путеводителях или кулинарных книгах, посвященных кухне этой страны, о том, какие блюда там едят, и о содержании в них углеводов. Если блюдо Вам не знакомо, не стесняйтесь спросить, из чего оно приготовлено. Содержание углеводов в незнакомых блюдах зачастую можно определить по известным продуктам: например, булгур содержит такое же

количество углеводов, как и пшеница. В зависимости от наличия магазинов в месте Вашего отдыха, позаботьтесь о том, чтобы взять с собой из дома такие важные для Вас продукты, как цельнозерновой хлеб или привычный заменитель сахара. В жарких странах не забывайте пить больше воды, чем дома.

Болезни

В случае болезни немедленно обратитесь к врачу. Диарея и инфекции с высокой температурой могут привести к серьезному сбою в обмене веществ. Даже если Вы почти ничего не едите, важно не пропускать прием сахароснижающих препаратов. Если Вы получаете инсулин, Вашему организму необходим базальный инсулин, даже когда Вы голодны, иначе это может привести к диабетическому кетоацидозу. В случае сомнения лучше ввести инсулин короткого действия с более управляемым действием. Заранее узнайте у Ваших диабетологов, что Вам делать в случае диареи или проблем с желудком.

Следите за ступнями

Если Вы страдаете нарушением чувствительности в стопах, то



необходимо быть особенно осторожными при прогулках по пляжу. Вы можете не почувствовать слишком высокую температуру песка, не заметить осколки и ракушки с острыми гранями, что может быть травмоопасно. Лучше не ходить босиком по пляжу. Если Вы планируете отправиться в поход, позаботьтесь об удобных носках из хлопка и бесшовной обуви во избежание синяков. Ни в коем случае не надевайте в отпуске новую обувь. Поносите ее пару дней до отпуска, чтобы разносить. Проверяйте каждый вечер, есть ли на Ваших ступнях травмы или синяки. При обнаружении травм и ран обратитесь к врачу для лечения на ранних стадиях, чтобы предотвратить возможные осложнения и инфекции.



Диабет и путешествия:

Диабет не причина оставаться дома. Если вы вводите инъекции инсулина, то перед поездкой требуется особенно тщательно подготовиться. Если Вы заранее составите план, то ничто не помешает расслабленному и безопасному отпуску.

- ✓ В Интернете имеется много полезных сайтов с информацией по подготовке к путешествиям, например переводчик для диабетиков на веб-сайте Немецкого фонда помощи больным диабетом www.diabetesde.org/ueber_diabetes/diabetes_dolmetscher

Источники

Mehnert, Hellmut. Gut beraten können Diabetiker heute überall hin reisen. Ärzte Zeitung Ausgabe 56; 27. 03.2012: 13 Schmeisl, Gerhard-W. Schulungsbuch für Diabetiker. 9. Auflage 2019, Elsevier GmbH München, S.207-210.

Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. Все права защищены.

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВУЮЩИХ ДИАБЕТИКОВ

Что ни в коем случае нельзя забывать.

Медикаменты и принадлежности для инъекций:

- ✓ Инсулиновая шприц-ручка / другие заполненные шприцы-ручки (запасная шприц-ручка)
- ✓ Картриджи с инсулином / флаконы (в двойном количестве)
- ✓ Сахароснижающие таблетки (в двойном количестве)
- ✓ Иглы для инъекций (в двойном количестве), глюкометр с запасными батарейками и тест-полосками
- ✓ Устройство для прокалывания и ланцеты
- ✓ Тест-полоски для определения кетоновых тел (при диабете 1-го типа)
- ✓ Инсулиновая помпа и медицинские принадлежности (запасная батарейка для помпы)
- ✓ Набор с Глюкагоном на экстренный случай, перекус, глюкоза (на случай гипогликемии)
- ✓ Сумка-холодильник

Документы/справки:

- ✓ Удостоверение диабетика (нем./англ., при необходимости на языке страны)
- ✓ Дневник больного диабетом
- ✓ Заключение врача для авиаперелетов (о необходимости возить с собой медицинские принадлежности для инъекций и медикаменты)
- ✓ Дневник контроля уровня сахара в крови
- ✓ Медицинское страхование для выезжающих за рубеж
- ✓ Таблица углеводного обмена
- ✓ Таблица перевода значений уровня сахара в крови (мг/дл в ммоль/л)
- ✓ Инструкции ко всем медикаментам

Для Ваших ступней:

- ✓ Пляжная обувь
- ✓ Набор для ухода за ступнями
- ✓ Крем для ног

Хорошей поездки Вам желает Ваша Lilly Deutschland GmbH



МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

MEDICAL CERTIFICATE

Фамилия пациента/пациентки (Name of the patient)

Дата рождения (Date of birth)

Местожительство (Place of residence)

диабетик (is diabetic).

По этой причине ему/ей жизненно необходимо всегда иметь под рукой в ручной клади следующие предметы в достаточном количестве (In order to ensure correct therapy, the following should be carried when travelling):

- Ампулы/флаконы с инсулином (Insulin cartridges/vial)
- Шприц для инсулиновых инъекций (Insulin hypodermic syringe)
- Инсулиновая шприц-ручка (Insulin hypodermic pen)
- Инсулиновая помпа и медицинские принадлежности (Insulin pump with accessories)
- Набор с Глюкагоном для чрезвычайных ситуаций (Glucagon Emergency Kit)
- Глюкометр (Blood glucose meter)
- Ланцеты с устройством для прокалывания (Lancets with pricking device)
- Иглы для шприц-ручки (Needles)
- Система ММГ/НМГ
(Flash/Continuous glucose monitoring system)

Лечащий врач (Doctor)

Дата (Date)

Подпись/печать (Doctor's signature/stamp)