



السفر ومرض السكري

جيد وآمن على الطريق



*Lilly*

## البدا بالمدادات الكافية

حتى مع وصفة طبية، قد يكون الحصول على الأدوية والمحاقن وغيرها من ملحقات مرض السكري أمرًا صعبًا، خاصةً خارج أوروبا. لذلك من المهم أن يكون لديك دائمًا مخزون من الأدوية ومستلزمات المراقبة عند السفر. أحضر ما لا يقل عن ضعفين إلى ثلاثة أضعاف الكمية التي تتوقعها، حتى إذا كنت تستخدم قلم الأنسولين القابل لإعادة التعبئة، فمن الأفضل أن تأخذ معك قلمًا احتياطيًا أو قلمين مملوئين مسبقًا. يجب توزيع الأدوية والمستلزمات الأخرى على عدة قطع من الأمتعة تحسبًا لحالة ضياع حقيبة.

## حفظ الأنسولين بأمان

يمكن أن تؤثر التغيرات الشديدة في درجات الحرارة على فعالية الأنسولين. لذلك يجب ألا تتجاوز درجة حرارة تبلغ 25 درجة مئوية غالبًا. في المناطق الحارة، قم بتخزين الأنسولين في حقيبة تبريد، لكن لا تضعه بجانب كمادات الثلج. تأكد من تخزين الأنسولين ضمن نطاق درجة الحرارة الموصى به بين درجتين وثمان درجات. ليست كل حقائب التبريد تفي بهذه المتطلبات، فمن الأفضل أن تسأل الصيدلي عنها. إذا كانت درجة الحرارة منخفضة للغاية، فهناك خطر أن يتجمد محلول الأنسولين أو المعلق. وهذا قد يُدمر فعالية الأنسولين. يجب حمل الأنسولين بين قطع الملابس الموجودة في حقيبة اليد لتفادي تلف الأمبولات أو المحاقن. حتى الشقوق الشعرية التي تسمح بدخول العوامل المعدية يمكن أن تسبب مشاكل. عند السفر بالطائرة لا تضع الأنسولين في حقيبة الأمتعة الرئيسية، حيث يمكن أن يتجمد في حجرة البضائع.



فاكتب أيضًا أسماء مستحضرات الأنسولين التي تحقنها وما إذا كان لديك مجموعة الجلوكاجون. ففي حالة نقص سكر الدم الشديد مثلًا يتم ضمان المساعدة الخارجية السريعة. من الناحية المثالية، يجب أن يكون لديك بطاقة هوية لمرضى السكري بلغة البلد المعني.

## شهادة طبية

ستجد في نهاية هذا الكتيب شهادة يفضل أن يقوم طبيبك بملئها وتوقيعها قبل السفر. يمكنك إظهار الشهادة في أمن المطار أو الجمارك إذا تم سؤالك عن إبرة أو قلم أو جهاز قياس نسبة السكر في الدم أو الأنسولين. من المفيد أيضًا تعلم أهم العبارات بلغة البلد: "أنا أعاني من مرض السكري" و"أحتاج إلى سكر" و"أحتاج إلى طبيب".

اكتشف بلدًا غير معروفة، فقط استلق في الشمس وانس الحياة اليومية أو حتى السفر بالطائرة حول منتصف العالم للعمل - لم تعد خطط السفر هذه مشكلةً لمرضى السكري اليوم. والشرط الأساسي هو أن تخطط لرحلتك ببصيرة وأن تتبع بعض الإرشادات المهمة عند تنظيمها.

التغيرات المناخية والنظام الغذائي غير المألوف واختلاف التوقيت يمكن أن تزج التمثيل الغذائي وروتين العلاج. وهذا ينطبق بشكل خاص على الأشخاص الذين يعالجون بالأنسولين. ناقش خطط سفرك مع فريقك الطبي في الوقت المناسب قبل السفر. سوف ينصحونك بكيفية الاستعداد بشكل شامل وما إذا كنت بحاجة إلى تكييف علاج مرض السكري الخاص بك مع ظروف العطلة.

## التخطيط الاستباقي

### الوصفات

استعلم مسبقًا عما إذا كان الدواء الخاص بك متوفرًا في بلد السفر وما إذا كان لا يُصرف إلا بوصفة طبية. احصل على وصفات طبية من طبيبك لأي دواء قد تحتاجه في السفر. يرجى عند العلاج بالأنسولين أن تأخذ معك مجموعة الجلوكاجون الموجودة لديك أو اطلب وصف مجموعة الجلوكاجون لحالات الطوارئ، إما كمحقنة أو مسحوق من خلال الأنف. احتفظ أيضًا بقائمة بجميع الأدوية التي تتناولها حاليًا ونشرة المعلومات التي تأتي معها. بذلك تكون جميع المعلومات جاهزة حتى تتلقى نفس العلاج أو علاجًا مشابهًا.

### بطاقة الطوارئ

في حالة الطوارئ، احمل معك بطاقة هوية تحددك كمريض سكري. إذا كنت تتناول علاجًا بالأنسولين،

### التطعيمات

قبل السفر، ناقش مع طبيبك التطعيمات المطلوبة لوجهة سفرك وتحقق من الحماية التطعيمية الحالية. إذا لزم الأمر، فجدد حمايتك التطعيمية ضد التيتانوس والدفتيريا وشلل الأطفال في الوقت المناسب. وقد يكون التطعيم ضد التهاب الكبد B مفيدًا أيضًا لمرضى السكري.

### التأمين

اسأل شركة التأمين الصحي الخاصة بك عن تغطية التأمين لمرضى السكري في الخارج. قد يكون من المستحسن الحصول على تأمين صحي خاص إضافي للسفر. في حالة النقل الضروري للعودة من بلد السفر، لا تدفع شركات التأمين الصحي القانونية عمومًا. لذلك، قد يكون تأمين النقل عند العودة من السفر مفيدًا أيضًا. تأكد من تضمين مرض السكري والأمراض الثانوية المحتملة في الالتزام بتوفير الخدمات.



قد يتأثر أداء أجهزة قياس السكر في الدم وشرائط الاختبار بدرجات الحرارة العالية والمنخفضة. للمزيد من المعلومات، اقرأ دليل تعليمات جهاز القياس الخاص بك.



لا تتوفر خراطيش الأنسولين في كل مكان في العالم. كإجراء احترازي، خذ معك أمبولات إضافية من كل نوع تحتاجه من الأنسولين والحقن. إذا كنت بحاجة إلى شراء الأنسولين في الخارج وكان متوفرًا فقط بتركيز مختلف عن الأنسولين الذي تستخدمه عادةً، فاستخدم محقنة الحقن التي تناسب مع التركيز المعني. بهذه الطريقة تحصل على نفس الجرعة لكل حقنة.

### السفر بالسيارة في أمان

في الرحلات الطويلة بالسيارة، أهم شيء هو منع حدوث هبوط السكر في الدم أثناء القيادة. ويجب عليك بالتأكد فحص نسبة السكر في الدم قبل البدء بالقيادة. قم بتوثيق القيم المُقاسة جيدًا بحيث يكون لديك دليل في حالة وقوع حادث إذا لم يكن اضطراب التمثيل الغذائي هو السبب.

يجب أن تأخذ قسطاً من الراحة كل ساعتين لفحص نسبة السكر في الدم وتناول وجبات خفيفة إذا لزم الأمر. لعلاج نقص سكر الدم الخفيف، يجب أن تحمل في حقيبة يدك ما يكفي من الكربوهيدرات التي يسهل امتصاصها (الجلوكوز أو المشروبات المحلاة). احسب أيضًا تأخيرات السفر بسبب الاختناقات المرورية. احتفظ بمستلزمات مرضى السكري في متناول اليد، لكن لا تتركها أبدًا في التابلوه أو في الشمس الحارقة أسفل الزجاج الخلفي أو الزجاج الأمامي لحمايتها من السخونة المفرطة. ويُوصى بتخزينها في حقيبة تبريد في الرحلات الطويلة بالسيارة. عند ظهور أولى علامات نقص السكر في الدم توقف فوراً في حارة الطوارئ وأطفئ المحرك. تناول أو اشرب الكربوهيدرات سريعة المفعول ولا تواصل القيادة إلا بعد عودة السكر في الدم إلى طبيعته. يجب إبلاغ زملائك المسافرين مسبقاً عن الكيفية التي يمكنهم بها المساعدة في حالات الطوارئ، على سبيل المثال أيضًا حول كيفية إعطاء الجلوكاجون عند الحاجة.

## طعام خفيف في الطريق:

- ✓ التفاح أو شيكولاتة موسلي أو البسكويت المقرمش أو البسكويت الجاف كامل الحبة (يُحفظ جيدًا ويمكن أيضًا نقله دون تبريد).
- ✓ لفائف محشوة كاملة الحبوب، وفواكه طازجة، و سلطات بصلصة الزبادي وشرائح من الجزر أو الفلفل الأحمر في أوعية الطعام الطازج.
- ✓ المشروبات الكافية مثل الماء المعدني أو الشاي أو القهوة.



## فحص سكر الدم

تحقق من نسبة السكر في الدم كل ثلاث ساعات (عند السفر بالطائرة)

## الانتباه لاختلافات التوقيت

يجب موازنة جرعة الأنسولين في حالة الرحلات الجوية العابرة للقارات المخطط لها مع اختلاف التوقيت. قبل السفر، اسأل طبيبك أو فريق مرض السكري عن كيفية المتابعة.

## ويسري بشكل عام:



يتم تقليل الحاجة للأنسولين بالنسبة للرحلات من الغرب إلى الشرق غير الموفرة للوقت (يتم تقصير يوم السفر): يجب تقليل جرعة الأنسولين الأساسية إذا لزم الأمر، واستخدام الأنسولين قصير الأجل قبل الوجبات كالمعتاد.



في الرحلات الجوية الموفرة للوقت من الشرق إلى الغرب: تجاوز الساعات الإضافية بجرعات صغيرة من الأنسولين قصير الأجل أو جرعات صغيرة إضافية من أنسولين هاجيدورن متعادل البروتامين.

## كل شيء في متناول اليد في الطائرة

يمكن أن يؤدي الإجهاد أثناء الطيران والجلوس لساعات متتالية إلى تقلبات كبيرة في نسبة السكر في الدم. لذلك يلزم إجراء فحوصات سكر الدم كل ثلاث ساعات على الأقل.

يجب حمل أدوات الاختبار المطلوبة، وكذلك الأنسولين وأدوية السكري الفموية، والوجبات الخفيفة أو الكربوهيدرات ضد نقص السكر في الدم، بكميات كافية في حقائب اليد. هنا أيضًا، يجب أن تكون مستعدًا للتأخيرات وبالتالي حمل المزيد من الأدوية في حقيبة يدك أكثر مما تحتاجه بالفعل.

تعد القائمة النباتية مناسبة بشكل خاص كوجبة على متن الطائرة، حيث تحتوي عادةً على كميات كافية من الكربوهيدرات المعقدة. تقدم بعض شركات الطيران أيضًا قائمة لمرضى السكري يمكن طلبها قبل تسجيل الوصول. إذا قمت بحقن الأنسولين، فاحسب أي تأخير محتمل واضبط جرعة الأنسولين وفقًا لذلك. أبلغ مضيفة الطائرة أيضًا أنك مريض بالسكري. بهذه الطريقة يمكنك ضمان تناول أي شيء في أسرع وقت ممكن إذا تأخرت وجبات الطعام. تجنب شرب الكحوليات أثناء الرحلة لأنها قد تزيد من خطر نقص السكر في الدم.

يجب على حاملي المضخات مراعاة المستلزمات والبطاريات البديلة الضرورية. إذا لزم الأمر، يجب أيضًا اصطحاب حقنة الجلوكاجون أو بخاخ الجلوكاجون الأنفي. يلا يسمح بنقل مخزون الأنسولين أثناء العطلات في حقيبة الأمتعة الرئيسية نظرًا لأن درجة الحرارة في حجرة البضائع أقل من الصفر. تسري القيود الصارمة على السوائل والأغراض الخطرة في حقائب اليد. لتجنب المضاعفات غير المتوقعة في أمن المطار، يجب أن يحمل المرضى الذين يعالجون بالأنسولين أو نظائره من GLP-1 شهادة طبية. يجب أن تؤكد هذه الشهادة على الحاجة إلى حمل الدواء في شكل سائل وإبر الحقن والمحاقن.

## كل شيء مختلف في العطلة

### المزيد من اختبار نسبة السكر في الدم

يتسبب ضغط السفر والمناخ غير المألوف والمزيد من الحركة والطعام غير المألوف في تقلب مستويات السكر في الدم بشكل أكبر. لذلك، يجب عند السفر اختبار نسبة السكر في الدم بشكل متكرر أكثر من المعتاد. إذا كنت مسافرًا خارج أوروبا، فقد يكون من المفيد اصطحاب جهاز قياس ثانٍ ومراعاة أيضًا البطاريات الاحتياطية. احرص على حماية جهاز القياس وشرائط الاختبار من درجات الحرارة الشديدة ورطوبة الهواء الزائدة.

### المزيد من الحركة

غالبًا ما يكون الأشخاص المصابون بداء السكري أكثر نشاطًا من المعتاد عند السفر. إذا ظل الدواء كما هو، فإن زيادة النشاط البدني تحمل خطر الإصابة بنقص سكر الدم. يمكن تعويض ذلك عن طريق زيادة تناول الكربوهيدرات أو تقليل جرعات الأنسولين و/أو جرعات السلفونيل يوريا. لا تسبب أدوية السكري الأخرى بحد ذاتها نقص السكر في الدم ولا تحتاج الجرعة إلى تعديل، ومع ذلك يوصى بتناول المزيد من الكربوهيدرات عند زيادة النشاط البدني. لاحظ أيضًا أن ارتفاع درجات الحرارة يزيد من استجابة الجسم للأنسولين، مما يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم بشكل أسرع. وهنا تكون المراقبة الذاتية لزيادة نسبة السكر في الدم مهمة على أي حال.

### عندما تغريك الملتذات الغريبة

في البلدان الأجنبية، من الصعب التنبؤ بتأثير الأطعمة غير المألوفة على نسبة السكر في الدم. من المفيد هنا فحص نسبة السكر في الدم بصورة أكبر بعد ساعة إلى



ساعتين من تناول الطعام. بالنسبة لمرضى الأنسولين على وجه الخصوص، من المفيد التعرف مسبقًا على الوجبات المعتادة في البلد ومحتوى الكربوهيدرات فيها من أدلة السفر المناسبة أو كتيبات الطبخ الخاصة بكل بلد. إذا لم تتعرف على الطعام، أو كنت في شك، فلا تتردد في السؤال عما هو مصنوع منه الطعام. يمكنك غالبًا استنتاج محتوى الكربوهيدرات في الأطباق الأجنبية من المواد الغذائية المألوفة: البرغل، على سبيل المثال، لديه نفس محتوى الكربوهيدرات الموجود في القمح. اعتمادًا على خيارات التسوق في وجهة عطلتك، يجب أن تتذكر إحضار المواد الغذائية المهمة من المنزل، مثل خبز القمح الكامل أو المُلحّي الصناعي المعتاد. لا تنس أن تشرب في البلدان الحارة أكثر مما تشربه في المنزل.

### الأمراض

إذا مرضت، فلا تتردد في استشارة الطبيب. يمكن أن تؤدي أمراض الإسهال والالتهابات المحمومة إلى اضطرابات شديدة في التمثيل الغذائي. ومن المهم ألا تتخلى عن دواء خفض السكر في الدم، حتى لو لم تأكل شيئًا تقريبًا. إذا كنت مريضًا بالأنسولين، فإن جسمك يحتاج إلى الأنسولين الأساسي حتى عندما تتضور جوعًا، وإلا فقد يحدث الحمض الكيتوني السكري. في حالات الشك، قد يكون من المفيد حقن أنسولين قصير المفعول يمكن التحكم فيه بشكل أفضل. وضّح مع فريق مرض السكري الخاص بك مسبقًا ما يجب فعله إذا كنت تعاني من الإسهال أو مشاكل في المعدة.

### الانتباه للقدمين

إذا كنت تعاني من اضطرابات حسية في قدميك، يجب أن تكون حريصًا بشكل خاص عند المشي على الشاطئ.

قد لا تلاحظ درجات الحرارة المرتفعة للرمال والشظايا أو الأصداف البحرية حادة الحواف، وبالتالي يزداد خطر الإصابة بجروح. لذلك لا يُفضل السير على الشاطئ حافي القدمين. إذا كنت تخطط لقضاء عطلة في المشي لمسافات طويلة، يُراعى ارتداء جوارب قطنية مريحة وأحذية دون درزة لتجنب الكدمات. لا تستخدم أبدًا أحذية جديدة في العطلة، ولكن قم بالسير بها بضعة أيام قبل العطلة لتوسيعها. افحص قدميك كل مساء بحثًا عن إصابات أو آثار الضغط. عند حدوث إصابة أو جرح، فمن الأفضل التماس العناية الطبية للعلاج المبكر لمنع المضاعفات أو العدوى المحتملة.



تلميح

السكري والسفر:

مرض السكري ليس سببا للبقاء في المنزل. ومع ذلك، يلزم اتخاذ بعض الإجراءات التحضيرية الدقيقة قبل الرحلة، خاصة إذا قمت بحقن الأنسولين. ولكن إذا كنت تخطط مسبقًا، فلا شيء يقف في طريق قضاء عطلة مريحة وممتعة.

✓ هناك مواقع أخرى مفيدة للتحضير على الإنترنت، مثل مترجم السكري على الموقع الإلكتروني الألماني لمساعدة مرضى السكري [www.diabetesde.org/ueber\\_diabetes/diabetes\\_dolmetscher](http://www.diabetesde.org/ueber_diabetes/diabetes_dolmetscher)

المصادر

Mehnert، Hellmut. مع النصيحة الصحيحة، يمكن لمرضى السكري الآن السفر إلى أي مكان. إصدار جريدة الأطباء 56. Elsevier GmbH، 2019. الطبعة التاسعة، دليل التدريب لمرضى السكري، Schmeisl، Gerhard-W 13 :03.2012. 27. München، S.207-210.

Copyright © 2021، Eli Lilly and Company. جميع الحقوق محفوظة.





## قائمة المراجعة عند السفر للأشخاص المصابين بالسكري

ما يجب ألا تنساه بالتأكد.

### الأدوية ومستلزمات الحقن:

- ✓ قلم الأنسولين / أقلام أخرى جاهزة للاستعمال (قلم احتياطي)
- ✓ خراطيش / قوارير الأنسولين (كمية مزدوجة)
- ✓ أقراص لخفض سكر الدم (كمية مضاعفة)
- ✓ إبر حقن (كمية مضاعفة)، جهاز قياس نسبة السكر في الدم مع بطاريات احتياطية وشرائط اختبار
- ✓ جهاز الوخز والمشارط
- ✓ شرائط اختبار الكيتون (لمرض السكري من النوع 1)
- ✓ مضخة الأنسولين وملحقاتها (بطارية احتياطية للمضخة)
- ✓ مجموعة طوارئ الجلوكاجون، وجبات خفيفة، جلوكوز (في حالة نقص سكر الدم)
- ✓ حقيبة تبريد

### المستندات / الشهادات:

- ✓ بطاقة مرضى السكري (العربية / الإنجليزية، وربما لغة محلية)
- ✓ مذكرة مرض السكري
- ✓ شهادة طبية للسفر الجوي (ضرورة حمل مستلزمات الحقن والأدوية)
- ✓ مذكرة السكر في الدم
- ✓ التأمين الصحي في الخارج
- ✓ جدول استبدال الكربوهيدرات
- ✓ جدول تحويل نسبة السكر في الدم (ملغم / ديسيلتر إلى مليمول / لتر)
- ✓ نشرة معلومات جميع الأدوية

### لقدميك:

- ✓ أحذية الشاطئ
- ✓ مجموعة العناية بالقدم
- ✓ كريم العناية بالقدم

تتمنى شركة ليلي ألمانيا ذات المسؤولية المحدودة لك رحلة آمنة



اسم المريض/اسم المريضة (Name of the patient)

مقيم في (Place of residence)

مولود في (Date of birth)

مصاب بمرض السكري (is diabetic).

لذلك من الضروري بالنسبة له / لها أن تتوفر دائماً العناصر التالية بسهولة في حقائب اليد بكميات كافية  
(In order to ensure correct therapy, the following should be carried when travelling):

قارورات / خراطيش الأنسولين (Insulin cartridges/vial)

محاقن الأنسولين (Insulin hypodermic syringe)

قلم الأنسولين (Insulin hypodermic pen)

مضخة الأنسولين وملحقاتها (Insulin pump with accessories)

طقم الجلوكاجون في الطوارئ (Glucagon Emergency Kit)

مقياس السكر في الدم (Blood glucose meter)

مشرط مع جهاز وخز (Lancets with pricking device)

إبر القلم (Needles)

نظام مراقبة الجلوكوز السريع / نظام المراقبة المستمرة للسكري  
(Flash/Continuous glucose monitoring system)

الطبيب المعالج (Doctor)

التوقيع / الختم (Doctor's signature/stamp)

التاريخ (Date)