

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ПУТЕШЕСТВИЯ: КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОЕЗДКЕ

Сахарный диабет не должен мешать путешествиям. Но поездка меняет привычный распорядок дня: приходится дольше находиться в дороге, питаться в непривычное время, больше или меньше двигаться. Перелет через несколько часовых поясов дополнительно меняет время введения инсулина и приема пищи. Поэтому подготовиться к путешествию стоит заранее.

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

Соберите лекарства и расходные материалы с запасом. В зависимости от назначенной терапии вам могут понадобиться:

- инсулин или другие сахароснижающие препараты;
- глюкометр, тест-полоски и ланцеты для глюкометра;
- система непрерывного мониторинга глюкозы и расходные материалы к ней;
- иглы, шприцы или расходные материалы для инсулиновой помпы;
- быстрые углеводы для лечения гипогликемии;
- средства для определения кетоновых тел;
- глюкагон, если врач рекомендовал его иметь при себе;
- медицинские документы с информацией о заболевании и назначенной терапии.

Возьмите препаратов и расходных материалов больше, чем требуется на планируемый срок поездки. Дополнительный запас пригодится при задержке рейса, изменении маршрута или других непредвиденных обстоятельствах.

Лекарства и все необходимое для контроля диабета держите при себе. При авиаперелете не сдавайте инсулин в багаж: он может заморозиться, перегреться, потеряться или повредиться.



КАК ХРАНИТЬ ИНСУЛИН

Инсулин чувствителен к температуре и свету. Перед поездкой проверьте инструкцию и храните препарат строго по указанным в ней рекомендациям.

Не оставляйте инсулин под прямыми солнечными лучами. Не храните его в закрытом автомобиле в жаркую погоду. Не допускайте замораживания. Если инсулин заморозился или сильно перегрелся, его нельзя использовать.

При поездке можно использовать термоконтейнер для лекарств. При этом инсулин не должен непосредственно соприкасаться с замороженным аккумулятором холода.

ПИТАНИЕ В ДОРОГЕ

В дороге привычный режим питания может нарушиться. Возьмите с собой воду и продукты, которые можно съесть при задержке транспорта или пропуске обычного приема пищи.

Если вы вводите инсулин перед едой, заранее оцените, когда и где сможете поесть. Не стоит вводить инсулин значительно раньше еды, если вы не уверены, что сможете получить ее вовремя.

В поездке старайтесь сохранять привычный рацион. Учитывайте количество углеводов в пище и размер порций. Помните, что сладкие напитки и большие порции могут быстро повысить уровень глюкозы.

Быстрые углеводы для лечения гипогликемии должны быть доступны в любой момент. Не убирайте их далеко в чемодан или рюкзак.

ЕСЛИ ПРЕДСТОИТ ПЕРЕЛЕТ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ

При перелете на восток сутки становятся короче, а при перелете на запад – длиннее. Это может нарушить привычный график введения инсулина и приема пищи.

При смене часовых поясов контролируйте глюкозу чаще обычного. Особенно важно внимательно следить за показателями в первые часы и сутки после перелета.

Перед дальней поездкой заранее обсудите с эндокринологом маршрут, продолжительность перелета и особенности вашей терапии. Врач поможет составить индивидуальный план.

Если вы используете инсулиновую помпу, после прибытия проверьте установленное на устройстве время. При необходимости его нужно изменить на местное.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ГЛЮКОЗУ

Во время путешествия уровень глюкозы может меняться из-за необычного питания, стресса, недостаточного сна, смены часовых поясов и физической нагрузки.

Контролируйте глюкозу в соответствии с вашим планом лечения, а при изменении привычного режима – чаще. Если вы используете систему непрерывного мониторинга, следите не только за текущим значением, но и за направлением изменения глюкозы.

При сахарном диабете 1-го типа возьмите с собой средства для определения кетоновых тел. Если глюкоза значительно повышается или появляются тошнота, рвота, выраженная слабость, боли в животе, необходимо проверить кетоны и обратиться за медицинской помощью при их повышении или ухудшении самочувствия.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА ОТДЫХЕ

На отдыхе вы можете двигаться намного больше обычного: много ходить, плавать, ездить на велосипеде, заниматься спортом. Следует помнить, что непривычная нагрузка может привести к снижению глюкозы.

Проверяйте глюкозу до и после длительной или интенсивной нагрузки. Всегда носите с собой быстрые углеводы. Если вы планируете значительно увеличить физическую активность, заранее обсудите с врачом возможную коррекцию лечения.

ГЛАВНОЕ

Путешествие при сахарном диабете требует подготовки, но не должно превращаться в испытание. Заранее проверьте запас лекарств и расходных материалов, продумайте питание и хранение инсулина. Возьмите все необходимое для контроля глюкозы и лечения гипогликемии.

Если поездка предполагает длительный перелет, смену часовых поясов или существенное изменение физической активности, обсудите ее с эндокринологом заранее. Так вы сможете сохранить привычный контроль диабета и спокойно провести отпуск.

Литература
1. Сахарный диабет 1-го типа. Что необходимо знать. Руководство для детей и их родителей. Под ред. В.А. Петерковой, А.Ю. Майорова. 3-е изд., перераб. и доп. М.: ГЗОТАР-Медиа, 2023. <https://doi.org/10.33029/9704-7699-4-DMT-2023-1-104>
2. Holt RIG et al. The Management of Type 1 Diabetes in Adults. A Consensus Report by the ADA and EASD. Diabetes Care 2021; 44 (11): 2589-625
3. Travelling with diabetes. Diabetes UK. https://www.diabetes.org.uk/living-with-diabetes/life-with-diabetes/travel?utm_source=chatgpt.com