



여행전 체크 목록

우리 모두는 여행을 통해 기쁨과 생활의 활력소를 얻는다.

그러나 여행전에 충분히 준비를 하지 않아 즐거워야 할 여행이 힘들고 고달픈 날들이 되는 경우도 흔히 찾아 볼 수 있다. 따라서 유쾌하고 안전한 여행을 위해서는 철저한 준비가 반드시 필요하다.

특히 당뇨인은 여행전에 반드시 의사·간호사·영양사와 충분한 상담을 통하여 당뇨조절뿐만 아니라 일반적 건강상식과 응급시 처치 방법까지도 알아두는 것이 중요하다.

여행시에는 집에서 보다도 더 규칙적이고 정확한 조절이 중요하므로 필요하다면 전문지식까지도 요구된다. 따라서 보다 즐겁고 뜻깊은 여행이 될 수 있도록 하기 위한 몇가지 출발전 체크 목록을 소개하고자 한다.

의사, 간호사와 상담해야 할 내용들

1. 현재의 건강상태에 대해 간략하게 기록해 놓는다.
2. 여행지가 해외인 경우 시차문제가 발생하므로 인슐린 요법을 하는 사람은 반드시 투여

시간에 대해 정확히 알아야 한다.

3. 현지에서 질병발생시 당뇨조절법은 물론 간단한 응급처치법에 대해서도 설명을 듣는다.
4. 응급상태를 대비하여 충분한 양의 인슐린과 주사기를 준비한다. 경구용 환자의 경우도 여분의 약을 가지고 가도록 한다.
5. 항구토제 및 항설사제를 비롯한 비상구급약을 준비한다.
6. 자외선 차단제를 준비한다(로션이나 크림).
7. 자기가 맞는 인슐린의 종류가 현지 조달이 어려운 경우 대체 방법에 대해서 충분히 듣고 간다(예를 들면 100단위 인슐린을 맞는 사람이 현지에서 100단위 인슐린이 없는 경우 40단위나 80단위 인슐린으로 바꾸는 방법).
8. 혈당 및 요당·요케톤 유무를 자주 체크하여 그 수치를 기록해 둔다(여행중 변동사항 및 투여량도 함께 기록).
9. 인슐린 보관 방법에 대해서도 확실히 알아둔다(예를 들면 자동차의 경우 자동차 앞 좌석의 서랍에는 두지 않는다).



당뇨인은 여행전에 반드시 전문 의료진에게 일반적 건강상식과 응급시 처치방법까지 알아둬야 한다

영양사와 상담해야 할 내용들

1. 식사가 지연되는 경우 간단히 섭취할 수 있는 대체식품에 대해서 충분히 듣고 여행도중이라도 이런 문제가 발생시 응급조치를 취할 수 있도록 한다.
2. 해외여행을 하는 경우 시차문제에 따른 식사시간 조절방법을 명확히 알아둔다.
3. 여행지에서 이용할 수 있는 식품에 대해 사전에 알아두고 그 중 비교적 섭취가 용이한 식품에 대해 충분히 알고 떠난다.

중요한 것은 여행중 저혈당이나 인슐린 부작용시 신속한 조치를 취하는 방법을 알아두는 것이다.

저혈당이 나타나면 즉시 대체식품을 섭취할 수 있도록 손이 닿는 곳에 음식을 보관해 두어야 하며 증세가 사라지기전까지 출발을 늦추더라도 안정을 취해야 한다.

그러나 시간이 흘러도 증세가 사라지지 않으면 즉시 모든 여행을 중단하고 돌아오는 것이 본인을 위해서나 주위 모든 사람들을 위해서도 가장 현명한 방법이다.