



Persediaan melancong

Pengenalan

Untuk tekanan darah tinggi^{1,2}

Untuk kolesterol tinggi^{3,4}

Untuk diabetes⁵⁻⁷

Mengatasi kecemasan semasa di luar negara^{5,6}

Rujukan

Pengenalan



Teringin pergi melancong tetapi pada masa yang sama risau tentang kesihatan anda? Jangan jadikan itu sebagai satu halangan, apa yang anda perlu lakukan ialah merujuk doktor anda sebelum melancong dan ambil beberapa langkah penyediaan untuk lawatan anda bagi memastikan anda kekal sihat semasa melancong. Rencana ini akan memberi beberapa panduan untuk membantu anda bersedia sedia untuk melancong.

Untuk tekanan darah tinggi^{1,2}



Sebelum pergi



- Bawa ubat-ubat tekanan darah yang mencukupi (atau berlebihan)
- Bawa mesin pemantau tekanan darah
- Bawa mesin pemantau kadar jantung

Ketika di dalam pesawat



- Oleh kerana altitud yang tinggi dan duduk untuk jangka masa yang lama boleh menjejaskan simptom-simptom tekanan darah tinggi anda, anda patut berdiri dan bergerak dari semasa ke semasa ketika berada di dalam pesawat untuk mengelakkan darah beku dan bengkak kaki
- Jika boleh, pilih tempat duduk di lorong (aisle) supaya lebih senang untuk anda bergerak semasa di penerbangan.

Diet



- Pastikan anda minum air dengan mencukupi dan kurangkan pengambilan alkohol
- Kurangkan pengambilan sodium (contohnya, elakkan makanan masin dan minuman bergas)
- Elakkan buah limau gedang, oren dan jus-jusnya (ia boleh bertindak balas dengan ubat tekanan darah anda)

Aktiviti



- Elakkan aktiviti yang berbahaya dan mencabar yang boleh menyebabkan pertukaran tekanan darah secara tiba-tiba (contohnya, selam SCUBA dan payung terjun).

Awasi simptom-simptom dan tanda amaran berikut semasa melancong:



Untuk kolesterol tinggi^{3,4}



Sebelum pergi



- Bawa ubat-ubat penurun kolesterol yang mencukupi (atau berlebihan)

Ketika di dalam pesawat



- Elakkan daripada duduk untuk jangka masa yang panjang

Diet



- Pilih makanan yang sihat (contohnya, buah-buahan, sayur-sayuran segar, bijan sempurna dan daging tidak berlemak)
- Pilih makanan ringan yang sihat (contohnya, kepingan lobak merah, pes kacang kuda dan bijan, kekacang, epal dan batang granola)
- Pastikan anda minum air dengan mencukupi (bukan dengan minuman bergula)

Aktiviti



- Aktif berterusan adalah cara mengurus kolesterol tinggi anda, walaupun anda sedang melancong
- Cuba berjalan pantas atau berjoging ringan setiap hari
- Anda juga boleh menggunakan gim atau kolam renang di hotel, atau pergi berjalan bersiar-siar

Awasi simptom-simptom dan tanda amaran berikut semasa melancong:



Untuk diabetes⁵⁻⁷



Sebelum pergi



- Dapatkan pengenalan perubatan daripada doktor anda yang menyatakan keadaan anda, nama doktor anda dan nombor telefon, serta senarai ubat-ubat yang anda perlukan
- Bincang dengan doktor anda jika anda perlu selaraskan jadual suntikan insulin anda jika terdapat perubahan zon masa ±2 jam
- Rancang suntikan imunasi (jika diperlukan) 3–4 minggu sebelum melancong anda. Sesetengah suntikan ini boleh menjejaskan paras glukosa darah anda.
- Sekiranya berlaku kecemasan, Kenalpasti tempat yang anda boleh dapatkan insulin di destinasi anda
- Bawa ubat-ubat penurun glukosa yang mencukupi (atau berlebihan)
- Simpan ubat, picagari dan alat-alat menguji gula darah di dalam begasi tangan (picagari dibenarkan untuk pengguna insulin)
- Bawa sumber gula, jika anda mengalami hipoglisemia
- Bawa kasut yang selesa (sekurang-kurangnya dua pasang), sarung kaki, dan alat pertolongan cemas untuk merawat kecederaan kaki kecil (jangan jalan berkaki ayam untuk mengelakkan kecederaan)

Di lapangan terbang dan ketika di dalam pesawat



- Beritahu sekuriti bahawa anda menghidap diabetes dan sedang membawa alat-alat perubatan (mesti ada label preskripsi dan label pembuat)
- Beritahu sekuriti bahawa anda memakai pam insulin dan pesan supaya meter tidak perlu dikeluarkan
- Jika anda memerlukan suntikan insulin semasa penerbangan, ikuti langkah-langkah biasa anda, tetapi jumlah udara yang diletakkan ke dalam botol insulin anda diseparuhkan berbanding biasa.

Diet



- Jika ada, Cuba pesan hidangan istimewa untuk pesakit diabetes
- Cuba bawa makanan karbohidrat berkanji, seperti biskut, batang bijan atau roti buah-buahan sekiranya anda mengalami hipoglisemia
- Uji paras gula dalam darah anda lebih kerap daripada biasa

Aktiviti



- Rancangkan aktiviti anda berdasarkan keadaan perubatan anda
- Kekalkan keaktifan anda tetapi elakkan berjemur di bawah matahari pada jangka masa panjang

Mengatasi kecemasan semasa di luar negara^{5,6}



Sebelum anda pergi, dapatkan nasihat daripada doktor anda mengenai apa yang patut anda lakukan jika kecemasan berlaku. Anda juga boleh mendapatkan pertolongan dari pejabat pelancong atau kedutaan negara yang anda lawati. Anda mungkin perlu belajar beberapa ayat dalam bahasa tempatan destinasi anda, seperti "saya perlukan pertolongan" dan "di manakah hospital?".

Dengan persediaan rapi, anda sedia untuk terbang!

Rujukan

1. Visitors Coverage. Infographics: Travelers with hypertension. Available at <http://blog.visitorscoverage.com/infographics-travelers-with-hypertension/>. Accessed 19 September, 2019.
2. Medical Travel Compared. Travelling with high blood pressure. Available at <http://medicaltravelcompared.co.uk/travel-blog/medical-conditions/travelling-with-high-blood-pressure.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
3. Mayo Clinic. Healthy travel when you have high cholesterol. Available at <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-clinic-health-letter-offers-tips-for-healthy-travels/>. Accessed 8 October, 2019.
4. Everyday Health. Tips for travelling with high cholesterol. Available at <http://www.everydayhealth.com/high-cholesterol/tips-for-travelling-with-high-cholesterol.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
5. Diabetes Malaysia. Tips for travelling with diabetes. Available at <http://www.dietitians.org.my/health-info>. Accessed 8 October, 2019.
6. Diabetes UK. Travel & diabetes. Available at <https://www.diabetes.org.uk/travel>. Accessed 19 September, 2019.
7. Visitors Coverage. Infographics: Travel tips for travelers with diabetes. Available at <http://blog.visitorscoverage.com/infographics-travel-tips-for-travelers-with-diabetes/>. Accessed 19 September, 2019.