

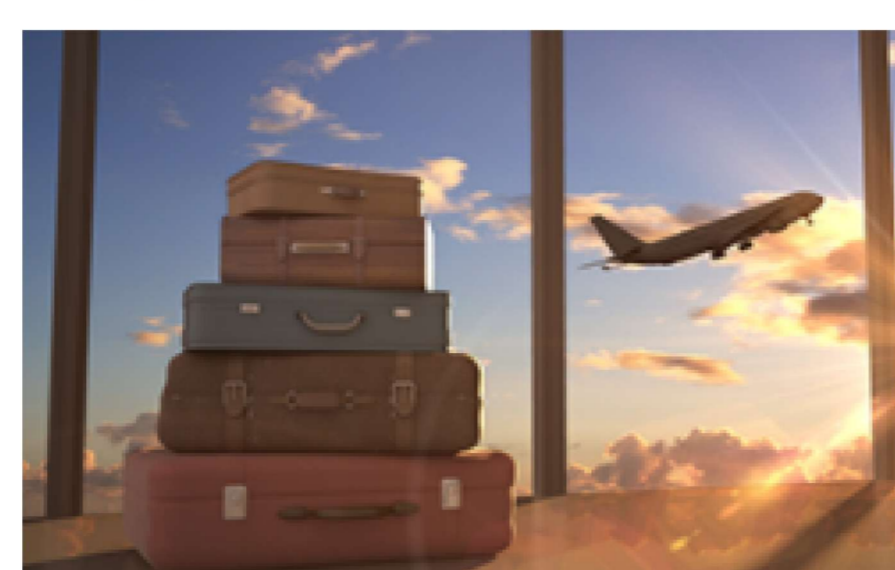


准备去旅行

总览

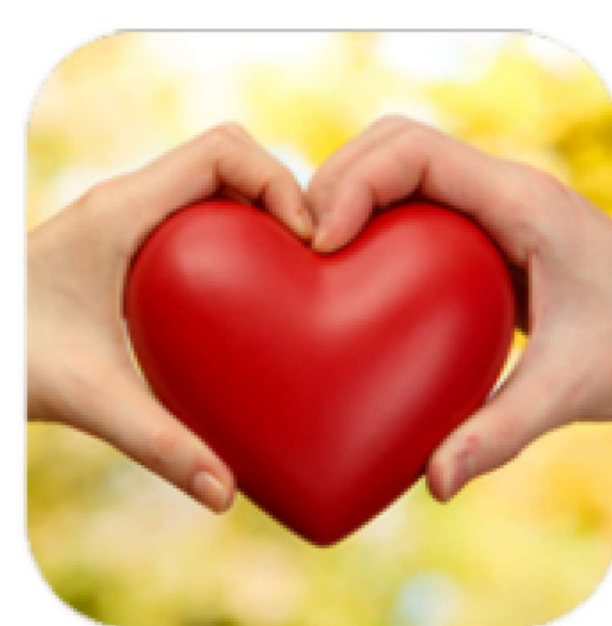
- 对于高血压
- 对于高胆固醇
- 对于糖尿病
- 在国外应急
- 参考

总览



想去度假，但同时又担心您的健康状况？您不应该让它来限制您；您需要做的是事先咨询您的医生，并采取一些额外的步骤来准备您的行程，以确保您在旅途中保持健康。本文将为您提供一些准备功夫。

对于高血压

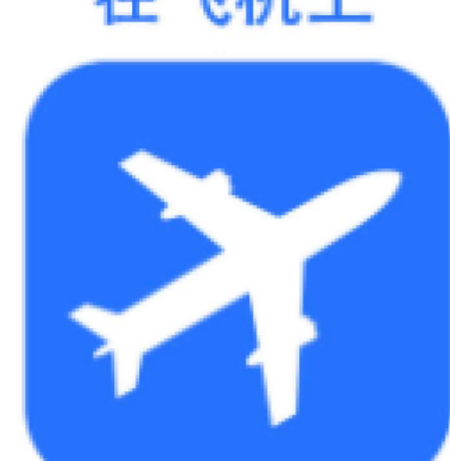


启程前



- 携带足够的（或额外的）的血压药物
- 携带血压测量器
- 带一个心率测量器

在飞机上



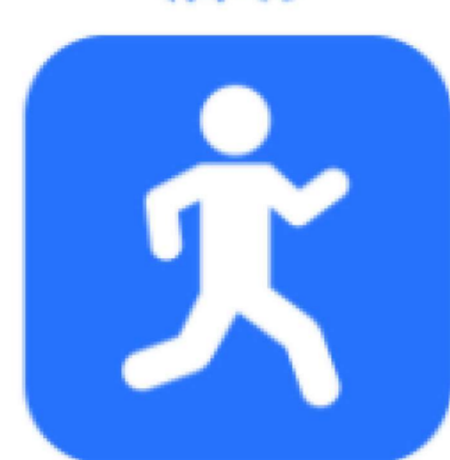
- 由于处于高海拔和长时间久坐不起会使您的高血压症状恶化，您应该站起来，做伸展和在飞机上周围走动，以避免血块凝固和身体肿胀。
- 如果可能，选择一个靠走道的座位，以便您可以在飞行过程中轻松移动

饮食



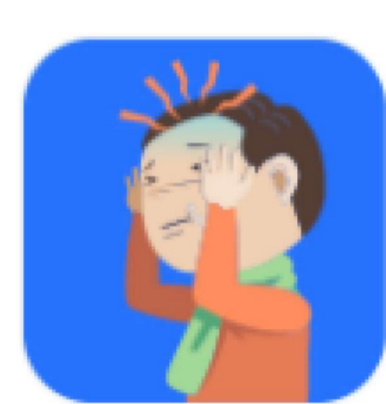
- 保持饮用充足的水分，减少饮酒
- 降低钠的摄入量（如避免咸食和碳酸饮料）
- 避免葡萄柚和橘子类似的果汁（它们会与您的降压药物相互作用）

活动



- 避免会引发血压急剧变化的冒险活动（例如潜水和跳伞）

在旅行期间请注意以下症状和警告迹象！



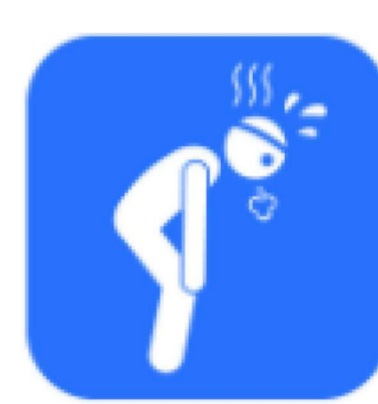
偏头痛



疲劳或意识紊乱



视线模糊



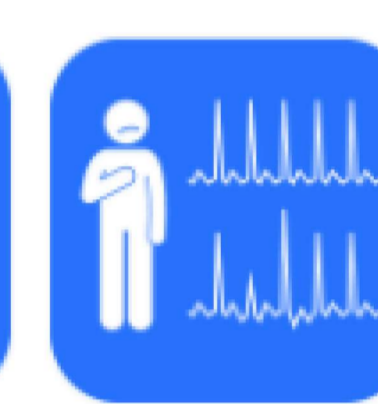
呼吸急促



胸部、颈部或耳朵的疼痛



尿中有血



心律不齐 (> 100次/分钟或 < 50次/分钟)

对于高胆固醇

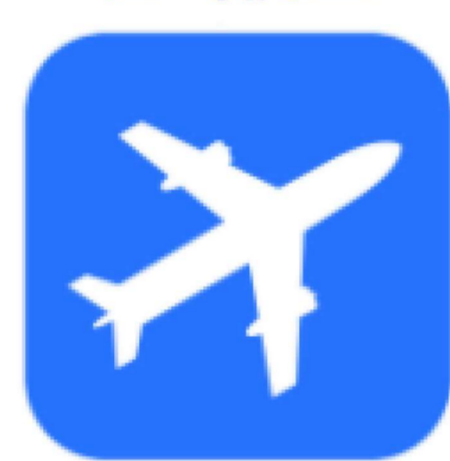


启程前



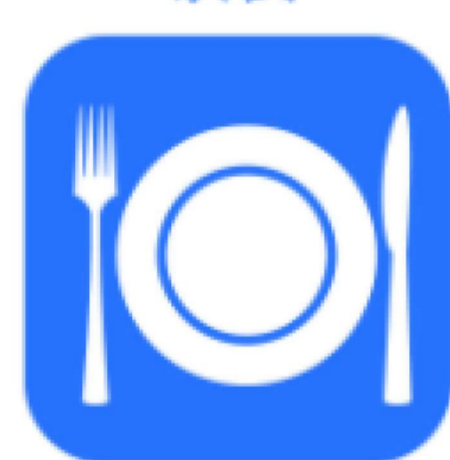
- 携带足够（或额外的）的降胆固醇药物

在飞机上



- 避免长时间久坐不起

饮食



- 选择健康食品（如新鲜水果、蔬菜、全谷物和瘦肉）
- 选择健康小吃（如胡萝卜片，鹰嘴豆泥，皮塔饼面包，坚果，苹果和格兰诺拉麦片棒）
- 保持饮用充足的水分（不含糖份的饮料）

活动



- 保持活跃是管理您高胆固醇的关键，即使在您的旅途中
- 尝试每天去轻快的步行或慢跑
- 您还可以利用酒店的健身房或游泳池，或计划远足或观光漫步

对于糖尿病



启程前



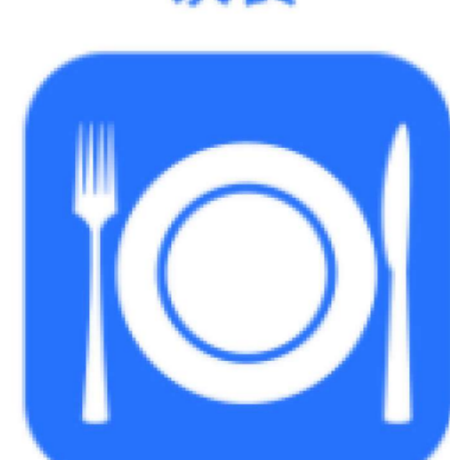
- 从您的医生处获取一个说明您的病情，医生姓名和联络电话，以及目前处方药物清单的医疗证明
- 请与您的医生讨论如果您需要调整胰岛素注射时间表，尤其是当时差更改 > 2小时
- 在启程3-4周前计划免疫注射（如果需要）。有些免疫注射可能会影响您的血糖水平
- 以防万一，查明您可以在目的地获取胰岛素供应的地方
- 携带足够的（或额外的）降血糖药物
- 将药物，注射器和血糖检测用品放在手提行李箱里（胰岛素使用者携带的注射器是可以过海关的）
- 随身携带一些甜食，以防你出现低血糖
- 携带舒适的鞋子（至少两对），袜子和一个急救包，以治疗轻微脚伤（不要赤脚走路以避免受伤）

在机场和在飞机上



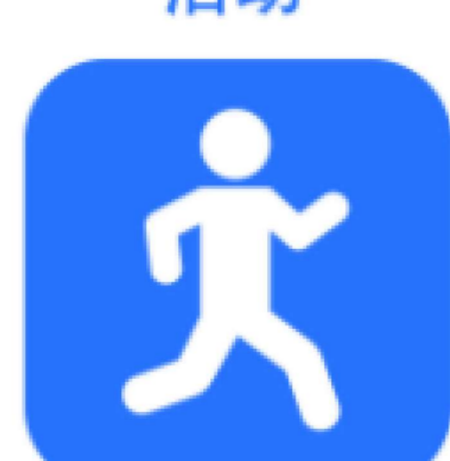
- 告知警卫您患有糖尿病并且您身上携带着医疗用品（必须要有处方标签和制造商标签）
- 请通知警卫如果您正在使用胰岛素泵，并要求不要将其仪表拆除
- 如果您在飞行过程中需要注射胰岛素，请按照正常程序来使用，但只要将平常的量减半放到胰岛素瓶里即可

饮食



- 可以订购标准餐点或要求提供糖尿病专用餐
- 尝试携带淀粉类食品，如饼干，谷物棒或水果面包，以防低血糖（血糖下降太低）
- 比平常更频繁地测试您的血糖

活动



- 根据您的病情来计划活动
- 保持活跃但避免长时间的日光浴

在国外应急



在您启程之前，请到医生处获得有关紧急情况下必需的建议。您也可以从您所在国家的旅游局，大使馆或高级委员会获得协助。您可能需要学习当地语言中的某些短语，例如“我需要帮助”和“医院在哪里？”等

当一切都准备妥当，您可以启程了！

参考

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-traveling-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.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021