

1 目的地温差太大有风险

冬天到热的地方,夏天到凉的地方。这种“候鸟型”的反季旅游颇受大家欢迎。但是当我们的身体在一个地方长期居住后,会适应当地的气候变化,若是短时间内突然到一个气候、气温变化大的陌生地方时,会引起血糖和血压的明显波动,增加糖友出行危险。如突然去寒冷的地方,低温的刺激会使肾上腺素分泌增多,增加肝糖原输出,减少肌肉对血糖的吸收,引起血糖升高;若是去天气炎热的地方时,出汗会增加,如果不能及时补充水分的话,会增加血液的浓缩度,使血糖升高。

2 人到高原血糖乱

近几年流行起了“西藏游”“登山游”等路线。即便是健康的人从低海拔来到高海拔的地方,身体都会有所反应,对糖友来说这种旅行更是一个挑战。由于高海拔地区的气压低,糖友注射胰岛素的用量需要明显减少,但由于气压的变化,胰岛素药瓶的内外压力会存在明显差异,这会影响糖友注射胰岛素剂量的准确性。由于在高原地区体力消耗会有所增加,再加上进食种类的变化及进食间隔时间的过大,会诱发低血糖、血糖波动过大等情况。

因此,糖尿病患者必须熟悉血糖的自我监测,根据旅行的强度适当进行饮食及药物剂量的调整。另外,人在高原容易缺氧,不仅影响血糖监测的准确性,还会使血液黏稠度增大,容易形成血栓,甚至加重糖友视网膜、肾的损害。而在高原地区鉴别酮症酸中毒和脑水肿难度大,会增加救治难度。

3 乱泡温泉伤心脏

适当泡温泉可促进新陈代谢、改善心血管疾病、消除疲劳、减压等作用。对于身体状态较好的糖友来说,正常泡一次温泉(20分钟之内、温度不高)倒是没问题。但若是温泉水温较高,会引起血管扩张、出汗、脱水,导致血容量不足等情况,并使患者注射的胰岛素吸收加快,诱发低血糖的发生;若泡温泉时间过长,会使机体能量消耗增加、心脏负担也加重,容易出现头晕、晕厥

或外伤等意外事故。因此,糖友们应在血糖稳定时泡温泉,且时间最好不要超过20分钟;水温保持在40℃以下,且要在打完胰岛素后,空腹、饭饱或饥饿时不宜泡温泉。泡完后,需尽快擦干身体,避免发生“温泉性皮炎”等皮肤炎症。专家提醒,对于1型糖尿病患者、血糖波动较大的2型糖尿病患者,以及对温度感觉异常可能出现烫伤危险的神经病变糖友来说,需避免泡温泉。

糖友不适合五种旅行

眼下不冷不热,正是旅游出行的好日子,但糖友们却对旅行有些担忧。对此,专家苏本利表示,对于仅靠饮食控制或非胰岛素、非磺脲类降糖(包括格列奈类)药治疗的2型糖尿病病人来说,旅行生活基本不受影响。但是,1型糖尿病病人以及在接受胰岛素、磺脲类降糖药治疗的2型糖尿病病人,因进食、饮水和胰岛素注射等不便,可能会导致低血糖或血糖控制不佳。另外,他还指出了身体状态欠佳的糖友们不宜选择的五种旅行。

4 长途飞行出血栓

糖友乘坐飞机可能无法按时吃饭、及时注射胰岛素。此外连续飞行数小时,长期保持一个姿势不动,容易形成血栓,妨碍或阻断血流。糖友的血管壁功能比正常人差,因此久坐时,下肢血管中的血小板就更容易聚集起来,形成血栓。另外,合并心血管疾病的糖友可能还会加重病情。

糖尿病患者若要乘坐飞机出行,需做到以下几点:1.尽量选择靠过道的座位,以便每隔一小时左右起来走动走动和方便注射胰岛素等,最好有亲友随行;2.提前90分钟~2小时抵达机场。因乘坐飞机需要办理行李托运、安

检等一系列手续,若没有留足登机时间,会使糖尿病患者因匆忙登机引起血糖升高;3.航空公司提供的飞行餐饮或小吃可能不适合糖友,因此最好自备小吃以免因食物摄入不当而引发血糖波动,飞行中应适当多喝水;4.建议准备双份的降糖药物、止吐药、止泻药以及莫匹罗星软膏等局部抗生素等,并携带血糖监测仪,准备充足的试纸。若要打胰岛素,必须带上处方,以备机场工作人员的检查,切记药品和处方要放在一起,并随身携带;5.乘机前对健康状况有一个正确评估,如果血糖没有得到很好的控制或近期出现了并发病、频发心律失常、酮症酸中毒、高血压、甲亢等,都不宜乘飞机出行,长时间乘坐火车、汽车等也都不适合。

5 刺激探险救助难

有些人追求刺激,在出游时候会选择一些探险类路线,但这种并不适合糖友。这类路线本身存在一定的风险,如不能保证按时吃饭及药物的使用,可能有突发事件发生,刺激糖皮质激素分泌,导致血糖升高;会让患者的情绪变得紧张、激烈等,诱发急性心血管疾病;加上交通和通讯也不便利,若糖友出现紧急情况,医疗救助条件不足,使患者难以得到及时救治。

这类路线大多道路都十分崎岖,有时甚至根本没有路,对糖尿病患者的身体尤其是足部来说存在较大的外伤隐患。并且这些地方并没有条件让糖友们进行血糖控制、抗

感染治疗、伤口处理等措施。若糖友们受伤了,创面就很难愈合,甚至进一步扩散。苏本利指出,1型糖友必须避免此类旅行线路,使用胰岛素或磺脲类降糖药的2型糖友可能出现低血糖的危险,存在心脑血管疾病者更应避免。

专家表示,影响糖友旅行的因素主要是血糖监测、饮食和治疗药物剂量调整等。无论是1型还是2型糖友,千万不要将旅途行程安排得过紧,这样势必会影响糖尿病的病情管理。糖尿病患者,尤其是老人及自理能力差的患者尽量参加短距离、有氧运动为主的旅游,如在城市周边踏青、赏花等。在旅行中也要及时检查有无足部皮肤外伤、感染等。

(据《生命时报》)

