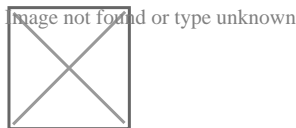


Σακχαρώδης διαβήτης, οδήγηση και ταξίδια (Κωνσταντίνος Μακρυλάκης, Αν. Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών, Α΄ Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική & Διαβητολογικό Κέντρο, «Λαϊκό» Νοσοκομείο Αθηνών)

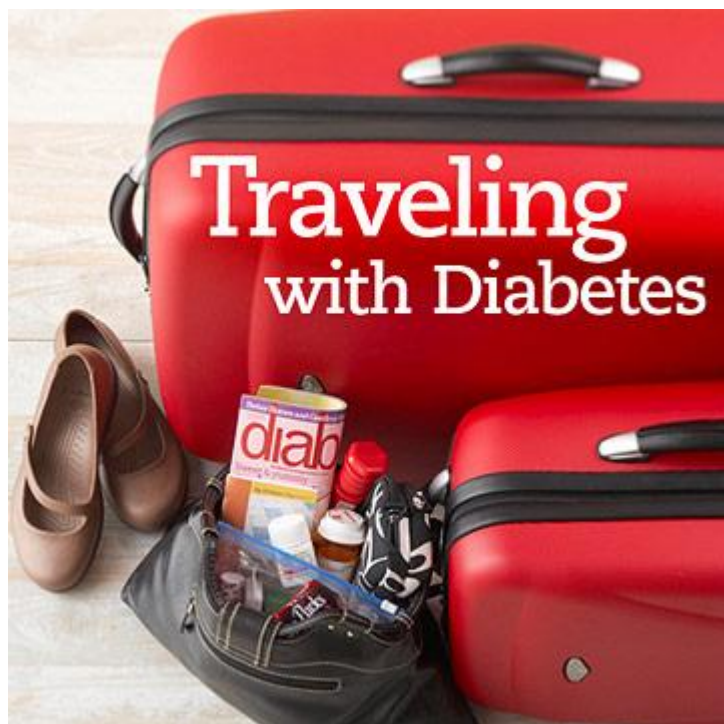
[/ Πεμπτούσια](#)



Ο σακχαρώδης διαβήτης (ΣΔ) δεν πρέπει να θεωρείται αναγκαστικό εμπόδιο στην επιθυμία του διαβητικού ατόμου να οδηγήσει ή να ταξιδέψει. Απαιτείται όμως μερικές φορές ιδιαίτερη προσοχή και λήψη προληπτικών μέτρων (ανάλογα με τη διάρκεια του ταξιδιού και το είδος της θεραπείας που ακολουθείται).

Πριν από ένα ταξίδι θα πρέπει να ληφθούν υπόψη τα ακόλουθα:

- Ο τύπος του διαβήτη (τύπος 1 ή 2)
- Το θεραπευτικό σχήμα που ακολουθείται (ινσουλίνη, δισκία, συνδυασμός τους ή μόνο δίαιτα)
- Η διάρκεια του ταξιδιού
- Τυχόν διαφορά ώρας μεταξύ τόπου αναχώρησης και προορισμού
- Το μεταφορικό μέσο που θα χρησιμοποιηθεί (αυτοκίνητο, πλοίο, αεροπλάνο)
- Συνθήκες στον τόπο προορισμού (κλίμα, ειδικά νοσήματα, ιατρικές υπηρεσίες).



Πηγή: www.diabeticlivingonline.com

Σε περίπτωση μεγάλου ταξιδιού καλό θα είναι να προηγηθεί επίσκεψη του διαβητικού ασθενούς στο Διαβητολογικό Κέντρο και συζήτηση και ενημέρωση από τον θεράποντα ιατρό και την ομάδα λειτουργών υγείας, προτού ταξιδέψει. Το κυριότερο είναι να κατανοεί ο διαβητικός το είδος της θεραπείας που χρησιμοποιεί (κυρίως όταν πρόκειται για ινσουλίνη - έναρξη δράσης, διάρκεια δράσης, μεταβλητότητα).

Η προπαρασκευή για το ταξίδι θα πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

- Ταυτότητα διαβητικού (για την περίπτωση επείγουσας ανάγκης ενημέρωσης τρίτων ατόμων που δεν γνωρίζουν το διαβητικό άτομο, π.χ. λιποθυμία από υπογλυκαιμία).
- Φάρμακα (δισκία/ινσουλίνη, σύριγγες, πένα(-ες), εφεδρική πένα, kit γλυκαγόνης).
Χειραποσκευή με φάρμακα, αναλώσιμα.
- Συνταγή από τον ιατρό με τα φάρμακα (ει δυνατόν στη γλώσσα της χώρας προορισμού).
- Μετρητής σακχάρου, ταινίες μέτρησης σακχάρου, σκαρφιστήρες και ταινίες οξόνης, σε ικανές ποσότητες.
- Απλοί υδατάνθρακες για την αντιμετώπιση υπογλυκαιμίας (συνιστώνται οι

καραμέλες γλυκόζης).

- Πλάνο για την τυχόν απαιτούμενη τροποποίηση της αγωγής κατά τη διάρκεια του ταξιδιού (κυρίως σε μακρινά αεροπορικά ταξίδια).

Η μεταφορά της ινσουλίνης απαιτεί επίσης ιδιαίτερη προσοχή:

- Τα φιαλίδια που περιέχουν ινσουλίνη πρέπει να τοποθετούνται με προσοχή, ώστε να αποφεύγεται τυχόν θραύση τους.

- Δεν χρειάζεται πάγος ή ειδικός εξοπλισμός για τη μεταφορά της ινσουλίνης, αφού στη συνήθη θερμοκρασία δωματίου μπορεί να διατηρηθεί επί μακρόν. Ωστόσο, πρέπει να αποφεύγεται η έκθεσή της σε ακραίες θερμοκρασίες.

- Έτσι, σε αεροπορικά ταξίδια συνιστάται η αποφυγή της τοποθέτησης των φιαλιδίων ινσουλίνης στο χώρο αποσκευών του αεροπλάνου, καθώς εκεί επικρατούν πολύ χαμηλές θερμοκρασίες που μπορεί να προκαλέσουν κρυσταλλοποίηση και διαταραχή της δραστηριότητάς της.

Ο έλεγχος του διαβήτη διαταράσσεται εύκολα από τις ταλαιπωρίες ενός ταξιδιού. Οι διαβητικοί επομένως πρέπει να υποβάλλονται σε τακτικές εξετάσεις αίματος και να τροποποιούν τη διατροφή και την ινσουλίνη, εάν είναι απαραίτητο. Ιδανικά οι ινσουλινοθεραπευόμενοι διαβητικοί πρέπει να ταξιδεύουν μ' ένα σύντροφο, εάν πηγαίνουν σε μακρινές αποστάσεις. Καλό είναι να μη χρησιμοποιηθούν καινούργια υποδήματα για πρώτη φορά σε ένα μακρινό ταξίδι, να αποφεύγεται το πολύωρο περπάτημα στο ταξίδι, να γίνεται συχνός έλεγχος των ποδιών και να υπάρχει πρόβλεψη για φάρμακα (αντιεμετικά, αντιδιαρροϊκά, αντιβιοτικά, κ.λπ.).

Σε περίπτωση εμέτων οι διαβητικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ίδια αντιεμετικά δισκία όπως και οι μη διαβητικοί. Τα δισκία αυτά δεν επηρεάζουν το διαβητικό έλεγχο. Εντούτοις, τείνουν μερικές φορές να προκαλέσουν υπνηλία, έτσι είναι καλύτερα να αποφευχθεί η οδήγηση. Εάν εμφανιστεί έμετος, η ινσουλίνη πρέπει να συνεχιστεί και η κατάσταση αντιμετωπίζεται σύμφωνα με τις οδηγίες για αντιμετώπιση καταστάσεων οξείας νόσησης (συχνή μέτρηση σακχάρου αίματος και τροποποίηση της θεραπείας αναλόγως των μετρήσεων).

[Συνεχίζεται]