

10 lời khuyên hữu ích khi đi du lịch cho người đái tháo đường

Những chuyến du lịch nghỉ ngơi, thư giãn cùng gia đình, bạn bè... là hoạt động yêu thích của nhiều người chúng ta. Các chuyến đi xa thường dẫn đến thay đổi về sinh hoạt, bữa ăn, khí hậu... Khi bị đái tháo đường hay còn gọi là tiểu đường, việc lên kế hoạch cụ thể để kiểm soát tốt đường huyết và giúp bạn tận hưởng chuyến hành trình thật vui vẻ là không thể bỏ qua. Glucerna gửi đến bạn 10 lời khuyên hữu ích giúp bạn chuẩn bị khi đi du lịch đơn giản mà hiệu quả nhất.

1. **Theo dõi lượng đường trong máu thường xuyên: Đây là ưu tiên số 1 để bạn kiểm soát đường huyết hiệu quả.** Cảnh đẹp hay trò chơi thú vị có thể khiến bạn xao lãng, đặc biệt khi giờ giấc sinh hoạt thay đổi trong chuyến du lịch khiến bạn không ăn uống đúng theo kế hoạch, nên hãy nhớ theo dõi đường huyết bằng máy đo đường huyết thường xuyên nhé.
2. **Hãy mang theo tất cả vật dụng chăm sóc đái tháo đường** trong ba lô, túi xách, hành lý hoặc vali của bạn, đảm bảo bạn có đầy đủ điều kiện chăm sóc sức khỏe mọi lúc mọi nơi.
3. **Luôn luôn mang thêm thuốc và dụng cụ theo dõi đường huyết dự phòng:** Vì đôi khi có vài trường hợp ngoài ý muốn xảy ra như mất túi, thuốc bị rơi vãi hoặc dụng cụ bị hỏng giữa chừng... nên việc chuẩn bị thêm là cần thiết.
4. **Gói tất cả những thứ cần thiết vào túi kiểm soát nhiệt,** ngay cả khi bạn ra ngoài hoặc ở trong xe ô tô đã đóng cửa.
5. **Mang theo pin dự trữ cho máy đo đường huyết:** Tất nhiên rồi! Bạn không thể tận hưởng chuyến đi của mình một cách vui vẻ nếu không biết rõ thể lực bản thân để chọn hoạt động du lịch cho thích hợp. Hãy đảm bảo máy đo đường huyết của bạn luôn trong trạng thái sẵn sàng!
6. **Chuẩn bị thức ăn thích hợp cho người đái tháo đường, nên mang theo thức uống dinh dưỡng chuyên biệt:** bạn hãy duy trì thói quen ăn uống và sử dụng thức uống dinh dưỡng chuyên biệt dành cho người đái tháo đường như Glucerna, để đảm bảo có đủ năng lượng và đường huyết ổn định để tham gia các hoạt động vui chơi trong chuyến đi.
7. **Mang theo thực phẩm giúp tăng đường huyết nhanh:** có đôi khi hạ đường huyết là khó tránh khỏi khi bạn gặp thay đổi trong chế độ ăn, thời gian sinh hoạt khi đi du lịch. Vì thế bạn nên mang theo bánh ngọt, kẹo cứng để sử dụng khi cần thiết trong chuyến du lịch của mình.
8. **Tham khảo bác sĩ trước khi đi** về toa thuốc mới hoặc xin hướng dẫn sử dụng các dụng cụ chăm sóc đái tháo đường cần thiết để không bị bỏ lỡ.
9. **Tiêm insulin đúng thời điểm:** nếu bác sĩ chỉ định tiêm insulin trong liệu trình điều trị của bạn, thì bạn cần lưu ý tiêm đúng thời điểm để giúp đường huyết của bạn luôn cân bằng trong chuyến đi và phòng ngừa các trường hợp ngoài ý muốn.
10. **Hãy tiêm insulin sau khi ăn:** Những tình huống bất ngờ thường thấy khi du lịch như trễ máy bay, kẹt xe... khiến bạn không thể ăn đúng giờ, hãy đi tìm nơi dùng bữa trước rồi hãy tiêm insulin sau. Như vậy sẽ giúp bạn tránh hạ đường huyết vì ăn trễ.

Glucerna hy vọng sẽ giúp bạn có một chuyến đi du lịch khỏe mạnh với sức khỏe cân bằng nhé.