



## ПУТЕШЕСТВИЯ И **ДИАБЕТ**

ХОРОШИЕ И БЕЗОПАСНЫЕ ПОЕЗДКИ

Жить без ограничений, насколько возможно

[www.lilly-pharma.de](http://www.lilly-pharma.de)  
[www.lilly-diabetes.de](http://www.lilly-diabetes.de)

*Lilly* | DIABETES

Открывать для себя новые страны, просто понежиться под солнечными лучами и забыть о буднях, или в связи с работой облететь пол земного шара – на сегодняшний день такие планы уже не являются проблемой для диабетиков. Предпосылкой для этого является то, что Вы заранее составите план своей поездки и затем, в рамках ее организации, учтете ряд важных указаний.

Изменения климата, непривычные блюда и разница во времени могут нарушить Ваш обмен веществ и Ваш привычный режим лечения. В особенности это касается людей, получающих инсулинотерапию. Своевременно обсуждайте свои планы поездок с лечащей Вас командой специалистов. Они посоветуют Вам, как Вам всеобъемлюще подготовиться к поездке и объяснят, придется ли Вам адаптировать свою терапию диабета к условиям в отпуске.

## ПЛАНИРОВАТЬ ЗАРАНЕЕ

### Прививки

Перед тем как отправиться в поездку, обсудите со своим врачом то, какие прививки нужно сделать для поездки в ту страну, в которую Вы собираетесь, и проверьте свой текущий прививочный статус. При необходимости своевременно обновите прививки против столбняка, дифтерии и полиомиелита. Для пациентов-диабетиков также может оказаться целесообразным сделать прививку против гепатита В.

### Страховка

В качестве пациента-диабетика узнайте в своей кассе медицинского страхования, может ли Ваша касса предоставить Вам страховую защиту на время пребывания за

рубежом. Возможно, что окажется целесообразным заключить дополнительную частную медицинскую страховку на время путешествия. Дело в том, что в случае возникновения необходимости перевозки пациента из другой страны на родину, государственные кассы медицинского страхования принципиально не оплачивают такие услуги. Поэтому и заключение страховки, покрывающей расходы на перевозку пациента из другой страны, может также оказаться целесообразным.

Проследите за тем, чтобы диабет и его возможные сопутствующие заболевания были включены в перечень тех услуг, которые обязательно оплачивает касса медицинского страхования.



### Рецепты

Узнайте заранее, отпускаются ли необходимые Вам лекарственные препараты в той стране, куда Вы направляетесь, и нужен ли Вам для этого рецепт на эти препараты. Попросите своего врача выписать Вам рецепты на все медикаменты, которые Вам потребуются в путешествии. Кроме того, носите с собой список всех тех препаратов, которые Вы принимаете в данный момент, и листки-вкладыши к ним. Таким образом у Вас всегда будет при себе вся необходимая информация, чтобы Вы смогли приобрести такой же или сравнимый препарат.

### Паспорт пациента для urgentных случаев

Для urgentных случаев Вам надо иметь при себе документ, подтверждающий то, что Вы – пациент-диабетик. Так например, в случае тяжелой гипогликемии благодаря этому документу посторонние люди смогут среагировать и позаботиться о быстром оказании Вам необходимой помощи.

В идеальном случае у Вас есть при себе паспорт диабетика, составленный на языке той страны, в которой Вы находитесь. На сайте [www.lilly-diabetes.de](http://www.lilly-diabetes.de) Вы можете скачать бланк паспорта диабетика для urgentных случаев.

## Медицинская справка

В конце этой брошюры Вы найдете формуляр медицинской справки, для Вас было бы надежнее всего попросить своего врача, чтобы он заполнил и подписал эту справку. Вы можете предъявить эту справку при прохождении предполетного или таможенного досмотра в аэропорту, если у сотрудников возникнут вопросы по поводу игл, шприца-ручки, глюкометра или инсулина. Кроме того, полезно выучить то, как на языке страны пребывания звучат самые важные предложения: «У меня диабет», «Мне нужен сахар» и «Мне нужен врач».

## Отправляйтесь в путь с правильной экипировкой

Даже при наличии рецепта могут возникнуть трудности при покупке необходимых лекарственных препаратов, шприцов и других принадлежностей для диабетика, это особенно касается стран, расположенных за пределами Европы. Поэтому важно, чтобы во время поездок у Вас всегда был при себе запас Ваших медикаментов и Ваших принадлежностей для контроля уровня сахара. Возьмите с собой такой запас, который, как минимум, в два-три раза

превышает предполагаемый объем необходимой экипировки. Распределите свои медикаменты и другие принадлежности по разным багажным единицам, чтобы подстраховаться на тот случай, если один из чемоданов будет утерян.

## Надежная упаковка инсулина

Экстремальные колебания температуры могут отрицательно повлиять на действенность инсулина. Поэтому температура перевозки инсулина, как правило, не должна превышать 25 °С. В жарких регионах храните инсулин в сумке-термосе, однако не размещайте инсулин непосредственно рядом с аккумулятором холода. Следите за тем, чтобы инсулин хранился при температуре в рекомендованном температурном диапазоне от двух до восьми градусов. Не все сумки-термосы соответствуют этим требованиям, поэтому Вам лучше всего посоветоваться со своим провизором. При слишком низких температурах существует риск замораживания раствора или суспензии инсулина. В результате действенность инсулина может быть утрачена.



Не в каждой стране можно купить картриджи с инсулином. На всякий случай возьмите с собой дополнительный запас ампул с инсулином каждого необходимого Вам вида, а также запасные шприцы. Если за границей Вам придется купить инсулин, но в продаже имеются только препараты в концентрации, отличающейся от Вашей обычно применяемой концентрации, то для инъекции Вам нужно будет воспользоваться другим шприцом, соответствующим этой концентрации. Таким образом при инъекции Вы сможете ввести себе необходимую Вам дозу.

Было бы правильно перевозить инсулин в ручной клади, упаковав его между предметами одежды, чтобы избежать повреждения ампул или шприцев. Проблемой могут стать даже микротрещины, благодаря которым инфекционные возбудители могут проникнуть в раствор. Если Вы летите на самолете, не кладите инсулин в ту багажную единицу, которую Вы сдадите для перевозки в багажном отсеке, поскольку там инсулин может заморозиться.



Воздействие высоких и низких температур может отрицательно сказаться на качестве работы глюкометров и тест-полосок. Если Вас интересует более подробная информация, почитайте инструкцию по эксплуатации Вашего глюкометра.

## БЕЗОПАСНАЯ ПОЕЗДКА НА АВТОМОБИЛЕ

При длительных поездках за рулем автомобиля самым важным является предотвращение гипогликемии. Перед выездом Вам обязательно нужно проверить уровень сахара в крови. Правильно задокументируйте измеренные показатели, чтобы в случае ДТП у Вас были доказательства того, что нарушение обмена веществ нельзя назвать причиной ДТП.

**Раз в два часа Вам нужно делать паузу, чтобы проконтролировать уровень сахара в крови** и при необходимости сделать промежуточный прием пищи. Для лечения легкой гипогликемии Вам следовало бы иметь под рукой в салоне, в ручном багаже, достаточный запас легкоусвояемых углеводов (декстроза или сладкие напитки). При этом учитывайте также и возможные задержки в пути из-за автомобильных пробок. Храните свои принадлежности диабетика под рукой, но никогда не оставляйте их для защиты от перегрева в бардачке автомобиля или прямо на солнце под лобовым или задним стеклом. При продолжительных поездках на автомобиле также рекомендуется хранить принадлежности в сумке-термосе.

При первых признаках гипогликемии немедленно остановите автомобиль на полосе аварийной остановки и заглушите двигатель. Съешьте или выпейте что-нибудь, что содержит быстродействующие углеводы, и продолжайте свою поездку только после того как уровень сахара в крови вернется в норму. Заранее проинформируйте своих попутчиков о том, как они могут оказать Вам помощь в urgentной ситуации, в том числе, например, об экстренном введении глюкагона, если это будет необходимо.

### Легкие перекусы в пути:

- ✓ яблоки, батончики-мюсли, хлебцы или сухое печенье из муки грубого помола (хорошо хранятся и не требуют охлаждения при перевозке),
- ✓ бутерброды из булочек из муки грубого помола, свежие фрукты, салаты с йогуртовой заправкой и нарезка из свежих овощей (морковь или болгарский перец) в пищевых контейнерах,
- ✓ достаточное количество таких напитков, как минеральная вода, чай или кофе.

## В САМОЛЕТЕ – ВСЁ ПОД РУКОЙ

Во время авиапутешествий стресс от перелета и многочасовое пребывание в сидячем положении могут привести к значительным колебаниям уровня сахара в крови. Поэтому **уровень сахара в крови нужно контролировать, как минимум, раз в три часа.**

В ручную кладь надо в достаточном количестве упаковать принадлежности, необходимые для измерения уровня сахара, а также инсулин и противодиабетические препараты для орального приема, промежуточные перекусы или углеводы на случай гипогликемии. Также и в этом случае Вы должны быть подготовлены к тому, что самолетные рейсы могут задерживаться, и поэтому Вам нужно упаковать в ручную кладь количество медикаментов, превышающее обычно требуемый запас.

В качестве варианта питания на борту хорошо подойдет вегетарианское меню, поскольку в нем, как правило, в достаточном количестве содержатся продукты, богатые сложными углеводами. Если Вы делаете инъекции инсулина, то Вам нужно учесть возможные задержки в пути и соответствующим образом адаптировать дозу инсулина. Проинформируйте также бортпроводников о том, что Вы больны диабетом. Так они смогут позаботиться о том, чтобы Вы как можно скорее получили какую-то пищу, если раздача питания на борту задерживается. Откажитесь от употребления алкоголя во время полета, поскольку он может увеличить риск гипогликемии.

Пациентам с инсулиновой помпой следует позаботиться о необходимых аксессуарах и запасных батарейках. При необходимости также нужно взять с собой шприц для введения глюкагона. Не помещайте свой отпускной запас инсулина в ту багажную единицу, которую Вы сдадите для перевозки в багажном отсеке, поскольку там во время полета будет царить отрицательная температура. Для перевозки в ручной клади жидкостей и опасных предметов действуют строгие предписания. Во избежание неожиданных сложностей при прохождении предполетного досмотра в аэропорту пациентам, находящимся на лечении инсулином или аналогами ГПП-1, рекомендуется иметь при себе соответствующее медицинское заключение. В этом документе должно быть подтверждено, что существует необходимость в том, что пациент должен иметь при себе жидкие лекарственные препараты, инъекционные иглы и шприцы. 4





### Контроль уровня сахара в крови

Измерение уровня сахара в крови через каждые три часа (при перелетах)

## ВНИМАНИЕ ПРИ РАЗНИЦЕ ВО ВРЕМЕНИ

При запланированных межконтинентальных перелетах со сменой часовых поясов нужно откорректировать дозу инсулина. Поэтому перед началом поездки Вам нужно заблаговременно побеседовать со своим врачом или со своим консультантом по лечению диабета о том, какие шаги Вам нужно предпринять.

### В общем справедливо следующее:



При перелетах с востока на запад с «выигрышем» времени: на период «лишних» дополнительных часов рекомендуется прием малых доз инсулина короткого действия или дополнительных малых доз НПХ-инсулина.



При перелетах с запада на восток с «укорочением» времени (продолжительность дня поездки сокращается) количество необходимого инсулина уменьшается, поэтому при необходимости нужно уменьшить дозу базального инсулина, прием инсулина короткого действия перед приемами пищи осуществляется как всегда.

## В ОТПУСКЕ ВСЁ ПО-ДРУГОМУ

### Чаще контролируйте свой уровень сахара в крови

Стресс от переездов, непривычный климат, увеличение физической активности и непривычная еда могут привести к более сильным колебаниям уровня сахара в крови. Поэтому во время путешествия Вам нужно проверять свой уровень сахара в крови чаще, чем обычно. Если Вы едете в страну, расположенную за пределами Европы, целесообразно взять с собой второй глюкометр и запасные батарейки. Глюкометр и тест-полоски к нему необходимо защищать от воздействия экстремальных температур и высокой влажности.

### Более высокая физическая активность

Также и диабетики во время путешествий часто проявляют более высокую физическую активность. Без адаптации дозировки препаратов такая повышенная физическая активность сопряжена с повышенным риском гипогликемии. Компенсировать нагрузки и предотвратить гипогликемию можно

путем повышенного употребления углеводов или снижения дозы инсулина и/или сульфонилмочевины. Учтите, пожалуйста, также и то, что при высоких температурах реакция организма на инсулин усиливается, поэтому уровень сахара в крови падает быстрее. Также и в этом случае очень важно чаще проводить самостоятельный контроль уровня сахара в крови.

### Когда нас прельщают экзотические лакомства

В чужих странах сложно предсказать, каким образом непривычные местные блюда повлияют на Ваш уровень сахара в крови. Поэтому целесообразно контролировать уровень сахара в крови чаще – через один-два часа после приема пищи. Как раз пациентам, получающим инсулин, полезно заранее поинтересоваться о типичных блюдах местной кухни и о содержании в них углеводов, воспользовавшись для этого соответствующими путеводителями или кулинарными книгами, посвященными кухне этой страны. Если какое-то блюдо Вам незнакомо, то при сомнениях

не стесняйтесь спросить, из каких продуктов оно приготовлено. Содержание углеводов в иностранных блюдах можно часто приблизительно оценить, сравнив их с известными Вам продуктами питания: например, в булгуре содержится приблизительно столько же углеводов, как и в пшеничной крупе. В зависимости от того, какие возможности для покупок ожидают Вас во время отпуска, Вам нужно подумать о том, чтобы привезти с собой из дому важные продукты питания, например, хлеб из муки грубого помола или привычный заменитель сахара. В жарких странах не забывайте выпивать больше жидкости, чем дома.

## Заболевания

Если Вы заболете, то отбросьте все сомнения и обратитесь к врачу. Диарейные заболевания или инфекции, сопровождающиеся лихорадкой, могут привести к серьезному нарушению обмена веществ. Даже если Вы почти ничего не едите, важно не прекращать просто так прием препаратов для снижения уровня сахара в крови. Если Вы получаете инсулин, то Вашему организму требуется базальный инсулин даже в голодном состоянии, иначе

может развиваться диабетический кетоацидоз. При сомнениях инъекция быстродействующего инсулина, который лучше регулирует уровень сахара, может оказаться более целесообразной, поскольку эти инсулины не так легко могут привести к гипогликемии. Заранее проконсультируйтесь с лечащей Вас командой специалистов относительно того, как поступать при диарее или при желудочных жалобах.

## Следите за стопами

Если Вы страдаете нарушениями чувствительности в стопах, то Вам нужно проявлять особую внимательность во время прогулок по пляжу. Возможно, что Вы не почувствуете насколько раскален песок, не заметите осколки или ракушки с острыми краями, поэтому здесь существует повышенный риск повреждения стоп. Поэтому лучше не гуляйте по пляжу босиком. Если Вы планируете отпуск с пешеходным походом, то не забудьте упаковать удобные хлопчатобумажные носки и бесшовную обувь, чтобы предотвратить сдавливание тканей ног. Каждый вечер осматривайте ступни на предмет ранений и мест сдавливания тканей.





### Диабет и путешествия:

Диабет – это не причина для того, чтобы оставаться дома. Особенно если Вы нуждаетесь в инъекциях инсулина, то перед тем как отправиться в путешествие нужно проделать несколько тщательно продуманных подготовительных шагов. Но если Вы заранее составите план своей поездки, то приятному и безопасному отпуску ничто не помешает.

- ✓ В интернете есть много других полезных сайтов, которые помогают подготовиться к путешествию, например, [Diabetes-Dolmetscher](#) («Переводчик диабетика») на сайте Германского общества помощи при диабете ([Deutsche Diabetes Hilfe](#)): [www.Diabetesde.org](http://www.Diabetesde.org)

### Источники

Mehnert, Hellmut. Gut beraten können Diabetiker heute überall hin reisen. Ärzte Zeitung, номер 56; 27. 03.2012: 13 Schmeisl, Gerhard-W. Schulungsbuch für Diabetiker. 7-е издание 2011 г., Elsevier GmbH г. Мюнхен, 173 -177

© 2019, Eli Lilly and Company. Мы оставляем за собой все права.

## КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ-ДИАБЕТИКОВ

Что Вам ни в коем случае нельзя не забыть.

### Медикаменты и принадлежности для инъекций:

- ✓ Инсулиновая шприц-ручка / прочие готовые шприц-ручки (запасная шприц-ручка)
- ✓ Картриджи / флаконы с инсулином (двойной запас)
- ✓ Таблетки для снижения уровня сахара в крови (двойной запас)
- ✓ Инъекционные иглы (двойной запас), глюкометр с запасными батарейками и тест-полосками
- ✓ Устройства для прокалывания и ланцеты
- ✓ Тест-полоски для определения ацетона (при диабете 1-го типа)
- ✓ Инсулиновая помпа и принадлежности к ней (запасные батарейки для помпы)
- ✓ Ургентный набор для введения глюкагона (при диабете 1-го типа), пища для перекусов, декстроза (на случай гипогликемии)
- ✓ Сумка-термос

### Документы / справки:

- ✓ Паспорт диабетика (на нем. / англ. языках, может быть и на языке той страны, куда Вы направляетесь)
- ✓ Дневник диабетика
- ✓ Медицинская справка для авиаперелетов (необходимость провоза в ручной клади принадлежностей для инъекций и медикаментов)
- ✓ Дневник самоконтроля уровня сахара в крови
- ✓ Медицинская страховка для выезжающих за рубеж
- ✓ Таблица для перерасчета углеводов
- ✓ Таблица перерасчета уровня глюкозы в крови (мг/дл в ммоль/л)
- ✓ Листки-вкладыши ко всем лекарственным препаратам

### Для Ваших стоп:

- ✓ Пляжная обувь
- ✓ Набор для ухода за стопами
- ✓ Крем для ухода за стопами

Компания «Lilly Deutschland GmbH» желает Вам приятного путешествия.





# МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

## MEDICAL CERTIFICATE

Фамилия пациента / пациентки (Name of the patient)

Дата рождения (Date of birth)

Проживает по адресу (Place of residence)

является диабетиком (is diabetic).

Поэтому для него / нее является жизненно необходимым постоянно иметь под рукой в ручной клади достаточное количество следующих предметов (In order to ensure correct therapy, the following should be carried when travelling):

- ампулы / флаконы с инсулином (Insulin cartridges/vial)
- инсулиновые шприцы (Insulin hypodermic syringe)
- шприц-ручка для введения инсулина (Insulin hypodermic pen)
- инсулиновая помпа и аксессуары к ней (Insulin pump with accessories)
- ургентный набор для введения глюкагона (Glucagon Emergency Kit)
- глюкометр (Blood glucose meter)
- ланцеты с устройством для прокалывания (Lancets with pricking device)
- иглы для шприца-ручки (Needles)
- Прочее (Other):

Лечащий врач (Doctor)

Дата (Date)

Подпись / печать врача (Doctor's signature/stamp)