

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	新陳代謝科	編號：7020020
主 題	糖尿病病人旅行注意事項	2004.07.16 訂定
製作單位	門診	2025.08.15 五修

一、我有糖尿病可以去旅行嗎？

旅行的最大樂趣，除了抒發壓力外，還可以接觸到新鮮事物增添生活樂趣，不要因自己罹患糖尿病，而不敢出遠門，只要做好周全準備，同樣可以快快樂樂出門、平平安安回家。

二、旅行前需準備什麼？

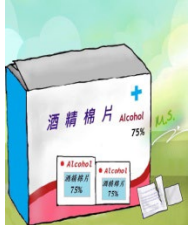
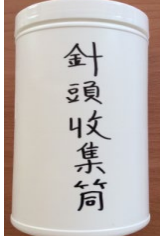
(一)評估病情：平時應控制好血糖、血壓等。必要時可至醫院進行血糖及相關檢查，並詢問專科醫生是否適合旅行。

(二)攜帶足量藥物：

- 1.口服降血糖藥或胰島素(含針及酒精棉)：請依旅行天數準備兩倍藥量，一份隨身攜帶，一份可由隨行親友保管或放置另一個行李箱，以預防藥物遺失時，仍有備份藥物可使用。
- 2.胰島素藥物請隨身攜帶，並儲存於30°C以下室溫中。
- 3.如果當地氣溫很高，請準備保冷袋，以適當保存胰島素。

(三)攜帶量測血糖用品:(圖一)

- 1.酒精棉片。
- 2.血糖機。
- 3.血糖試紙(注意有效期限)。
- 4.採血筆及針。
- 5.針頭收集筒。
- 6.血糖紀錄本。

					
1.酒精棉片	2.血糖機	3.血糖試紙	4.採血筆及針	5.針頭收集筒	6.血糖記錄本

圖一、量測血糖用品

(四)開立中英文診斷書，並告知同行旅伴或領隊導遊。

1. 診斷書上的英文名字需與護照上一致。

2. 診斷書上請記載疾病名稱、胰島素的藥名、頻次及注射劑量。
3. 當身體不適時，診斷書可提供當地醫師參考。

(五)足部相關用物：攜帶二雙舒適的包鞋以供替換(勿帶新鞋，避免不適磨破皮膚)，並準備乳液及棉襪或毛襪等。

(六)隨身攜帶食物、糖果、含糖飲料：(圖二)

由於旅遊時作息和活動量與平時不同，進餐時間也可能有所延誤。因此可以準備一些食物以備不時之需，避免低血糖發生。



圖二、隨身攜帶食品

三、旅遊中應注意事項：

- (一) 每日監測血糖。
- (二) 控制飲食份量。
- (三) 避免足部受傷。
- (四) 請依進餐時間調整服用降血糖藥物或注射胰島素。
- (五) 請務必隨身攜帶含糖飲料、糖果與餅乾。
- (六) 注意保暖與防曬，並適時補充水份，以防感冒和脫水。

參考資料：

社團法人中華民國糖尿病衛教學會（2024）．第七章監測．2024 糖尿病衛教核心教材，(95-117 頁)．社團法人中華民國糖尿病衛教學會。

衛生福利部(2022)．旅行．糖尿病與我(111 年 1 月三版，78-79 頁)．衛生福利部國民健康署。<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1205.pdf>

圖一、「量測血糖用品」．劉懿亭(2021)繪製授權使用。

圖二、「隨身攜帶食品」．高雄榮民總醫院門診楊婉琴 (2022) 繪製授權使用。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！