

## Felhőtlen utazás cukorbetegség mellett

Üzleti út vagy nyaralás? Akár autóval, akár vonaton vagy repülőgépen kelünk útra, rendszeres vércukorméréssel és néhány alapszabály betartásával cukorbetegség esetén is felhőtlenül élvezhetjük az utazás örömeit. Összegyűjtöttük a leghasznosabb tudnivalókat, melyek segítségével utazás közben elkerülhető a cukorbetegségből adódó kellemetlenségek.

### Szervezés mesterfokon

Az utazás velejárói, mint például a szokásostól eltérő étrend és fizikai aktivitás, a stressz és egyéb izgalmak a vércukorszint **gyakoribb ellenőrzését** indokolják. A megfelelő vércukorérték beállítása és az étrendi előírások betartása egyszerre igényel **gondos tervezést** és a váratlan helyzetekhez való **rugalmas alkalmazkodást**.

Szerencsére a diabéteszesek számára nem jelent újdonságot a **rendszeresség és a szervezés**, és ennek jó hasznát veszik utazás közben is. A legfontosabb alapszabály, hogy **korszerű vércukormérő készülék nélkül ne induljunk** útra. Úti okmányunkba (vagy e mellé) csúsztassuk egy kis kártyát, melyen több nyelven (német, angol, orosz, francia) feltüntetjük a **cukorbetegség tényét és a tennivalókat vészhelyzet esetén**. Ezenkívül mindig vigyünk magunkkal **otthon összeállított készleteti csomagot**, melynek javasolt minimális tartalma:

- Megfelelő fajtájú és mennyiségű inzulin (amennyiben inzulinkezelés alatt áll)
- 5–10 szem szőlőcukor tableta vagy kockacukor,
- 30 g szénhidrátot tartalmazó szendvics, keksz vagy egyéb édesség
- Az orvos által előírt gyógyszerek.

### Négy keréken, biztonságban

**Az autózás fokozott figyelmet és gyors reakciót igényel.** Legyünk vele tisztában, hogy a diabétesz és az alacsony vércukorszint a vezetés során kockázatot jelent: **álmosságot, szédülést, látászavarokat** és – szélsőséges esetekben – eszméletvesztést okozhat. Ezek a **kockázatok megfelelő odafigyeléssel kezelhetők**.

Alapelve, hogy **csak pihenten, kifogástalan fizikai állapotban** ülünk a kormány mögé. Különösen hosszabb utazások esetén elengedhetetlen az **indulás előtti vércukormérés**. Utazás előtt **érdemes megkérdezni orvosunkat**, hogy mennyi időt javasol pihenés nélkül levezetni. Útvonaltól függetlenül tartsuk az étkezés rendjét!

**Ha útközben fáradtság jeleit tapasztaljuk, azonnal álljunk félre, és mérjük meg vércukorszintünket.** Ha alacsony értéket mérünk, **fogyasszunk gyorsan felszívódó szénhidrátot**: például gyümölcslevet, cukros üdítőitalt, szőlőcukor tablettát vagy édes kekszet. Csak akkor **folytassuk az utazást, ha a vércukorszint helyreállt**.

Ügyeljünk arra, hogy **vércukormérőnket és készleteti csomagocskáinkat ne hagyjuk az autóban**, mert bármikor szükségünk lehet rájuk, másrészt a leállított gépkocsi nyáron nagyon felmelegszik, télen nagyon lehűl, és ez **károsíthatja a mérőműszert**, illetve a gépkocsinkat fel is törhetik és a készülékünket ellophatják.

### Utasként is felelősen

Bár utasként (repülőn, vasúton vagy akár autóban) nem minket terhel a vezetés felelőssége, ám gondatlanságunkkal **nem érdemes elrontani sem a magunk, sem útítársaink örömeit**. Külföldi utazáskor az általános előkészületeken kívül érdemes a **diabéteszes kártyánkat angolul is elkészíteni, inzulinból és gyógyszerekből pedig a szokásos mennyiség legalább másfélszeresét** vigyünk magunkkal! Ha repülőn utazunk, **cukorbetegségünkről tájékoztassuk a légi kísérőt**, vércukormérőnket és készleteti csomagunkat pedig véletlenül se adjuk fel a többi poggyásszal!

## Megbízható útitárs: Accu-Chek® Active vércukormérő készülék a Roche-tól

Azok számára, aki még nem rendelkeznek **korszerű vércukormérővel**, vagy készüléküket **saját biztonságuk és családjuk nyugalma** érdekében **modern, könnyen kezelhető** változatra szeretnék cserélni, ideális megoldást kínál az **Accu-Chek® Active vércukormérő készülék**.

A Roche szakértelmének köszönhetően **fejlett kényelmi szolgáltatások** gondoskodnak az egyszerű és megbízható mérésről: **gombnyomás nélküli automatikus mérés, rövid mérési idő, laboratóriumi pontosság, nagy kijelző**. Így Ön utazás közben a legfontosabbra koncentrálhat: az élményekre!

Akik az Accu-Chek® Active-ot választják útitársként, ne feledjék a jól ismert szabályt: **a kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**

Kellemes utazást kívánunk!

**A vércukorszint rendszeres ellenőrzése segít a cukorbetegség szövődményeinek elkerülésében. Mérje Ön is rendszeresen vércukorszintjét!**

A termékkel és a vércukorméréssel kapcsolatos információkért keresse fel a [www.vercukormeres.hu](http://www.vercukormeres.hu) oldalt, akár külföldi tartozkodás során is!

