

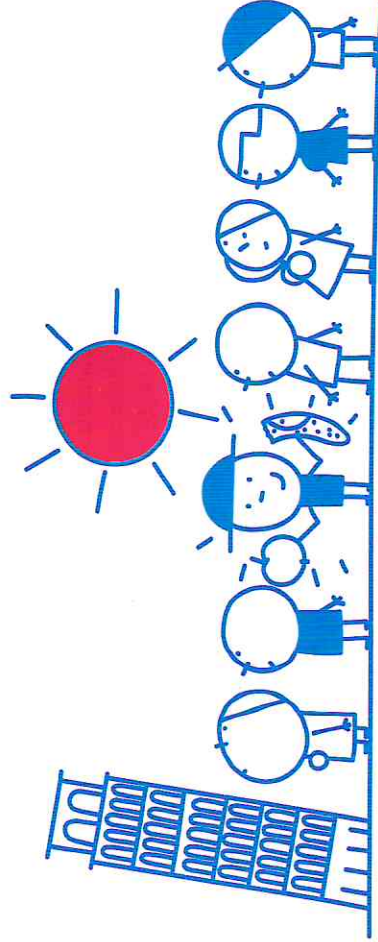
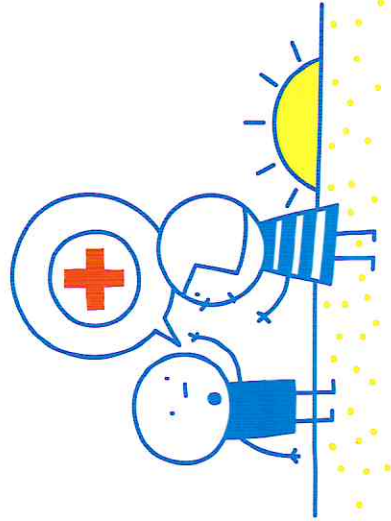
hladiny, pumpu je možné opět připojit. Takové změny v množství dávkovaného inzulínu však nemusejí významně ovlivnit glykémii. Ze zkušenosti víme, že naši pacienti většinou v těchto situacích pumpu neodpojují a nečiní jim to žádné potíže. Jednoznačné doporučení, zda pumpu odpojit, či nikoliv, zatím neexistuje, během cesty je však vhodné glykémii častěji proměřit. Určitým problémem je běžící bezdrátový přenos dat z kontinuálního monitoru, který odporuje obvyklému pokynu mít všechna zařízení využívající bezdrátový přenos v průběhu letu odpojena. Tento přenos by teoreticky mohl interferovat s přístroji letadla, situace se zde však velmi rychle mění, vyplatí se proto před cestou kontaktovat výrobce a požádat jej o aktuální pokyny.

Během letu doporučujeme vyčkat s aplikací prandiálního inzulínu až do chvíle, kdy vám přinesou jídlo. Vyhněte se tak případné hypoglykémii při zpoždění jídla či hyperglykémii při špatném odhadu množství sacharidů v nabízeném pokrmu.

Sdílejte informaci o diabetu s ostatními
Je to namístě. Poučíte-li o hypoglykémii a možnostech pomoci nejbližší spolupracující či alespoň „vedoucího výpravy“, může vám to zachránit život.

Co nejvíce dodržujte obvyklý diabetický režim

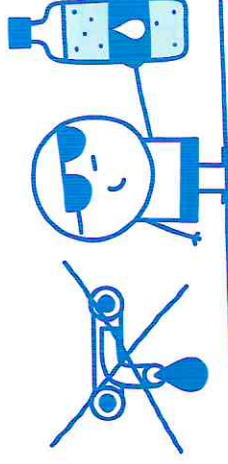
Dovolená je sice dobou oddechu, nesnažte se však „oddechnout si“ také od svého diabetického režimu. Dodržujte jej, jak jen to jde – o dovolené lze totiž jistě



očekávat fyzickou námahu, čekání ve frontách, dlouhé prohlídky pamětihodností, nepravdělnou stravu, neobvyklá jídla apod., tedy vše, co „rozhodí“ režim a rozkolísá glykémii. Snažte se tedy dodržovat obvyklé rozložení, složení a množství jídel. U bufetových nabídek zvažte v případě léčby inzulínovou pumpou k lepší korekci postprandiální glykémie například rozložení bolus. Budte opatrní při konzumaci alkoholu! Nezapomínejte ani na pravidelné měření glykémie – stres při cestování, odlišná nabídka pokrmů v cizích zemích, nepravdělnost stravování, odlišný pohybový režim, to vše může snadno vést k rozkolísání glykémii.

Pozor na nebezpečné potraviny

Zde platí to, co pro všechny cestovatele. V zemích s nižší hygienickou úrovní **nekupujte jídlo na ulici, pijte pouze balenou vodu** (ideálně koupenu v supermarketu či ve větším obchodě, u podomních obchodníků totiž může jít o vodu



„balenou doma“), ani kohoutková voda v hotelu nemusí být v některých zemích zcela v pořádku. Jezte pouze umyté a oloupané ovoce a balené potraviny. Rizikem je i led v nápojích (většinou vyrobený z kohoutkové vody). Dodržováním těchto doporučení snížíte riziko průjemových onemocnění a zvracení.

Vybírejte si restaurace, kam chodí i turisté (zeptajte se v hotelu nebo nahlédněte do průvodce). Pokud se „pusťte“ do neznámého jídla, proměřte glykémii před jídlem a dvě hodiny po něm – udržte tak kontrolu nad glykémii a zjistíte, zda byla dávka inzulínu, kterou jste k tomuto jídlu zvolili, správná.

Věnujte péči nohám

V některých případech bývá dovolená mimořádně náročná právě pro nohy. A vy dobře víte, že vaše nohy jsou choulostivější než nohy zdravého člověka. Věnujte jim tedy dostatečnou péči – zvolte vhodnou obuv (nechoďte naboso ani noste páskové boty) a předtím, než půjdete spát, kontrolujte případné otlačky. **Naboso nechoďte ani na pláži**, byt to může být lákavé.

