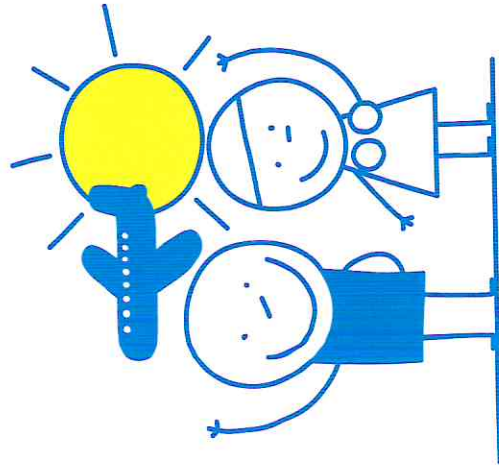


# ÚVOD



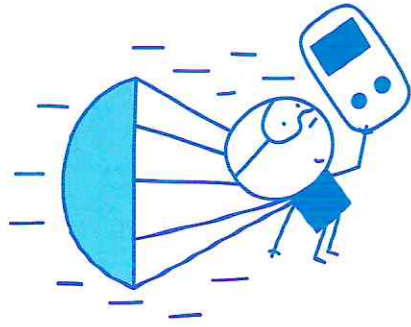
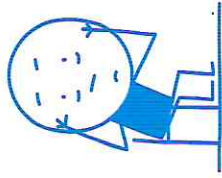
Chuť cestovat má každý a nejinak je tomu samozřejmě u pacientů s diabetem. Nic jim v tom nebrání, přesto je namístě se nad výběrem destinace, typem dovolené a způsobem dopravy zamyslet. Ani zdravý člověk bez kondice pravděpodobně nevyrazí na svoji první dovolenou na turu do Himálaje, a pokud ano, tak si bude vědom určitých rizik, která mu mohou způsobit těžkosti. A rizika musí samozřejmě zvažít i pacient s diabetem, zejména pokud v léčbě používá inzulín, popřípadě již má některé pokročilé komplikace diabetu. Zjednodušeně řečeno, určité typy výletů přinášejí rizika všem cestovatelům, diabetikům pak ještě o něco větší. A na to je třeba myslet vždy při výběru a organizování cesty, abychom v případě, že se do takové cesty pustíme, tato rizika minimalizovali a cestu si skutečně užili. A rozhodně není od věci méně obvyklou plánovanou dovolenou alespoň krátce probrat s lékařem.

Tato publikace je věnována cestování. Snažili jsme se v ní podat návod, jak minimalizovat rizika spojená s cestováním a užít si dovolenou i na exotických místech.

*Autoři*

## Jak se „jet lag“ projevuje

1.	Dehydratace a ztráta chuti k jídlu
2.	Bolest hlavy
3.	Únava
4.	Dezorientace
5.	Nevolnost
6.	Nespavost
7.	Podrážděnost a iracionalita

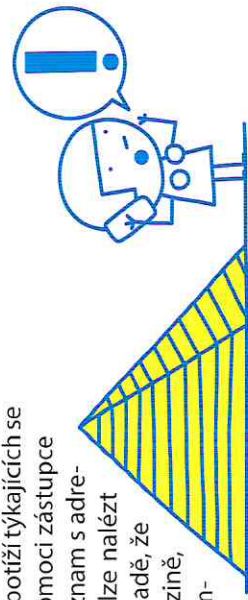


### Adrenalinové sporty

Pokud se jim nechcete vyhnout, dbejte zejména na prevenci hypoglykémie, která by mohla být v případě vzniku během adrenalinového sportu fatální. Měřte se často a mějte po ruce glukózu či jiný rychlý sacharid. Adrenalinové sporty vedou samozřejmě k vyšší produkci adrenalinu, proto můžete příznaky hypoglykémie (z nichž některé jsou též výsledkem působení adrenalinu) přehlédnout. Nezapomeňte adrenalinové sporty uvést při vyřizování cestovní pojistky.

### Hledáme pomoc v zahraničí

Můžete se dostat do různých, i nezdavatelných, potíží. Často pomůže český zastupitelský úřad – pokud v zemi není či je daleko, lze se obrátit na zastupitelský úřad jiné země EU. U nezdavatelných potíží týkajících se diabetu (získání léků) může pomoci zástupce místní diabetické asociace (seznam s adresami a kontaktními osobami lze nalézt na adrese [www.idf.org](http://www.idf.org)). V případě, že si budete kupovat inzulín v cizině, proveďte mimo jiné jeho koncentraci a expiraci.



### Pacienti s celiakií

Pokud cestujete do méně civilizovaných končít, doporučuje se vzít s sebou co nejvíce bezpečkového pečiva. Pro komunikaci v zahraničí o bezpečkové stravě využijte nabídku kartiček v příslušném jazyce na adrese [www.cellactravel.com/cards](http://www.cellactravel.com/cards).

