

DOBRA ŠOLA VODENJA SLADKORNE BOLEZNI – OTROK IN MLADOSTNIK S SLADKORNO BOLEZNIJO NA POTOVANJU, POČITNICAH

Ivica Zupančič, Tadeja Logar, Nataša Bratina, Mojca Žerjav Tanšek, Nina Bratanič, Ciril Kržišnik, Tadej Battelino

Danes so potovanja in uživanje na počitnicah za številne družine del življenja. Tem aktivnostim se družina ne sme odpovedati zaradi otrokove sladkorne bolezni. Če bo izlet dobro načrtovan, ni noben cilj nedosegljiv. Seveda pa je potrebno tudi v času potovanja opravljati meritve krvnega sladkorja in kontrolo ketonov v urinu, da bodo lahko čimbolj natančno prilagodili odmerke inzulina v spremenjenih razmerah.

Na potovanjih, kjer je ritem življenja spremenjen in je drugačna hrana, morda je prisoten celo časovni zamik, so potrebne pogostejše meritve krvnega sladkorja. Zelo pogosto so potovanja celo polna stresa, saj so vremenske razmere drugačne, v tujem okolju se morda ne znajdemo prav dobro, hrana je bolj mastna kot doma, vsebuje več enostavnih ogljikovih hidratov...

PRAVILNO NA POT:

Na potovanju mora družina otroka s sladkorno boleznijo vedno vzeti dovolj veliko zalogo inzulina in drugih pripomočkov za vodenje sladkorne bolezni. Inzulin mora biti varno spravljen v prtljagi, in to, v kolikor je možno, na več mest hkrati manjše količine. Mehanske injektorje ima pri sebi in prav tako vsaj nekaj setov, če uporablja črpalko. Inzulina ne smemo shranjevati ne preveč hladnem prostoru, da ne bi zmrznil – npr. na zamrznjenem vložku za hladilno torbo. Tudi prostor za prtljago na letalu je lahko zelo hladen. Inzulina sevanje rentgena na letaliških kontrolah ne bo poškodovalo. Vedno je potrebno imeti pri sebi izkaznico ali potrdilo o sladkorni bolezni, saj so danes predpisi na letalih zelo strogi in bi že odkritje lancete in iglice za inzulin lahko privede do resnih težav. Uporabniki črpalk imajo pri sebi posebno potrdilo, kjer so navodila carinskemu osebju, naj ne zahteva odklopa črpalke.

DOSTOPNOST LEKARN IN ZDRAVSTVENEGA OSEBJA V TUJINI:

V tujini naj se družina pozanima kje so lekarne, saj bodo tako vedeli, kje lahko dobijo dodatne zaloge inzulina in drugega materiala za vodenje sladkorne bolezni. S seboj naj imajo zadnji izvid svojega diabetologa s priporočenimi odmerki inzulina in vrsto inzulinov, ki jih uporabljajo – seveda v tujem jeziku.

PRAVILNO SHRANJEVANJE INZULINA NA POTOVANJU:

Tudi kadar vodi pot v vroče kraje bo za hrambo inzulina za krajši čas zadoščala hladilna torbica. Inzulina ne smemo izpostaviti temperaturam preko 25 stopinj Celzija. Še posebej vroče je lahko v poletnih dneh v avtu. Takrat je hladilna torbica še toliko bolj pomembna.

Prav tako inzulina ne smemo izpostavljati zelo nizkim temperaturam. Kadar inzulin zmrzne, v celoti izgubi svojo aktivnost. Zato zalog inzulina ne puščamo v avtu, kadar odidemo na smučanje za ves dan. Injektor smučar takrat spravi v notranji žep svojega smučarskega kombinezona in tudi črpalka naj bo spravljena čim bližje telesa. Številni merilci krvnega sladkorja prenehajo delovati pri nizkih temperaturah! Ali pa izmerijo nerealno visoke ali nizke sladkorje. Inzulin, ki je bil izpostavljen mrazu postane moten ali spremeni barvo.

PRIPOMOČKI ZA REŠEVANJE HIPOGLIKEMIJ:

Na potovanju mora imeti posameznik s sladkorno boleznijo pripomočke za reševanje hipoglikemij – kocke sladkorja, glukozne gele, sladke napitke in glukagon, vedno s seboj. Z glukagonom lahko spemljevalci, družina, prijatelji pozdravijo težko hipoglikemijo, tudi če so zelo oddaljeni od bolnišnice. Zato je pomembno, da tudi prijatelji na potovanju vedo, kje ima spravljene pripomočke za vodenje sladkorne bolezni in zlasti hipoglikemij.

CEPIVA:

Pri sladkorni bolezni opravljamo vsa redna cepljenja. Za otroka s sladkorno boleznijo je zelo pomembno, da prejme vsa ustrezna cepljenja, s katerimi se lahko preprečijo eksotične bolezni na potovanjih. Poskrbeti je potrebno za to, da je cepljenje končano dovolj zgodaj pred potovanjem, da stranski učinki cepljenja ne bi pokvarili poti.

KAJ STORITI, ČE OTROK ALI MLADOSTNIK S SLADKORNI BOLEZNIJO NA POTOVANJU ZBOLI?

Pred potovanjem je potrebno poskrbeti za ustrezno zdravstveno zavarovanje na poti. S seboj je potrebno imeti tudi podatke o drugih boleznih in zdravilih, ki jih redno prejmate. Vedno je ob stiku z zdravstvenim osebjem potrebno poudariti, da ima otrok ali mladostnik sladkorno bolezen.

POTOVALNA DRISKA:

Danes povečini ne predpisujemo antibiotikov, da bi preprečevali potovalno drisko. Ker pa vemo, kako težavno je vodenje sladkorne bolezni med okužbami z drisko, se o možnosti preventivnega antibiotičnega zdravljenja pred odhodom v eksotične kraje družina ali posameznik vedno posvetuje s svojim diabetologom. Nevarnost okužbe z drisko na potovanju je kar 25 do 30%. Izogibati se je potrebno pitju tekoče vode, vodovodne vode in pijač z ledom. Ustekleničena voda in drugi napitki so ponavadi varni. S seboj lahko vzamete tudi tekočine za rehidracijo, ki bodo pomagale nadomestiti izgubljeno tekočino ob driski.

Za čiščenje vode v primitivnih razmerah še vedno priporočamo prekuhavanje in uporabo posebnih klorovih zrn ali tablet.

NAVODILA PRED POTOVANJEM V TUJINO:

- **Ko potujete v tropske kraje se izogibajte tekoče vode, sladoledov, mleka, mlečnih krem, majoneze, razredčenih sokov, hrane, ki se je dolgo pregrevala, solat, sadja, surove hrane, piščanca, dušenega riža.**
- **Pogosto si umivajte roke.**
- **Uživajte le sveže pripravljeno hrano, ki naj bo servirana vroča.**
- **Za žejo pijte le ustekleničeno vodo, podobno čaj ali kavo.**

V PRTLJAGI NAJ BO:

Dodatna zaloga inzulina, ki naj bo v ročni prtljagi
Dodatni mehanski injektor, ali injektorji za enkratno uporabo
Merilec krvnega sladkorja, testni lističi in lancete
Termometer za hladilnik
Kartica in potrdilo o sladkorni bolezni
Navodila zdravnika o vodenju sladkorne bolezni
Sladkor ali glukoza za hipoglikemije
Glukagon
Toplomer
Rehidracijska tekočina
Telefonske številke domačega diabetologa ali klinike
Potrdila o zdravstvenem zavarovanju

V potovalni lekarni naj ne manjka:

Glukagon
Zdravilo za zniževanje telesne temperature – antipiretik (paracetamol, aspirin...)
Kapljice za nos
Linex za potovalno drisko
Oralna rehidracijska tekočina
Antibiotiki proti driski, če potujete v Južno Evropo, Azijo, Afriko ali Latinsko Ameriko
Trimetoprim/sulfometoksazol je lahko zdravilo izbire

OB POTOVANJU PREKO ČASOVNIH CON:

Ob potovanju na druge celine nastane časovna razlika večih ur. Če potujemo na zahod se dan podaljšuje, ob potovanju na vzhod pa se skrajša. Velja pravilo, da se odmerek inzulina spremeni za 2 do 4% za vsako uro časovnega zamika. Zaradi časovnega zamika se lahko počuti bolnik slabo in lahko mine več dni preden se spet počuti dobro in lahko spi po novih časovnih razmerah. Zato je potrebnih več meritev krvnega sladkorja in skrbno prilagajanje odmerkov inzulina.

Če je bolnik na intenzivirani inzulinski terapiji, uporablja med potjo le kratko delujoče inzuline in je vsake 4 ure poti. Če potuje na zahod, bo potreboval 1 ali 2 dodatni

injekciji, če pa potuje proti vzhodu, bo potrebnih manj injekcij. Ko je v mestu pristanka večer – čas za spanje, si doda srednje dolgo delujoči inzulin. Ob tem skrbno preverja krvni sladkor, še posebno pred obroki.

Na klasični terapiji se je težje prilagoditi novim časovnim razmeram, zato priporočamo, da tudi na tem režimu injicira bolnik večkrat hitro delujoče inzuline in dolgo delujoči inzulin doda šele po pristanku.

Potovanja so lahko zelo prijetna, če se nanje družina, bolnik, prijatelji res dobro pripravijo. Ne bo odveč nasvet diabetološkega tima o ustrezni pripravi na pot in o predvidenih odmerkih inzulina, kadar je na vrsti dolgo potovanje. Potovanja po državah, ki mejijo na Slovenijo ali pa so v Evropi, že dolgo ne predstavljajo posebnih težav.

VPRAŠANJA:

1. Kaj moram sladkorni bolnik vzeti s seboj, ko se odpravi na potovanje?
 - a) Vse pripomočke za vodenje bolezni in zalogo inzulina
 - b) Čokolado, sadni sok, vodo, prepečenec
 - c) Izkaznico ali potrdilo o sladkorni bolezni
 - d) Nič, saj imajo vse tudi v drugih deželah

2. Ko sladkorni bolnik potuje v eksotične dežele se izogiba:
 - a) Pitju tekoče vode, uživanju sadja, solat
 - b) Umivanju rok
 - c) Zdravilom, ki jih ne pozna

3. Otrok s sladkorno boleznijo odhaja na počitnice na morje in črpalke ne želi imeti s seboj. Kaj naredi?
 - a) Namesto črpalke uporabiš pene
 - b) Ne more na morje brez črpalke
 - c) Ker bo aktiven, ne rabi inzulina