



# Cestovanie s cukrovkou

MUDr. Vladimír Uličiansky

MUDr. Zbyněk Schroner, PhD.

  
**ViaDIA**

Sprievodca diabetika na ceste životom



## Cestovanie s cukrovkou

Cestovanie patrí k aktívnemu životu. Môže byť súčasťou vášho bežného dňa, každodennej práce, či túžobne očakávanej dovolenky. Ak máte cukrovku, je vašou vernou spoločníčkou na cestách. Pred ňou neujdete. Ako s ňou dobre vychádzať? Ako zabezpečiť, aby vám nenarušila váš životný štýl?

### Na čo je potrebné myslieť a čo zabezpečiť pri cestovaní?

#### Je pri cestovaní dôležitá závažnosť cukrovky a spôsob jej liečby?

Pri tejto otázke sa poraďte so svojím diabetológom. Možnosti cestovania do určitej miery ovplyvňuje váš celkový zdravotný stav a prípadné chronické komplikácie cukrovky. Pri liečbe cukrovky je dôležité zladenie diéty, fyzickej aktivity a liekov.

Pri liečbe inzulínom a niektorými preparátmi sulfonylurey je vyššie riziko hypoglykémie (nízkej hladiny cukru). Ak ste liečení metformínom alebo liekmi, ktoré sú založené na účinku inkretínov, riziko hypoglykémie je minimálne.

Počas cestovania je potrebné mať so sebou jedlo s obsahom rýchlo vstrebateľných cukrov (napr. džús, ovocie, glukopur, cukor, sušienky, pečivo), glukometer a primeraný počet testovacích prúžkov na meranie krvného cukru.

Je dobré, aby pacient s cukrovkou necestoval sám pre prípad náhleho zhoršenia zdravotného stavu.



## Aký význam má dĺžka trvania cesty?

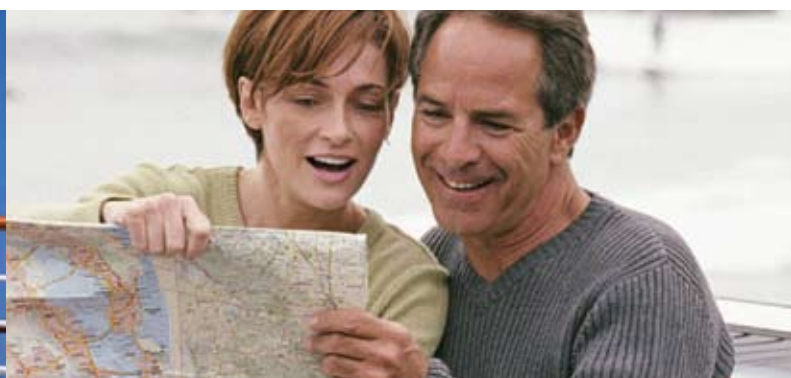
**Pri ceste na krátku vzdialenosť** je potrebné dodržiavať bežné odporúčania lekára ohľadom životného štýlu a dávky inzulínu, či preparátov sulfonylurey. Liečbu metformínom nie je potrebné meniť.

**Pri dlhšej ceste** (dovolenka, cesta trvajúca niekoľko dní z rôznych dôvodov), je potrebné vziať so sebou dvojnásobné množstvo liekov, testovacích prúžkov a jedla s obsahom rýchlo vstrebateľných cukrov. Je dobré rátať aj s neočakávanými udalosťami. Pacienti liečení inzulínom by mali mať pri sebe aj glukagón na zvládnutie ťažšej hypoglykémie.

## Ako nosiť lieky?

Lieky a hlavne inzulín noste vždy v príručnej batožine. Nemajú byť vystavené príliš vysokým alebo nízkym teplotám a ani slnečnému žiareniu. Podobne je to aj glukometrom a s testovacími prúžkami. Zoberte so sebou všetky dôležité lieky, ktoré bežne užívate a vybrané lieky na liečbu akútnych stavov (napr. hnačka, alergia, teplota a podobne). Bežné skladovanie inzulínu je v chladničke pri teplote od 2 do 8 °C.

Po založení náplne inzulínu do pera sa môže náplň používať po dobu 28 dní, uchovávať sa má pri teplote do 25 °C. Týka sa to aj inzulínu v naplnených jednorázových perách. Používanie termoobalov alebo termotašky (bez ľadu) pomôže zabezpečiť pre vaše inzulínové pero správne podmienky skladovania.



## Je potrebné pri cestovaní dodržiavať diétu?

Počas cestovania dodržujte odporúčanú diétu. Nemeňte zásadným spôsobom svoje stravovacie návyky. Je dobré, aby pacienti liečení inzulínom pri ceste autom alebo hromadnými dopravnými prostriedkami (autobus, vlak, loď, lietadlo) mali pri sebe jedlo s obsahom sacharidov pre prípad oneskorenia (napr. dopravné zápchy, havárie, meškanie spojov, nepriazeň počasia, kalamity a pod.). V niektorých situáciách sa z rôznych dôvodov nedá spoľahnúť ani na reštaurácie, bufety, obchody.

Pri ceste do krajín s lákavými jedlami a zaujímavou kuchyňou je dôležité zhodnotiť obsah cukrov v strave a podľa toho upraviť diétu aj liečbu. Veľký význam má posúdenie hygienickej úrovne stravovania (pitnej vody, jedla), aby ste sa vyhli cestovateľským hnačkám.

## Má význam vyšetovanie krvného cukru (selfmonitoring glykémie) počas cestovania?

Jednoznačne áno. Zdôraznili by sme práve časté vyšetovanie krvného cukru vzhľadom na to, že zmenená diéta, rôzne aktivity, stres a pri ďalekých cestách aj časové zóny môžu neočakávane ovplyvniť váš krvný cukor.

## Mám nosiť so sebou pri cestovaní preukaz diabetika a lekárske potvrdenie o cukrovke?

Pacient by mal mať na cestách tzv. „preukaz diabetika“ (kartička diabetika o ochorení je k dispozícii na diabetologických ambulanciách), ktorá informuje o tom, že je liečený na cukrovku. Má to praktický význam pri akútnych stavoch (hypoglykémia, hyperglykémia) na urýchlenie diagnózy a nasadenie správnej liečby. Medzi údajmi má byť aj telefón lekára.

Pri bezpečnostných kontrolách na letiskách sa vyžaduje, aby pacient mal potvrdenie od lekára o ochorení (diabetes mellitus) a spôsobe liečby (inzulín, inzulínové striekačky, inzulínové pero alebo inzulínová pumpa, glukometer, testovacie prúžky, lancety, ďalšie lieky, alergie). Potvrdenie má byť v angličtine alebo v jazyku krajiny, do ktorej cestujete.



## Idem na dlhšiu cestu autom. Môžem šoférovať, ak som liečený inzulínom?

Táto otázka je právne upravená v rámci našej legislatívy. Dobre kompenzovaný diabetes mellitus nie je prekážkou na získanie vodičského preukazu. Diabetici s rozvinutými formami neskorých komplikácií (závažné očné, nervové komplikácie, opakovaný výskyt hyperglykemických alebo hypoglykemických príhod až stavov bezvedomia) nie sú zdravotne spôsobilí na vedenie motorového vozidla.

Riadenie motorového vozidla prináša pre šoféra, a diabetika zvlášť, zvýšenú psychickú a fyzickú záťaž. Dôležitý je zodpovedný prístup šoféra k sebe a k okoliu. Pacienti liečení inzulínom majú zvýšené riziko hypoglykémie. Ak podľa vášho zdravotného stavu a podľa legislatívy môžete šoférovať, pred začiatkom jazdy, a potom každú hodinu by ste si mali vyšetriť krvný cukor. Mali by ste si udržiavať hodnoty krvného cukru nad 5,5 mmol/l a vyhnúť sa hodnotám pod 4,5 mmol/l. Pri príznakoch hypoglykémie ako šofér musíte vždy zastaviť auto, zjesť jedlo s rýchlo vstrebateľnými cukrami a urobiť si prestávku minimálne 45 minút. V jazde môžete pokračovať až po úprave glykémie.

Na dlhšie trasy je dôležité mať so sebou druhého šoféra, s ktorým sa pravidelne striedate. Inzulín a lieky uskladňujte v aute tak, aby sa nepoškodili prehriatím. Nevhodné je umiestnenie blízko okna. Vhodné je mať v aute termotašku alebo termoobal. Pri dlhších cestách v aute do úvahy prichádza malá prenosná chladnička.

## Podávam si inzulín. Ako sa mám pripraviť na cestu lietadlom?

Okrem cestovných dokladov, letenky, palubného lístka a batožiny potrebujete:

- potvrdenie lekára o ochorení a spôsobe liečby
- v príručnej batožine so sebou na palube lietadla máte mať:
  - inzulín, inzulínové pero alebo striekačky, prípadne inzulínovú pumpu, glukagón
  - lieky na cukrovku a na pridružené ochorenia
  - glukometer, testovacie prúžky, lancety
  - jedlo s obsahom sacharidov pre prípad hypoglykémie, oneskorenia podávania, prípadne nepodávania stravy leteckou spoločnosťou, ev. pre meškanie alebo neočakávané zmeny času letu (pri pristátí a vystúpení z lietadla je nutné dodržiavať zákony danej krajiny ohľadom dovozu potravín)



- u niektorých leteckých spoločností na dlhých letoch je možné si vopred objednať diabetickejšiu stravu
- inzulín si v lietadle podávajú až vtedy, keď sa podáva jedlo
- počas letu je dôležitý príjem tekutín
- v rámci prevencie žilovej trombózy je potrebné počas dlhšieho letu cvičiť, minimálne dolnými končatinami
- ak potrebujete počas letu častejšie chodiť na toaletu, je dobré mať miesto v uličke medzi sedadlami lietadla (anglicky – aisle)

## Ako dávkovať inzulín a lieky pri dlhších cestách pri zmene časového pásma?

Pri dlhších cestách so zmenou časového pásma je nutné upraviť liečbu, najlepšie na základe opakovaného vyšetrenia krvného cukru glukometrom. Pri cestovaní na západ (napr. USA, Kanada) sa vplyvom časového posunu predlžuje deň a je potrebná zvyčajne vyššia dávka inzulínu. Pri ceste na východ (napr. Thajsko, India) sa deň skraca a je potrebná nižšia dávka inzulínu. Najvhodnejším spôsobom je úprava dávok rýchlo účinkujúceho inzulínu.

Jet lag syndróm – pásmová choroba je porucha biologických rytmov v dôsledku časového posunu. Prejavuje sa podobne ako pri prechode z letného na zimný čas. Najčastejšie ide o poruchu spánku a únavu. Dôležité je prispôbiť sa stravovaním, aktivitou a spánkom čo najskôr miestnemu času. Vhodné je už v lietadle si nastaviť hodinky podľa času v mieste príletu.

## Ako je to s poistením pri cestovaní do zahraničia?

Pri cestovaní do zahraničia je veľmi dôležité si vybaviť cestovné poistenie pre poistenie liečebných nákladov v zahraničí v komerčnej alebo vo vašej zdravotnej poisťovni, najlepšie v oboch. Pri podpisovaní zmluvy o poistení upozornite na to, že máte cukrovku. Vopred sa informujte, či poistenie pokrýva problémy spojené s cukrovkou. Je nutné si uvedomiť, že úroveň poskytovania zdravotnej starostlivosti v rôznych krajinách a platby za ne sa veľmi líšia. Výška platieb vás môže nemilo prekvapiť.



## Je potrebné očkovanie?

Pri ceste do zahraničia je potrebné sa informovať o povinnom a odporúčanom očkovaní do krajiny kde cestujete a podľa potreby sa vopred zaočkovať. Je menším zdravotným rizikom sa zaočkovať, ako ochoriť na chorobu, ktorej sa dá očkovaním predísť. Poistovne nehradia následky nepodrobene-  
nia sa povinnému očkovaniu pri cestách do zahraničia.

## Mám nosiť pri cestovaní so sebou mobil?

Mobilný telefón s roamingom do príslušných krajín je neoceniteľný hlavne pri problémoch a krízových situáciách. Vopred si uložte do telefónu potrebné telefónne čísla (príbuzní, známi, sprievodca, cestovná kancelária, prvá pomoc, veľvyslanectvo). Neviete, kedy sa vám môžu zísť.

## Má význam vopred plánovať cestovanie?

Cestovanie patrí k životu diabetika. Správne naplánovanie a zabezpečenie cesty môže uľahčiť a spríjemniť pobyt mimo domova. Dobre liečená cukrovka umožňuje aktívne a bezpečne prežiť aj cestu na veľké vzdialenosti.

### Literatúra:

- 1) Matthews D., Beatty S., Dyson P. a kol. The facts. Diabetes. Oxford-New York, Oxford University Press 2008, 203 s.
- 2) Michálek J. Špeciálne problémy diabetika. In: Mokáň M, Martinka E., Galajda P. a kol. Diabetes mellitus a vybrané metabolické ochorenia. Martin, P+M 2008: 926-929.
- 3) Ilavská A. Diabetes a cestovanie. [www.bedekerzdravia.sk](http://www.bedekerzdravia.sk)
- 4) Brož J, Polák J, Doničová V., Šilhová E. Diabetes mellitus a řízení motorových vozidel. In: Kvapil M (ed). Diabetologia 2010. Praha, Triton 2010: 167-176.
- 5) Have Diabetes. Will Travel. NDEP – National Diabetes Education Program at [www.YourDiabetesInfo.org](http://www.YourDiabetesInfo.org)

Urobme život s cukrovkou tak jednoduchý,  
ako sa len dá.

Odborným garantom programu **ViaDIA** je



  
www.ViaDIA.sk  
Diabetes tak jednoducho, ako sa len dá.

**Vzdelávací program **ViaDIA** prináša spoločnosť**

**sanofi aventis**

Pretože na zdraví záleží

**sanofi-aventis Pharma Slovakia, spol. s r.o.**

Aupark Tower, Einsteinova 24

851 01 Bratislava

Slovenská republika

Tel.: +421 2 33 100 100

Fax: +421 2 33 100 199

www.sanofi-aventis.sk

ORGANIZAČNÉ ZABEZPEČENIE PROGRAMU

**WEBSTER, spol. s r.o.**, Bajkalská 18/A, 821 08 Bratislava, Tel: +421 2 5542 2288, Fax: +421 2 5542 2289, www.webster.sk