

टिपणे

८) या व्यतिरीक्त मधुमेहींनी जी काळजी नेहमीच घ्यावयास हवी ती काळजी घेणे ही महत्वाचे आहे.

म्हणजे कोणत्याही प्रकारच्या धारदार वस्तूंपासून लांब राहणे, जखम होऊ न देणे, पायांची काळजी घेणे, अनवाणी न चालणे, पायांवर सूज अथवा लालपणा येत नाही ना याची काळजी घेणे, पायास बधीरपणा येणे. यापैकी काही जाणवल्यास लगेच तज्ञांचा सल्ला घेणे.

प्रवासामध्ये भरपूर पाणी पिणे आवश्यक आहे.

आपले मन जिथे सांगेल तिथे जरूर जा पण आपल्या बरोबर आपला सोबती मधुमेह यास विसरू नका.

स्वतः ची व आपल्या मधुमित्राची काळजी घ्या.

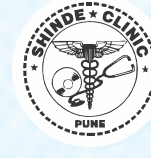
शुभयात्रा.....

❖ Shinde Clinic ❖

1st floor, Krishna Chambers,
Pune-Satara Road, Pune 411037.
Phone No. : 020 24264600
Mobile : 9881113366 / 9850229937

❖ Joshi Diabetes Center ❖

Flat No. 2, Lunawat Realty, Opposite Vanaz Company,
Paud Road, Kothrud, Pune 411038.
Phone No. : 020 25390310 / Mobile : 8806276244



आरोग्यावर बोलू काही™

आहार, विहार, आचार, औषधोपचार
ही आरोग्याची चतुःसूत्री

मधुमेहींनी
प्रवासात
घ्यावयाची काळजी

प्रवास आणि मधुमेह

❖ Shinde Clinic ❖

Phone No. : 020 24264600

❖ Joshi Diabetes Center ❖

Phone No. : 020 25390310

मधुमेहीनी प्रवासासाठी निघताना, सहलीसाठी जाताना घ्यावयाची काळजी.

सर्वसामान्यजनांप्रमाणेच 'मधुमेही' सुध्दा नोकरी निमित्त प्रवासदौरा करू शकतो, सहलीसाठी जाऊ शकतो किंवा परदेशगमनही करू शकतो. फक्त या दरम्यान मधुमेहाची विशेषत्वाने काळजी घ्यावी लागते.

प्रथमतः हे निश्चित करा की आपण किती काळासाठी घरापासून लांब राहणार आहात? नोकरी निमित्त आपला प्रवास लांबणार असल्यास अथवा सहलीसाठी जाणार असल्यास, तेथिल मौसमा प्रमाणे आपला प्रवासकाळ ८ ते १५ दिवसांपर्यंत लांबणार असल्यास मधुमेहीनी आपली सर्व प्रकारची औषधे, इन्सुलिन बल्ब, सिरिंज इन्सुलिन पेनचा योग्य तो साठा स्वतः जवळ बाळगावा.

प्रवास कोणताही असो, कामानिमित्त बाहेरगावी अथवा सहलीसाठी निघतांना मधुमेहीनी पुढील अत्यावश्यक बाबींची पूर्तता केल्यास त्यांना प्रवासा दरम्यान मधुमेहावर नियंत्रण ठेऊन सहलीचा आनंद घेता येईल.

१) आपल्या मधुमेहतज्ञांचा सल्ला

प्रवासापूर्वी किमान एक महिना आधी आपल्या डॉक्टरांकडून तपासणी करून घेऊन रक्तातील साखरेचे प्रमाण योग्य असल्याची खात्री करून घ्या. त्याच प्रमाणे आपल्या मधुमेहाच्या गोळ्या व इतर आजारांसाठी आवश्यक असलेल्या गोळ्या याबाबतचा औषधांचा एक नवीन कागद व एक पत्र (सर्टीफिकेट) व आपल्या मधुमेहाचे ओळखपत्र (डायबेटीक आयकार्ड) घ्यावे व ते आपल्या जवळ सतत बाळगावे.

२) पर प्रांतात विशेषतः परदेशात गेल्यास

तेथिल भाषेत 'मी मधुमेही आहे' किंवा 'मला' ताबडतोब साखर किंवा फळांचा रस द्या', आपल्याला हायपोग्लायसेमिया (रक्तातील साखर एकदम कमी होणे.) झाल्यास आपण कसे सांगावयाचे याबाबत आधी माहिती करून घ्या.

३) मधुमेही ओळखपत्र

प्रत्येक मधुमेहीने सतत मधुमेहाचे ओळखपत्र आपल्याजवळ, विशेषतः इन्सुलीन इंजेक्शन घेणाऱ्या मधुमेहीनी, बाळगावे ज्यावर आपले संपूर्ण नाव, पत्ता, फोन नंबर, आपल्या मधुमेहाची औषधे, इन्सुलीन, त्याचा डोस त्याचप्रमाणे आपणास उच्चरक्तदाब, हृदयविकार, कोणत्या औषधांची अॅलर्जी असल्यास त्याचा उल्लेख, तसेच आपल्या वैद्यकीय तज्ञांचे नाव फोन नंबर व आपल्या औषधांच्या कागदांची (Prescription) ची एक झेरॉक्स प्रत या ओळखपत्रा मध्ये जरूर ठेवावी.

४) अत्यावश्यक औषधांचा जादा साठा

आपणास प्रवासादरम्यान लागणाऱ्या एकूण औषधांचा अंदाज घेऊन त्याच्या टुप्पट औषधे आपल्याजवळ बाळगावीत मधुमेह, हृदयविकार, उच्चरक्तदाब या वरील रोजची औषधे, इन्सुलीन बल्ब, सिरिंज, इन्सुलिन पेन्स, आपले रक्त तपासणीचे यंत्र (ग्लुकोमीटर), त्याच्या स्ट्रीप्स इ. सर्व सामान स्वतः जवळ ठेवणे गरजेचे आहे. विशेषतः विमानप्रवासात हे सर्व मोठ्या सामानाबरोबर कागोमध्ये जाऊ न देता स्वतः जवळील हॅन्डबॅग मध्ये ठेवावे.

त्याच प्रमाणे मोठ्या प्रवासास जातांना आपल्या छोट्या-मोठ्या आजारांची आपणास लागणारी औषधे, अॅन्टीबायोटिक्स इ. सर्वांची वेगळी यादी व औषधे बरोबर ठेवावीत. उदा. सर्दी-खोकला-ताप यासाठीची वेगळी औषधे, जुलाब - उलट्या होत असल्यास या साठीची वेगळी औषधे.

हायपोग्लायसेमियाची खबरदारी म्हणून, ग्लुकोज साखरेचा पूडा किंवा गोळ्या, जेली चॉकलेट्स, साखरेची डबी, फ्रूट जामची डबी इ. व हे सर्व बरोबर बाळगण्यासाठी मधुमेह तज्ञांचे सर्टीफिकेट जवळ बाळगावे.

५) आपल्या आहाराच्या वेळा व सवय

प्रवासामध्ये आपल्या खाण्या पिण्याच्या वेळा घरच्या प्रमाणे पाळल्या जातीलच असे नाही. त्याच प्रमाणे खाण्याचे

पदार्थ, चव याचाही परिणाम आपल्या रोजच्या आहारावर होऊ शकतो. यासाठी आपल्याजवळ नेहमी एक ग्लुकोज बिस्किटचा पुडा, एखादे फळ, फळांचा रस, पॅकबंद फूड (Tetra Pack) इ. असू द्यावे.

रक्तातील साखर एकदम कमी झाल्यास अशावेळी हे पदार्थ लगेच खाल्यास रक्तातील साखर पुन्हा योग्य रेषेत आणण्यास मदत करतात अथवा 'हायपो' सदृश परिस्थिती जाणवल्यास इतर सहकारी हे पदार्थ लगेच आपणास देऊ शकतात.

६) इन्सुलीन वर अवलंबून असणाऱ्या मधुमेहीनी

आपल्या जवळ इन्सुलीन ठेवण्याची आईसबॅग (Ice Pack) ही बरोबर ठेवावी म्हणजे इन्सुलीनचे तपमान ही योग्य राहिल. अति उष्ण अथवा अति थंड तपमानामुळे प्रवासा दरम्यान इन्सुलीन च्या क्रियेत ही फरक पडू शकतो.

७) मधुमेही जर देशाबाहेर प्रवासास जात असेल

दुसऱ्या खंडात किंवा उपखंडात अशा ठिकाणी प्रवासात जात असेल जेथिल तपमान व वेळ व भारतातील तपमान व वेळ यामध्ये १० किंवा जास्त तासांचा फरक आहे अशा परिस्थितीत प्रवासाला जाण्यापूर्वी आपल्या मधुमेहतज्ञाला भेटून आपल्या पूर्ण प्रवासाची कल्पना व प्रवासक्रम व अवधी याची योग्य ती माहिती आपल्या डॉक्टरांना सांगा म्हणजे आपले डॉक्टर आपणांस त्या वेळेचा व इन्सुलीन, गोळ्या याच्या कार्यक्षमतेचा अवधी आपणास त्या दिवसांप्रमाणे आखून देतील.

विशेषतः अमेरिकेला जातांना जेव्हा प्रवासकाळ ३० तासांपेक्षा जास्त असतो व दोन भागांमध्ये प्रवास करावयाचा असतो अशावेळी हा सल्ला घेऊन आपल्या घड्याळाची वेळ, इन्सुलीनची वेळ, दिवस-रात्र या प्रमाणे प्रवास करणे सोयीस्कर ठरते.