

Wakacje z astmą czy cukrzycą

Nie tylko osoby zdrowe podróżują, dobrze się bawią i wypoczywają na urlopie. Także chorzy na astmę czy cukrzycę mogą bez przeszkód wyjechać na wakacje. Wystarczy tylko, jeśli swoje plany wakacyjne skonsultują z lekarzem i oczywiście podczas wojaży nie zapomną o leczeniu.

Wakacje z astmą

Dokąd na urlop?

Najkorzystniejszym dla astmatyków jest klimat ciepły oraz suchy, ponieważ gdy jest wilgotno, szybko rozwijają się pleśnie, które są niekorzystne dla wielu chorych. Latem alergikom szkodzą pyłki traw i zbóż oraz lipy i kasztanowce, dlatego najlepiej spędzać urlop nad otwartym morzem, gdzie ich stężenie jest niewielkie. Warto wiedzieć, że na Wybrzeżu i w północno-wschodnich rejonach Polski pylenie traw i zbóż opóźnione jest o 14-20 dni w porównaniu z centrum kraju, a w wysokich górach rośliny kwitną niemal miesiąc później. Rozbijające się o brzeg fale morskie są źródłem aerosolu solnego. Ta mgiełka działa jak naturalna inhalacja. Dlatego doskonałym lekiem dla chorych na astmę są spacery brzegiem morza, najlepiej wczesnym rankiem i pod wieczór.

Ludziom z chorobami dróg oddechowych (także z astmą) dobrze służy również klimat górski. Na wysokości powyżej 750 m n.p.m. nie występują bowiem roztocza kurzu ani pyłki roślin.

Urlop można spędzić na Pogórzu. Należy jedynie unikać wakacji w kotlinach górskich, gdzie gromadzi się najwięcej zanieczyszczeń, a drażniące powietrze może spowodować zwężenie oskrzeli. Dla osób z astmą i alergią nie są wskazane spacery po lasach, szczególnie liściastych. Należy unikać skupisk olch i topoli. Dolegliwościami może zaowocować również wyprawa na łąkę. Natomiast przebywanie w otoczeniu drzew iglastych, jest zdrowe, gdyż ich olejki eteryczne działają łagodząco układ oddechowy.

Można wybrać się do ciepłych krajów. Nie ma przeciwwskazań do podróży samolotem.

Uwaga! Nie jest wskazana wycieczka zorganizowana, która łączy się z dużym pośpiechem. Lepiej wybrać się na urlop samodzielny, gdzie będzie można odpoczywać i zwiedzać we własnym tempie. Chorzy powinni mieć przy sobie lek rozkurczowy, który rozszerza oskrzele. Jest on pierwszą pomocą dla chorego podczas napadu astmy. Jadąc za granicę, oprócz paszportu i karty informacyjnej na temat choroby, warto zabrać ze sobą polisę ubezpieczeniową uwzględniającą leczenie chorób przewlekłych z odpowiednio wysoką kwotą na pomoc lekarską i ewentualną hospitalizację.

Kuracja także latem

Mimo beztroskiego nastroju i pięknej pogody, wakacje nie mogą stać się jednak urlopem od choroby. Chociaż często, choć na chwilę, chciałoby się zrezygnować z leczenia, nie jest to dobry pomysł, bo objawy choroby mogą nagle ulec zaostrzeniu, szczególnie, iż podczas wojaży zmienia się klimat, pożywienie, woda czy strefa

czasowa. To nierzadko powoduje stres, a wraz z nim napad astmy. Dlatego chory na astmę zawsze powinien nosić przy sobie odpowiednie leki zapisane przez lekarza. Najwygodniejsze w stosowaniu i bardzo skuteczne są preparaty łączone (terapia skojarzona), które zawierają dwa leki w jednym inhalatorze. Uproszczona terapia, czyli stosowanie 1 inhalatora zamiast dwóch powoduje, że pacjentowi łatwiej jest stosować się do zaleceń lekarza. Inhalator zawiera $\beta 2$ -mimetyk długodziałający zabezpieczający chorych przed dusznością i ją leczący oraz glikokortykosteroid - lek przeciwzapalny działający na podłoże choroby. Ważną korzyścią ze stosowania takiej terapii kombinowanej jest możliwość elastycznego dawkowania leku (1 do 4 dawek na dobę), co umożliwia skuteczne leczenie w każdym okresie choroby. Precyzyjne przestrzeganie schematu leczenia ma zdecydowany wpływ na lepszą kontrolę astmy, a co za tym idzie rzadsze przypadki zaostrzenia choroby.

Uwaga! Na urlop należy wziąć ze sobą zapas leków i ewentualnie recepty, aby móc kupić potrzebne lekarstwa za granicą.

Nie tylko błogie lenistwo

Ataki astmy objawiają się suchym kaszlem, krótkim świszczącym oddechem i dusznością, która utrudnia normalne oddychanie. Trudności w usunięciu powietrza z płuc, mogą trwać do kilku godzin. Dolegliwości nasilają się szczególnie w nocy lub po nadmiernym wysiłku. Nie oznacza to jednak, że osobom z astmą wakacyjny wypoczynek musi upływać wyłącznie na błogim lenistwie i leżeniu na plaży. Chory powinien wypoczywać czynnie, korzystać z kąpieli, spacerów i gier sportowych. Umiarkowana aktywność fizyczna jest wręcz wskazana, gdyż pod wpływem wysiłku korzystnie rozszerzają się oskrzela i następuje wzmocnienie mięśni oddechowych. Jeżeli jednak ktoś planuje uprawiać bardziej intensywną dyscyplinę sportu, to powinien przedtem zażyć 1-2 dawki leku rozszerzającego oskrzela i zrobić rozgrzewkę. Uwaga! Należy unikać wysiłku zaraz po napadzie duszności, podczas infekcji oraz w zaostrzeniu objawów choroby.

Mając astmę można spokojnie chodzić po górach, jeździć na rowerze czy pływać. Najbardziej wskazane są te dyscypliny sportu, które łączą się z wysiłkiem rozłożonym w czasie, jak np.:

- * pływanie,
- * lekkie biegi,
- * wioślarstwo,
- * kajakarstwo,
- * surfing,
- * siatkówka.

Niewskazane jest natomiast uprawianie sportów wyczynowo. Nie polecana jest wyczynowa jazda na rowerze, biegi długodystansowe, czyli stały, duży wysiłek. Osoby z nasiloną postacią astmy powinny też zrezygnować z nurkowania. Ten sport mogą uprawiać jedynie chorzy w okresie bezobjawowym, tylko z łagodną postacią astmy i po dokładnych badaniach spirometrycznych.

Dziecko z astmą na koloniach

Dziecko z astmą może, tak jak jego rówieśnicy wyjechać na kolonie. O jego dolegliwościach należy jedynie poinformować wychowawcę. Dziecko powinno wziąć ze sobą leki przepisane przez lekarza. Medykamenty wraz z opisem dawkowania najlepiej dać opiekunowi grupy lub pielęgniarce.

Nie tylko na urlopie: unikaj alergenów!

Astma najczęściej jest związana z działaniem alergenów, głównie pyłków roślin, roztoczy, sierści zwierząt, pokarmów i substancji chemicznych. U osób z nadwrażliwością dróg oddechowych już niewielkie ilości alergenów mogą doprowadzić do napadów astmy.

* Osoby uczulone na pyłki roślin powinny one na urlopie śledzić kalendarz kwitnień. W okresie pylenia roślin, na które jesteście uczuleni najlepiej nie ruszać się z domu, szczególnie przy wietrznej pogodzie, nie biwakować, nie wybierać się na wycieczki. Na spacerach dobrze jest wychodzić po deszczu. Wychodząc z domu warto włożyć okulary przeciwsłoneczne, aby chronić oczy przed pyłkami i jak najczęściej twarz splukiwać wodą. Podczas podróży samochodem lub pociągiem należy zamykać okna. Uwaga kierowcy! W samochodach z klimatyzacją należy regularnie wymieniać filtry przeciwpyłowe!

* Osoby uczulone na roztocza i zarodniki grzybów pleśniowych powinny unikać wilgotnych, a także klimatyzowanych pomieszczeń. Muszą uważać na meble z obiciami, grube zasłony, dywany, narzuty oraz poduszki i kołdry wełniane czy z pierza. Włókna naturalne lepiej zastąpić sztucznymi, które roztocza mniej „lubią”. Należy też szczególnie zadbać o czystość mieszkania czy pokoju hotelowego.

* Na alergeny zwierząt domowych uczulonych jest około 2,5 proc. ludzi. Najczęściej uczula sierść kota (6 proc. przypadków), konia (5,4 proc.) i psa. Takie osoby powinny unikać kontaktu ze zwierzętami. Na urlop lepiej nie wybierać się na wieś, gdzie jest dużo zwierząt gospodarskich, ani na wakacje w siodle.

* Osoby uczulone na jad owadów np. os i pszczoł, powinny latem mieć przy sobie zestaw leków pierwszej pomocy, a nawet strzykawkę z adrenaliną w razie wstrząsu anafilaktycznego.

Dla chorych na astmę, tak jak dla osób zdrowych, lato może być okresem wspaniałego wypoczynku, zwiedzania zabytków, uprawiania sportów i regeneracji sił. Jedyną różnicę stanowi fakt, że osoby z astmą muszą stosować się do zaleceń lekarza i kontynuować przepisaną kurację.

Szczęśliwej podróży!

Wakacje z cukrzycą

Okres urlopów związany jest często z dużym stresem dla ludzi chorych na cukrzycę. Obawiają się oni wyjechać w podróż, gdyż nie wiedzą czy nie zaszkodzi to ich zdrowiu. Możemy jednak tak zaplanować urlop „z cukrzycą”, aby przebiegał on zupełnie

bezpiecznie.

Dokumenty podróży

Zanim wybierzesz się w podróż, najpierw u diabetologa sprawdź swój stan zdrowia i upewnij się, że cukrzyca jest dobrze wyrównana.

Jeżeli wybierasz się za granicę, zabierz ze sobą odpowiedni **dokument dla służb celnych**, w którym lekarz prowadzący swoim podpisem potwierdza, że wyjeżdża chory na cukrzycę i dlatego ma przy sobie insulinę, urządzenia do jej wstrzykiwania oraz testy do badania poziomu glukozy we krwi. Najlepiej, by ten dokument był przetłumaczony na język kraju, do którego się wybierasz.

Jadąc za granicę, oprócz paszportu i karty informacyjnej na temat choroby, zabierz też ze sobą **polisę ubezpieczeniową** na leczenie i ewentualną hospitalizację.

Ważne są również **dokumenty potwierdzające fakt ubezpieczenia zdrowotnego**.

Niezbędne są też **pieniądze**, które mogą być konieczne na pokrycie niespodziewanych kosztów oraz karty kredytowe lub czeki podróżne.

Bagaż chorego

Swój bagaż podziel na podręczny i walizkę z osobistymi rzeczami. Leki powinny się znaleźć w bagażu podręcznym, aby mieć stale do nich dostęp i nie narażać się na ich zagubienie.

Oprócz lekarstw, które regularnie zażywasz, musisz zabrać ze sobą **dodatkowy zapas insuliny** (zmiana miejsca pobytu może wywołać na nią zwiększone zapotrzebowanie), odpowiednią ilość igieł do podawania insuliny, glukometr z większą liczbą pasków testowych.

Weź też ze sobą środki niezbędne w razie hipoglikemii jak gotowy zestaw glukagonu do wstrzyknięcia oraz słodkie przekąski: kostki cukru, glukozę w tabletkach, cukierki (nie czekoladowe, które rozpuszczają się w wysokiej temperaturze).

Przechowywanie insuliny

Insulinę, którą aktualnie używasz przechowuj w temperaturze pokojowej, ale z dala od bezpośredniego działania promieni słonecznych i wysokiej temperatury. Najlepiej przewozić ją w bezpiecznym miejscu, nie narażając na przegrzanie (niszczy się w temperaturze powyżej 30 st. C), wstrząsanie lub zamrożenie (insulina raz zamrożona nie nadaje się do użytku). Najlepiej przewozić ją w termosach lub specjalnych kuferkach termoizolacyjnych.

Zapas insuliny, przechowuj w lodówce w temperaturze 2 – 8 st.

Jeśli podróżujesz samolotem, kufer z insuliną oraz sprzęt do wstrzykiwania zawsze należy mieć przy sobie, aby nie zginęła i nie podlegała działaniu niskiej temperatury w luku bagażowym. Natomiast podczas jazdy autem, nie przechowuj insuliny w schowku samochodowym ani nie zostawiaj w samochodzie.

Organizacja podróży

Organizacja urlopu

Kiedy wybierasz miejsce urlopowe, powinieneś wiedzieć, że najlepszy będzie słoneczny, ale umiarkowany klimat i niezbyt duża wilgotność powietrza. Warto poradzić się lekarza, gdzie najlepiej wyjechać. Wykupując wycieczkę w biurze podróży, poinformuj, że chorujesz na cukrzycę i dowiedz się, czy w danym kurorcie możesz liczyć na specjalne posiłki i ewentualną szybką pomoc lekarską. O swojej chorobie powiedz też pilotowi już na miejscu. Jeżeli podróżujesz samolotem, poproś o specjalny posiłek na czas podróży. Jeżeli podróżujesz własnym samochodem: nie wytyczaj sobie za dużych etapów na raz, często odpoczywaj i unikaj podróży nocą.

Zmiana stref czasowych

Wiele kłopotów sprawia diabetikom przekraczanie stref czasowych. Najprostszym rozwiązaniem w podróżach na wschód i zachód jest odczekanie z przestawieniem zegarka do czasu dotarcia do końca podróży. W tym czasie może okazać się konieczne wstrzyknięcie dodatkowej dawki insuliny lub spożycie przekąski lub posiłku. Należy sprawdzić swój poziom glukozy we krwi, aby się o tym przekonać. Może też okazać się konieczne przesunięcie pór kolejnych wstrzyknięć o 2-3 godziny, aby dostosować się do nowego czasu, może też zaistnieć konieczność podania dodatkowej dawki insuliny szybko działającej lub jej redukcja, np. z powodu „skrócenia czasu”.

Podczas podróży zmienia się rozkład dnia, dlatego należy częściej kontrolować poziom cukru i według wskazań dostosowywać dawkę insuliny.

Warto wiedzieć, że osoby, których terapia uwzględnia stosowanie analogów insuliny ludzkiej, mogą podróżować znacznie bezpieczniej. Analogi insuliny umożliwiają bowiem lepszą kontrolę cukrzycy, gdyż zapobiegają wzrostowi poziomu cukru po posiłku i lepiej pokrywają zapotrzebowanie na insulinę przez całą dobę.

Posiłki poza domem

Podczas podróży spożywane posiłki oraz ich czas będą się różniły od diety domowej. Dlatego:

- należy często **przeprowadzać badania poziomu glukozy** we krwi. W restauracjach lepiej zamawiać posiłki gotowane, unikać mięsa tłustego i smażonego.
- należy pamiętać o **przeliczaniu wymienników węglowodanowych**. Problemy mogą pojawić się w krajach egzotycznych, gdzie można spotkać nieznane potrawy. Najlepiej więc jeszcze przed wyjazdem sprawdzić, jaka kuchnia tam dominuje.

W podróży może wystąpić zapalenie żołądka i jelit. Należy wówczas spożywać dietetyczne posiłki: kleiki ryżowe, pić duże ilości płynów oraz częściej mierzyć poziom cukru we krwi, a w razie podwyższonych poziomów cukru we krwi zmierzyć poziom cukru i acetonu w moczu. **Aceton w moczu świadczy o kwasicy cukrzycowej oraz niebezpieczeństwie wystąpienia śpiączki cukrzycowej, która może dawać objawy przypominające zatrucie pokarmowe.**

Podczas wakacji, gdy się dużo chodzi, jeździ na rowerze czy pływa, dieta powinna być

dostosowana w zależności od wysiłku fizycznego. Intensywny wysiłek powoduje bowiem zmniejszenie zapotrzebowania na insulinę i obniżenie poziomu cukru we krwi, dlatego wymaga spożycia dodatkowej ilości węglowodanów.

Podczas upałów

Osoby chore na cukrzycę, które z racji swojej tuszy cierpią na tzw. wyprzenia: zaczerwienione swędzące fragmenty skóry między fałdami brzuszными, pod piersiami, pachami i w okolicy pachwin, powinny pamiętać, że miejsca te warto profilaktycznie zasypywać talkiem, przecierać środkami dezynfekującymi oraz nosić przewiewne ubrania z tkanin naturalnych.

Dla chorych na cukrzycę newralgiczną częścią ciała są stopy, które często ulegają odparzeniom. Ważne są więc odpowiednie wygodne buty, które nie uciskają i nie obcierają nóg. Jeżeli już pojawiło się zaczerwienienie, należy ochronić to miejsce plast. z opatrunkiem. Tym diabetykom, którzy mają problemy z czuciem nie wolno chodzić boso np. po gorącym piasku, ponieważ grozi to poparzeniem stóp.

