

## Il viaggiatore diabetico

Sono molti i viaggiatori, affetti da diabete mellito, patologia molto comune, che colpisce le fasce intermedie di età. In base però al tipo di diabete, si dovranno seguire differenti consigli.

### Diabetici insulino-dipendenti

*Prima del viaggio:*

- portare con sé un'ampia scorta di insulina, siringhe, aghi e tutto ciò che serve per il test delle urine e del sangue. Meglio tenere questo materiale in due posti separati nel bagagliaio in caso di smarrimento
- **N.B:** L'insulina non deve essere riposta in valigie destinate al bagagliaio dell'aereo dove la temperatura è troppo bassa
- la refrigerazione è invece raccomandata per il mantenimento del farmaco per lungo tempo, specialmente nelle aree tropicali
- in caso di emergenza, è utile portare con sé un documento che certifichi il farmaco e una dichiarazione del proprio stato di salute e di tutti i dettagli riguardanti la terapia, il proprio medico o l'ospedale di riferimento. L'identificazione sarà anche d'aiuto nel caso sorgessero complicazioni burocratiche alla dogana
- diabetici che viaggiano in paesi dove l'assistenza e i servizi sanitari sono scadenti, dovrebbero essere accompagnati, in modo da poter disporre di un aiuto immediato specialmente nel caso di ipoglicemia.

*In viaggio:*

- lo stile di vita e le abitudini durante il viaggio tendono a modificarsi. Questo cambiamento può alterare il controllo della patologia. Se si ha un aumento dell'attività fisica (escursioni, nuoto etc.) è più probabile il rischio di ipoglicemia. In tal caso la quantità di cibo andrà aumentata mentre la dose di insulina verrà leggermente ridotta
- contro il rischio di ipoglicemia i pazienti devono tenere sempre con sé dello zucchero sotto forma di zollette, tavolette di dolci o di destrosio. Ai primi sintomi è opportuno assumere 10-20 grammi di zucchero. Se si dovesse manifestare confusione mentale, lo zucchero dovrà essere somministrato dai compagni di viaggio
- se, invece, durante la vacanza si ha una diminuzione dell'attività fisica, il livello degli zuccheri nel sangue tende ad aumentare. Sarà quindi necessario un attento controllo ed eventualmente un leggero aumento della dose di insulina.

### Diabetici non insulino-dipendenti

Per chi non assume insulina i problemi sono ridotti, ma la patologia non deve essere comunque trascurata. Per cui:

- eseguire regolarmente i test di controllo (urine e sangue)
- controllo attento della dieta