

文 / 庄秀慧

孕妇+糖尿病病患+癌症病患 出国旅游要注意什么？

再过几周，就是年底假期了，也是旅游旺季。孕妇、糖尿病患者、癌症患者，出国时需留意什么？本报《活得好》请各别专科的医生提供建议。

有早产风险孕妇不宜临近足月旅行

伊丽莎白诺维娜医院妇产科顾问医生黄楷伶说，怀孕早期旅行一般是安全的，但孕妇应意识到怀孕早期流产的总体风险最大。这与旅行无关。因此，得多加小心。

但一些高风险怀孕病例不适合临近足月旅行，如有早产风险的孕妇（多胎妊娠、胎膜早破(PPROM)、产前出血、严重先兆子痫等）。

出发前：建议孕妇征求产科医生的建议，以获得适合旅行的许可。此外，也建议孕妇查看各航空公司关于怀孕胎龄的航班限制。多数航空公司允许无并发症的单胎妊娠孕妇36周内搭飞机，但各航空公司的要求有所不同。

出国前：建议事先研究酒店周围的情况，确定附近医院的地址和联络方式，以防出现紧急情况。

建议随身携带所有怀孕相关文件或检查报告的副本，可供所在地的医生若需要时可快速评估状况。

孕妇也应记得携带妊娠维生素，因为她们在旅途中也应该继续服用。

飞行中：建议孕妇穿舒适衣服、勤做腿部伸展运动（一旦安全带指示灯熄灭，建议尽可能起身沿着过道漫步；坐着时，可旋转脚踝和抬高小腿），并保持充足的水分，降低深静脉血栓形成的风险。

旅行时：一些孕妇认为在度假时可放松饮食限制，但要提醒的是，即使旅行，也应遵照基本建议，别碰酒精、生食等，也应该避免在路边摊或可能容易导致食物中毒的地方用餐。

糖尿病患者药物应多带

伊丽莎白诺维娜医院内分泌科医生黄振明说，糖尿病患者一般应该可出国游玩，但需留意以下几点：

出国前：

- 确保携带足够药物。如果有可能，除了平时服用的剂量，建议多带几天的药物，以防班机延误或更改。也记得携带血糖测量仪。
- 若需要注射胰岛素，注射剂应随身携带上飞机，也建议携带足够的备用品，如刺血针(lancets)、试纸 (strips)、胰岛素笔和洗手液等。

提醒！确保出国前向医生索取相关文件、列出病史，以允许携带医疗用品出国，尤其是针头等。

- 对于不熟悉的当地美食，有时难以分辨哪些食物含有碳水化合物和糖。建议在出国前做点功课，预先知道哪些当地食物适合糖尿病患者吃、哪些不宜多吃。

旅行时：

- 在国外，生活作息可能被打乱，如睡眠受影响、用餐不定时、有时差问题等，都可能影响患者的血糖指数。因此最重要的是，千万别忘了服药。
- 尽可能定时吃正餐，建议选择吃富含蛋白质的全谷物和蔬菜；若参加旅行团，每餐间隔的时间可能相当长，建议预备一些适合吃的小吃，以稳定血糖。
- 应定时喝水，补充水分，因为脱水可引致高血糖。

提醒！旅行时记得经常检查血糖，预备含糖饮料，以预防低血糖，以及随身携带药物，如胰岛素，以防万一。

糖尿病患者的病情各异，若有任何疑问，建议向主治医生查询。

癌症患者要多注意国外气候

新加坡医疗集团癌症中心医务总监兼肿瘤内科顾问医生黄醒荣说，癌症患者应考量国外的气候因素。某些化疗药物可加速晒伤患者的皮肤，所以建议尽可能别暴晒在太阳下。

化疗若造成神经病变，遇到严寒气候，会加重手脚发麻的感觉，因此建议患者选择气候较暖和的地区旅行。

由于化疗会削弱免疫力，癌症患者受感染的几率比一般人高，在国外更应做好防范措施：

- 需注意饮食卫生。别吃生食，避免到卫生条件不好的餐饮店。
- 出国至少两周前接受流感疫苗接种，尤其北半球温带国家，冬季感染流感风险高。

回国后，若出现任何疑受感染的症状，如发烧、腹泻、咳嗽或皮肤起斑等，应立刻与主治医生联络。

提醒！ 某些化疗药物会提高脚底起泡的风险，建议避免长途步行。