

# 計劃你的旅程

## 給腎病患者的提示

### PLANNING YOUR TRIP

Patient TIPS for Living with Kidney Disease

[Chinese]



你要出外旅行。

以下是幫助  
你計劃旅行  
的一些提示。

## 計劃你的旅程：

提前將你的計劃告知腎科醫生及腎科診所小組。了解你的腎臟健康程度是否適合旅行。**購買機票或制定旅行計劃前請與小組先行商議。**

## 前往其他國家之前：

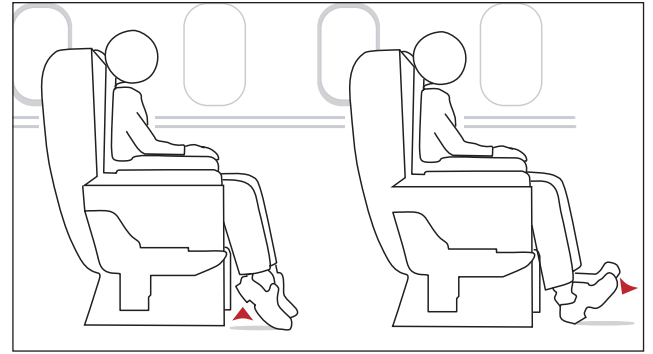
- 與旅行社職員核實，你所有旅遊文件已完備，例如護照、簽證、回程機票。很多國家有新的規定。
- 購買保障「已存在的」病症的旅遊醫療保險，保障包括你的腎病及其他意外的有關費用。
- 由於任何緊急醫療費用已得到保障，你在旅途中可以安心。
- 查閱你的「延伸醫療保險」(extended medical coverage)是否保障在旅途中「已存在的」病症發作的費用。
- 你的卑詩醫療保險計劃只會保障你不在本省的基本醫療保險6個月而已。此後，你將喪失基本醫療保險。
- 返回卑詩省後，你必須在**2個月**內，填報「國外」索賠表向MSP索回醫療費用。
- 請攜同一封解釋你健康狀況及所服藥物的信。腎科診所可為你準備此信。預防萬一，請攜帶你家庭醫生、腎科醫生及腎科診所的電話號碼。
- 你已否接種甲及乙型肝炎免疫針？請盡快與腎科診所護士商量。出門前4-6星期請前往社區醫療部門、家庭醫生或旅遊診所，商量有關其他免疫及預防藥物(例如，抗瘧疾藥物)，但可能須要額外付費。  
(<http://travelclinic.vancouver.bc.ca>).
  - 溫哥華沿岸衛生局社區衛生中心：  
[http://www.vch.ca/community/community\\_health\\_centres.htm](http://www.vch.ca/community/community_health_centres.htm)
  - 菲沙衛生局公共衛生中心：  
<http://www.fraserhealth.ca/About/Facilities/Facilities-List.asp>

## 保持健康：

- 乘搭飛機勿忘：
  - 大量飲水避免脫水。
  - 每小時最少在飛機通道來回行走一次，同時經常扭動腳趾及屈曲足踝，保持血液流通。你可嘗試下頁的運動。**注意：如果令你感到任何痛楚或困難，不要做這些運動。**



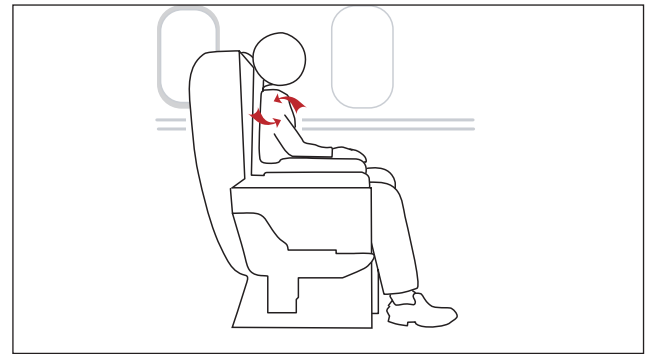
**轉動足踝：**提腳離地，用腳趾打圈，一隻腳順時針，另一隻則逆時針。然後改變方向，每個方向移動約15秒。



**提起腳部：**腳踵放於地下，盡量提高腳趾。然後雙腳貼回地面。提起腳踵同時保持踮腳的姿勢。每次做30秒，可做多次。



**提起膝部：**保持膝部彎曲，提起腿部，同時拉緊大腿的肌肉。另一隻腿重複動作，重複20至30次。



**肩部打圈：**提起肩部，向前、向下移動，然後向後移動，完成一個暢順的圓形運動。

- 考慮使用醫用警覺裝備，例如手鐲：
  - [www.medicalert.ca](http://www.medicalert.ca) (1-800-668-1507)
  - [www.tinman.com/life](http://www.tinman.com/life) (1-888-543-3253)
  - [www.medinfochip.com](http://www.medinfochip.com)
- 如果你顧慮旅行及個人的一般健康，請與家庭醫生商議。
- 你目的地的醫護條件會是怎樣？先要索取一些資料。
- 在休假期間，你若果生病，應即請醫生照顧。良好的健康能保護你的腎臟。飲水或其他液體(依照營養師的建議)避免脫水。
- 到達目的地時，查問當地緊急電話號碼。不是所有國家都使用911。
- 完成旅程後，請安排血液測試。

## 有關藥物的忠告：

- 勿忘攜帶你的藥物。不要放在托運行李，以免延誤或遺失。
- 攜帶足夠的藥物，包括額外所需，預防萬一你逗留的時間比預期長。
- 如果旅程跨越多個時區，請教藥劑師有關適當的服藥時間。
- 預先致電(604)874-9668聯絡Macdonald's Prescriptions以便及時為你準備藥物。你只會得到3個月所需的藥物。
- 如果你服用Eprex或Aranesp，閱讀所提供有關旅行的資訊。保管好藥物是至關重要的。如果你乘搭飛機、郵輪或火車，請向旅行社職員索取有關攜帶及收藏針筒的規定。
- 預備一小瓶的磷酸鹽結合劑：
  - 在你錢包中
  - 在你旅行袋中
  - 在你車中

## 有關營養的忠告

- 如果決定旅行，盡量提早致電求助。要求為你提供特殊的需要，例如低鹽餐。多數航空公司接受提前24小時特別飲食要求。若乘搭火車，請提前數天提出要求。
- 一般小吃會比較鹹或含鉀量高，你或應自備小吃。如果你患糖尿病，請攜帶治理低血糖的糖類。
- 你或會攜帶食物或飲品(包括樽裝水)供旅程之用，以防沒有提供或所提供的不適用。
- 在國外旅遊，請熟悉當地食物，以便作明智選擇。請向營養師諮詢。
- 在外面進餐應向侍應了解選擇菜單的資料。
- 如果你對食物敏感或有限制，請攜帶以目的地語言列明的清單。可請求營養師協助準備清單。

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca>  
or email [pthem@vch.ca](mailto:pthem@vch.ca) and quote Catalogue No. **FP.450.P694.CN**

© Vancouver Coastal Health, November 2005

這文件內的資料，由醫療衛生人員特別為個別病人提供。

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)