



## خودمراقبتی ویژه دیابتی ها

### (دیابت و رانندگی)

گروه سنی بزرگسال و سالمند



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر محمد کریم شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی زمستان ۱۴۰۱



پس از اطمینان کامل از بهبود حالتان رانندگی را ادامه دهید (حداقل ۲۰ دقیقه بعد یا پس از رسیدن قندخون بالای ۱۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر).

علام قندخون پایین

علام هیپوگلیسمی - کاهش قندخون



منابع:

[www.patienteducation.com](http://www.patienteducation.com)

[www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)

هر گاه متوجه نخستین علامتهای کاهش قندخون شدید به سرعت توقف کرده و مواد غذایی کافی میل نمایید تا علامت ها از بین بروند. طی این مدت از خودروی خود خارج نشوید.



همیشه در داخل اتومبیل خود مواد غذایی مانند قند، آبنبات، بیسکویت یا آب میوه همراه داشته باشید.



❶ هیچگاه عجله نکنید.



❷ هیچگاه در زمانی که وضعیت کنترل قندخونتان ثابت نیست رانندگی نکنید. پس از انجام ورزش یا فعالیت جسمی بیش از حد، که قند پایین می افتد یا هنگام غروب که از محل کار بر می گردید نمونه چنین زمان هایی هستند.



به منظور پیشگیری از افت قند خون حین رانندگی رعایت نکات زیر توصیه می شود:

❶ اگر انسولین مصرف می کنید قبل از شروع رانندگی، غذا یا میان وعده خود را مصرف نمایید و در صورت امکان قندخونتان را بررسی کنید.



❷ در مسافرت های طولانی هر دو ساعت توقف کنید و میان وعده خود را مصرف کنید.



❶ هنگام دریافت گواهی رانندگی حتماً بیماری خود را ذکر کنید همچنین در زمان بیمه کردن خودروی خود، طرف قرارداد بیمه را از این امر مطلع سازید.

❷ مراقبت های لازم برای پیشگیری از کاهش قندخون طی رانندگی را انجام دهید.

❸ بیماران دیابتی وابسته به انسولین نمی توانند به عنوان راننده تاکسی، اتوبوس و نیز به عنوان راننده ماشین های سنگین فعالیت کنند.

در موارد زیر نمی توانید رانندگی کنید:

- ⊖ حملات شدید یا مکرر افت قند خون
- ⊖ نداشتن علامتهای هشداردهنده افت قند خون
- ⊖ آسیب های چشمی ناشی از دیابت مانند کاهش دید
- ⊖ آسیب شدید عصب ناشی از دیابت
- ⊖ عدم توانایی در درمان سریع افت قندخون یا عدم مراجعه منظم به پزشک برای کنترل قندخون