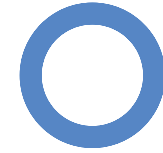
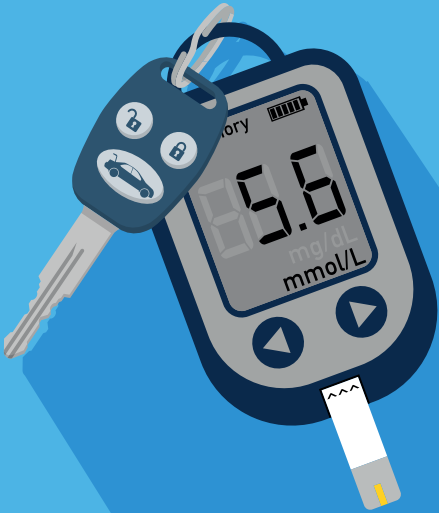


السكري وقيادة السيارة



world diabetes day

14 November

القيادة هي مهارة معقدة على حد سواء جسديا وعقليا وللأشخاص الذين يعانون من مرض السكري الذين يقودون سياراتهم، تحتاج احتياطات إضافية الواجب اتخاذها للمساعدة في تحقيق أقصى قدر من السلامة على الطرق.

الخطر الرئيسي بالنسبة لأولئك الذين يأخذون الانسولين أو ادوية السكر هو حدوث انخفاض غير متوقع للسكر في الدم ولكن معظم الانخفاضات يمكن الوقاية منه.

كيف لوجود مرض السكري ان يؤثرعلى القيادة الخاصة بي؟

في المدى القصير، يمكن للسكري أن يجعل مستويات السكر في الدم مرتفعة جدا أو منخفضة جدا. ونتيجة لذلك، يمكن للسكري أن يجعلك تحسب:

- النعاس أو بالدوار
- في حيرة
- عدم وضوح الرؤية
- تفقد وعيك أو لديك نوبة

وعلى المدى الطويل، يمكن للسكري أن يؤدي إلى المشاكل التي تؤثر على القيادة. قد يسبب مرض السكري تلف الأعصاب في اليدين والساقين والقدمين، أو العينين. في بعض الحالات، يمكن للسكري أن يؤثر على الرؤية.

الشروط المصاحبة التي قد تؤثر على القيادة لديك:

١. افحص عينيك كل ١٢ شهرا أو على النحو الموصى به من قبل الطبيب
٢. توقف التنفس أثناء النوم والشخير المشاكل هي أكثر شيوعا في الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع ٢، وخاصة مع زيادة الوزن. توقف التنفس أثناء النوم يمكن أن يسبب النعاس المفرط أثناء النهار وفقدان التركيز أثناء القيادة. يجب التحدث مع طبيبك إذا كان لديك خدر أو الهم بالقدمين أو الساقين أو لديك مشكلة في ان تشعر بالدواسة عندما تقود، يجب فورا المشورة من الطبيب أو طبيب العناية بالقدم.

ما هي الاحتياطات التي يجب على مرضى السكري اتخاذها لضمان سواقه أمنة خلف عجلة القيادة؟

١

دائما تحقق من نسبة السكر في الدم قبل ان تقود مركبتك وعلى فترات منتظمة خلال الرحلات الطويلة (لا تبدأ بالقيادة إذا كانت نسبة السكر في الدم أقل من ٤ مليمول / لتر أو ٧٠ ملغ / دل، أو إذا كنت تشعر باعراض انخفاض نسبة السكر في الدم).

٣

إذا كنت تواجه نقص السكر في الدم دون إن تشعر بالانخفاض ، **يجب أن لا تقود السيارة** .

٥

التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك، ولا تستأنف القيادة حتى يتم إعادة الوصي.

٧

ارتداء دائما معك بطاقة تعريف السكري الخاصة بك .



٢

دائما احمل معك جهاز قياس نسبة السكر في الدم والكثير من الوجبات الخفيفة بما في ذلك مصدر السريع من السكر - معك عند القيادة- سحب أكثر في أقرب وقت كنت تشعر بأي من علامات انخفاض السكر في الدم (نقص سكر الدم)، وفحص مستوى السكر في الدم.

٤

إذا كانت نسبة السكر في الدم منخفضة، تناول وجبة خفيفة تحتوي على مصدر السكر السريع المفصول مثل عصير أو أقراص الجلوكوز. انتظر ١٥ دقيقة وافحص نسبة السكر في الدم مرة أخرى للتأكد من أنها في النطاق المستهدف الخاص بك قبل استئناف القيادة.

٦

في الحالات القصوى، ارتفاع مستويات السكر في الدم (ارتفاع سكر الدم) كما قد يؤثر على القيادة. التحدث إلى فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان لديك تاريخ من مستويات السكر عالية جدا لتحديد ما هي النقطة.