



لا تقود
السيارة
تحت
الخمسة

داء السكري والقيادة:

دليل سريع

نقص السكر في الدم والقيادة

ليس من الآمن القيادة عندما يكون لديك نقص السكر (انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم). يمكن أن يحدث نقص السكر عندما يكون مستوى جلوكوز الدم لديك أقل من 5 مل مول / لتر. يمكن أن يحدث ذلك إذا كنت تتناول الأنسولين أو أدوية خافضة للجلوكوز.

يمكن أن ينشأ نقص السكر بسرعة، مع ظهور أعراض إنذار مبكرة، مثل:

الصداع

الجوع

الدوار

الارتجاف

يعاني بعض الأشخاص من صعوبة الإحساس بالأعراض المبكرة ("عدم الوعي بنقص السكر") لذا من المهم التحقق من مستوى الجلوكوز في الدم قبل القيادة.

تحقق من مستوى الجلوكوز في الدم لديك قبل القيادة



نصيحة: احمل معك جهاز القياس والشرائط وعلاج نقص السكر. ينبغي عدم تركها في السيارة. الحرارة والضوء سوف تتلفها.

العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر على القيادة

قد تؤثر المضاعفات المتعلقة بالسكري على قدرتك على القيادة بأمان. من الأمثلة **صعوبة الشعور بالدوايات** بسبب تلف الأعصاب في قدميك، أو **تغيرات الرؤية**. تحدث مع طبيبك حول الآثار المحتملة على قدرتك على القيادة بأمان.

فرط سكر الدم والقيادة

فرط سكر الدم (ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم) يمكن أن يؤدي إلى التعب وعدم وضوح الرؤية وتغيير عملية صنع القرار، مما يؤثر على القيادة. إذا كنت تشعر بعدم الارتياح وبأن مستوى جلوكوز الدم لديك مرتفع، فمن المهم عدم القيادة.

قائمة تدقيق السلامة لمرض السكري والقيادة

اطلب من طبيبك فحص HbA1c كل 3-6 أشهر	✓
افحص قدميك كل 12 شهراً	✓
افحص عينيك كل عامين	✓
تحدث مع طبيبك حول توقف التنفس أثناء النوم إذا لاحظت النعاس الشديد أثناء القيادة	✓
تأكد من التحقق من دقة جهاز قياس جلوكوز الدم بشكل منتظم. يمكن أن يساعدك مرشدك المعتمد في داء السكري أو الصيدلي	✓

ماذا تفعل إذا حصل لديك نقص السكر أثناء القيادة



1

توقف علي جانب الطريق بشكل آمن وأطفئ المحرك. قم بإزالة المفاتيح من فتحة التشغيل.

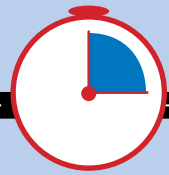
2

تحقق من مستوى الجلوكوز في الدم لديك.



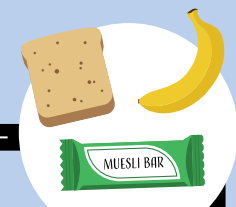
3

إذا كان المستوى أقل من 5 مل مول / لتر، اشرب أو تناول 15 جراماً من الكربوهيدرات سريعة المفعول المذكورة أعلاه.



4

انتظر 15 دقيقة وتحقق مرة أخرى. إذا كان المستوى لا يزال أقل من 5 مل مول / لتر، كرر الخطوات 3 و 4.

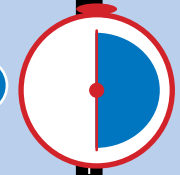


5

بمجرد ارتفاع المستوى فوق 5 مل مول / لتر، تناول واحدة من الكربوهيدرات طويلة المفعول المذكورة أعلاه.

6

انتظر 30 دقيقة وتحقق من مستوى الجلوكوز في الدم لديك مرة أخرى.



REST AREA
منطقة استراحة

خذ فترات راحة وتذكر أن تتحقق من مستوى الجلوكوز في الدم كل ساعتين عندما تقوم برحلات طويلة.

7

يمكنك القيادة إذا كان المستوى أعلى من 5 مل مول / لتر وكنت تشعر بأنك على ما يرام.



داء السكري وتأمين السيارات

إذا كانت لديك أي مشاكل في تأمين سيارتك، فاتصل بهيئة الشكاوى المالية الأسترالية على الرقم **1800 931 678**.

داء السكري ورخصة القيادة الخاصة بك

قد يتم فرض شروط على رخصة القيادة الخاصة بك. تقع على عاتقك مسؤولية قانونية لإخبار سلطة منح التراخيص للسواق في ولايتك / مقاطعتك إذا كنت تتناول الأنسولين أو أدوية خفض الجلوكوز.

الهاتف	موقع الانترنت	عنوان الاتصال	الولاية
13 22 81	accesscanberra.act.gov.au/	Access Canberra	مقاطعة العاصمة الأسترالية
13 22 13	rms.nsw.gov.au	Roads and Maritime Services	ولاية نيو ساوث ويلز
08 8999 1800	nt.gov.au/transport	Driving and Transport	المقاطعة الشمالية
13 23 80	tmr.qld.gov.au	Department of Transport and Main Roads	ولاية كوينزلاند
13 10 84	servicesa@sa.gov.au	Service SA	ولاية جنوب أستراليا
1300 135 513	transport.tas.gov.au	Department of State Growth	ولاية تازمانيا
13 11 71	vicroads.vic.gov.au	Vic Roads	ولاية فكتوريا
13 11 56	transport.wa.gov.au	Department of Transport	ولاية غرب أستراليا
13 11 56	austroads.com.au/drivers-vehicles/assessing-fitness-to-drive	Austroads Assessing Fitness to Drive guidelines	وطنياً لعموم الدولة
1800 637 700	ndss.com.au	أسأل عن مرشد معتمد في داء السكري	خط مساعدة NDSS