

পাঁচের
নিচে গাড়ি
চালাবেন না

Diabetes and driving: a quick guide - Bengali | বাংলা

একটি সহজ নির্দেশিকা:

ডায়াবেটিস এবং গাড়ি চালানো

যাদের এই সমস্যাগুলো আছে তাদের জন্য একটি ব্যবহারিক ড্রাইভার নিরাপত্তা নির্দেশিকা:

- » টাইপ ২ ডায়াবেটিস
- » টাইপ ২ ডায়াবেটিসে আক্রান্ত এবং ইনসুলিন বা মুখে খাওয়ার গ্লুকোজ-কমানোর ওষুধ ব্যবহার করেন
- » ইনসুলিন ব্যবহারকারী গর্ভকালীন ডায়াবেটিস।

ডায়াবেটিস আপনার নিরাপদে গাড়ি চালানোর সক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে। প্রধান নিরাপত্তা ঝুঁকি হলো রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কম (BGL), অথবা হাইপোগ্লাইসেমিয়া (হাইপো)।

হাইপো দ্রুত ঘটতে পারে এবং এর ফলে যা হতে পারে:

- » মনোযোগ কমে যাওয়া
- » দুর্বলতা, কাঁপুনি বা শরীর কাঁপা
- » মাথা হালকা লাগা বা মাথা ঘোরা
- » ঝাপসা দৃষ্টি
- » মাথাব্যথা।

যদি হাইপোর চিকিৎসা না করা হয়, তাহলে চেতনা হারানো এবং খিঁচুনি হতে পারে। এই কারণগুলি আপনার এবং রাস্তায় থাকা অন্যদের জন্য সড়ক দুর্ঘটনার ঝুঁকি বাড়ায়। গাড়ি চালানোর সময় কীভাবে নিরাপদ থাকবেন তা জানতে, পৃষ্ঠা ৩ দেখুন।



গাড়ি চালানোর আগে, আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করা অপরিহার্য। যদি আপনার গ্লুকোজের মাত্রা 5 mmol/L এর নিচে থাকে, তাহলে পৃষ্ঠা 3-এর 1 থেকে 7 ধাপে দেখানো পদ্ধতি অনুসারে এটি ব্যবহার করুন।



গর্ভকালীন ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির যারা ইনসুলিন ব্যবহার করেন তাদের ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞদের সাথে গাড়ি চালানোর জন্য রক্তে গ্লুকোজের নিরাপদ লক্ষ্যমাত্রা নিয়ে আলোচনা করা উচিত।

গাড়ি চালানোর সময় নিজেকে এবং অন্যদের নিরাপদ রাখুন

হাইপোগ্লাইসেমিয়া হল চালক এবং তার আশেপাশের লোকদের জন্য সবচেয়ে বড় নিরাপত্তা উদ্বেগ। এটি চালকের চিন্তাভাবনা এবং প্রতিক্রিয়া জানানোর ক্ষমতা হ্রাস করে।

হাইপো (রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা কমে যাওয়া) এড়াতে কিছু পদক্ষেপ নিন।

- » **গাড়ি চালানোর আগে**, এবং দীর্ঘ গাড়ি ভ্রমণের সময় বিশ্রামের বিরতির সময় প্রতি 2 ঘন্টা অন্তর আপনার গ্লুকোজের মাত্রা পরীক্ষা করুন।
- » **খাবার এবং জলখাবার খাওয়া বাদ দেবেন না বা দেরি করবেন না।** যদি আপনি দীর্ঘ সময় ধরে গাড়ি চালান, তাহলে প্রতি 2 ঘন্টা অন্তর নিয়মিত নাস্তার বিরতির জন্য থামুন।
- » **হাইপোর লক্ষণগুলি জানুন:** যদি গাড়ি চালানোর সময় কেঁপে ওঠা, ঘামানো, মাথা হালকা বোধ করা, মনোযোগ দিতে অসুবিধা হয় বা মাথাব্যথা অনুভব করেন, তবে সঙ্গে সঙ্গে গাড়ি পাশে দাঁড় করান, ইঞ্জিন বন্ধ করুন এবং মিটারের মাধ্যমে আপনার BGL পরীক্ষা করুন। যদি আপনার BGL 5 mmol/L এর নিচে হয়, তাহলে পৃষ্ঠা 3-এ নির্দেশিত ধাপগুলো অনুসরণ করুন।
- » **যদি আপনি ক্রমাগত গ্লুকোজ মনিটরিং (CGM) ব্যবহার করেন, নিশ্চিত করুন যেন আপনার নিম্ন গ্লুকোজ এবংপূর্বেই অনুমান করা নিম্ন গ্লুকোজ এলার্মগুলো চালু থাকে** যদি নিম্নলিখিত হয় তবে গাড়ি চালাবেন না:
 - আপনার CGM-এ নিম্ন গ্লুকোজ স্তর বা পূর্বেই অনুমান করা নিম্ন গ্লুকোজ স্তরের জন্য একটি সক্রিয় সতর্কবার্তা রয়েছে
 - আপনার CGM বা আঙুল থেকে রক্ত নিয়ে গ্লুকোজের মাত্রা 5 mmol/L বা তার নিচে পাওয়া যায়।

যদি আপনার উপসর্গগুলি আপনার CGM রিডিং বা অ্যালার্মের সাথে মিলে না যায়, তবে আঙুলের থেকে রক্ত দিয়ে আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা নিশ্চিত করুন।

- » **গাড়ি থেকে বের হওয়ার সময় সবসময় আপনার মিটার এবং স্ট্রিপসগুলি সাথে নিন।** তীব্র তাপ ও আলো এগুলোর ক্ষতি করতে পারে। নিয়মিত আপনার ডায়াবেটিস এবং হাইপো সরঞ্জাম পরীক্ষা করুন এবং নিশ্চিত করুন যে আপনাদের কাছে গাড়িতে যাত্রার জন্য পর্যাপ্ত সরঞ্জাম আছে। আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্ট আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।
- » **হাইপো সম্পর্কে অজ্ঞানতা থাকলে কী করবেন:** যদি আপনার চলমান হাইপো অজ্ঞতা থাকে (হাইপো হওয়ার আগের লক্ষণগুলো অনুভব করতে না পারেন), তবে আপনাকে অবশ্যই একজন ডায়াবেটিস চিকিৎসা বিশেষজ্ঞের (যেমন একজন এন্ডোক্রিনোলজিস্ট) নিয়মিত তত্ত্বাবধানে থাকা উচিত, যিনি আপনার নিরাপদভাবে গাড়ি চালানোর সক্ষমতা নির্ধারণ করতে পারবেন। হাইপো সম্পর্কে অজ্ঞ থাকার কারণে আপনার গুরুতর হাইপো হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

একটি গুরুতর হাইপো ঘটনার পরে ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ (যেমন একটি এন্ডোক্রিনোলজিস্ট) আপনাকে অনুমতি না দেওয়া পর্যন্ত ড্রাইভ করবেন না। একটি গুরুতর হাইপো মানে হলো যখন আপনি নিজেই হাইপোর চিকিৎসা করতে পারেন না এবং আপনাকে অন্য কারো সাহায্যের প্রয়োজন হয়। এটি একটি গুরুতর সড়ক নিরাপত্তা ঝুঁকি।



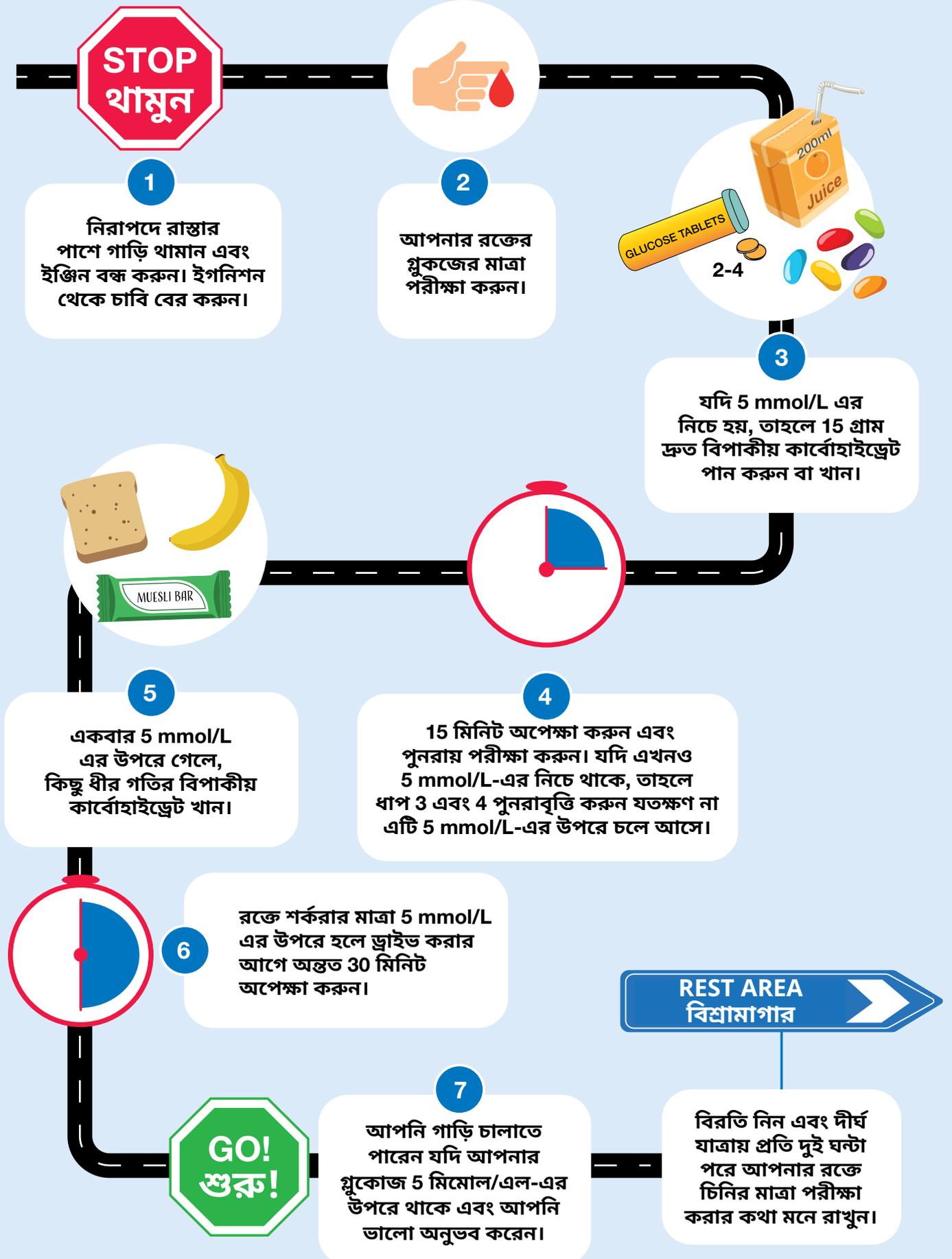
চালকের জন্য আরও কিছু গুরুত্বপূর্ণ নিরাপত্তা তথ্য

- » **যদি আপনি অসুস্থ অনুভব করেন এবং আপনার রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা আপনার লক্ষ্যের চেয়ে বেশি হয়, তবে গাড়ি চালাবেন না।** রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশী (বা হাইপারগ্লাইসেমিয়া) হলে ক্লান্তি, ব্যাপসা দৃষ্টি এবং ভুল সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রবণতা দেখা দিতে পারে, যা আপনার গাড়ি চালানোর সক্ষমতায় প্রভাব ফেলতে পারে।

- » **ডায়াবেটিস সংক্রান্ত জটিলতা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলুন।** যদি আপনার ডায়াবেটিস সম্পর্কিত কোনো জটিলতা থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারের কাছে জিজ্ঞাসা করে জেনে নিন এটি আপনার নিরাপদভাবে গাড়ি চালানোর ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে কিনা। কিছু ডায়াবেটিস-সংক্রান্ত জটিলতা আপনার নিরাপদভাবে গাড়ি চালানোর ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে, যেমন পায়ের স্নায়ুর ক্ষতির কারণে প্যাডেল অনুভব করতে সমস্যা হওয়া, বা দৃষ্টিতে পরিবর্তনের কারণে স্পষ্টভাবে দেখতে সমস্যা হওয়া।

- » **আপনার স্বাস্থ্য পেশাদার কর্তৃক নিয়মিত চেক-আপ করান।** এতে আপনার HbA1c প্রতি 3 থেকে 6 মাসে পরীক্ষা করা এবং আপনার পা এবং চোখ ক্রমাগত প্রতি 12 মাসে একবার পরীক্ষা করা অন্তর্ভুক্ত। যদি আপনি গাড়ি চালানোর সময় অত্যধিক ক্লান্তি অনুভব করেন, এবং তার কারণ পরিষ্কার না হয়, তবে অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন, কারণ এটি স্লিপিং অ্যাপনিয়া (একটি গুরুতর অবস্থা যা ঘুমের সময় শ্বাস বন্ধ হয়ে যায়) এর লক্ষণ হতে পারে।

গাড়ি চালানোর সময় যদি আপনার হাইপো লক্ষণ থাকে বা BGL 5 mmol/L এর নিচে হয় তাহলে কী করতে হবে



ডায়াবেটিস এবং ড্রাইভিং সম্পর্কিত আরও তথ্য

ডায়াবেটিস এবং গাড়ির বীমা

যদি আপনার গাড়ি বীমা নিয়ে কোনো সমস্যা হয়, তাহলে অস্ট্রেলিয়ান ফিন্যান্সিয়াল কমপ্লেইনস অথরিটিতে **1800 931 678** নম্বরে যোগাযোগ করুন।

ডায়াবেটিস এবং আপনার ড্রাইভারের লাইসেন্স

আপনার ড্রাইভার লাইসেন্সে শর্ত আরোপ করা হতে পারে। যদি আপনি ইনসুলিন বা গ্লুকোজ-কমানোর ওষুধ গ্রহণ করেন, তবে আপনার রাজ্য বা টেরিটরির ড্রাইভার লাইসেন্সিং কর্তৃপক্ষকে জানানো আপনার আইনগত দায়বদ্ধতা।

আপনার স্থানীয় ড্রাইভার লাইসেন্সিং কর্তৃপক্ষ খুঁজে পেতে Austroads-এর ওয়েবসাইট দেখুন: austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive/licensing-authority-contacts



ডায়াবেটিস এবং গাড়ি চালানোর জন্য আপনার ফিটনেস মূল্যায়ন

জাতীয় ড্রাইভার মেডিকেল স্ট্যান্ডার্ডের নির্দিষ্ট মানদণ্ড রয়েছে যা প্রতিটি ড্রাইভারকে নিরাপদে গাড়ি চালানোর জন্য অবশ্যই পূরণ করতে হবে।

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য জাতীয় ড্রাইভার মেডিকেল স্ট্যান্ডার্ড সম্পর্কে আরও জানতে, দেখুন Austroads: austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive

মনে রাখবেন

NDSS এবং আপনি

আপনার ডায়াবেটিস যদি সদ্য ধরা পড়ে থাকে বা আপনি অনেক দিন ধরে ডায়াবেটিসে ভুগে থাকেন, NDSS আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে, সুস্থ থাকতে এবং ভালোভাবে জীবনযাপন করতে সাহায্য করার জন্য বিভিন্ন ধরনের সহায়তা পরিষেবা, তথ্য এবং ভর্তুকিযুক্ত পণ্য সরবরাহ করে। আরও রিসোর্স (অনুবাদিত সংস্করণ সহ) পেতে, অথবা সহায়তা পরিষেবা সম্পর্কে আরও জানতে, ndss.com.au ওয়েবসাইট দেখুন অথবা **1800 637 700** নম্বরে NDSS হেল্পলাইনে কল করুন।

এই তথ্য শুধুমাত্র একটি গাইড হিসাবে ব্যবহারের উদ্দেশ্যে করা হয়। এটি ব্যক্তিগত চিকিৎসা পরামর্শের বিকল্প হওয়া উচিত নয় এবং আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে যদি কোনও উদ্বেগ বা আরও প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।