

血糖值低于
5 不得驾驶

简易指南:

Diabetes and driving: a quick guide - Simplified Chinese | 简体中文

糖尿病与安全驾驶

这是一份针对以下人群的实用行车安全指南：

- » 1 型糖尿病患者
- » 使用胰岛素或口服降糖药的 2 型糖尿病患者
- » 使用胰岛素的妊娠期糖尿病患者。

糖尿病会影响您安全驾驶的能力。主要的安全风险是血糖水平（BGL）低或低血糖症（hypo）。

低血糖会迅速发展并导致：

- » 注意力下降
- » 虚弱、颤抖或发抖
- » 头晕或眩晕
- » 视力模糊
- » 头痛。

如果不治疗低血糖，可能会导致意识丧失和癫痫发作。这些因素会增加您和道路上其他人发生交通事故的风险。请参阅第 3 页，了解如何在驾车时确保安全。



开车之前，请务必检查您的血糖水平。如果您的血糖水平低于 5 mmol/L，请按照第 3 页的步骤 1 至 7 进行处理。



患有妊娠糖尿病并正在使用胰岛素的人士应该与糖尿病保健专家讨论驾车时的安全血糖目标。

NDSS 帮助热线 1800 637 700

ndss.com.au

Version 2 November 2024. First published January 2021. NDSSINF004CS

驾车时保证自己和他人的安全

低血糖是司机及其周围人员最大的安全隐患。它降低了司机的思考和应变能力。

采取措施避免低血糖的状况发生

- » **开车前**检测一下您的血糖水平，然后在驾车长途旅行时，每隔 2 小时休息一下，同时再检测一次。
- » **不要错过或延迟吃零食和正餐。**如果您长时间开车，请每隔 2 小时定期停下来吃点零食。
- » **了解低血糖的迹象：**如果您在开车时感到人发抖、出汗、头晕、无法集中注意力或头痛，请立即靠边停车，熄火，并用血糖仪检测您的血糖水平。如果您的血糖低于 5 mmol/L，请按照第 3 页的步骤操作。
- » **如果您使用持续血糖监测仪 (CGM)，请确保您的低血糖和预测低血糖警报已打开。**如果出现以下情况，请勿驾车：
 - 您的 CGM 正在发出有低血糖水平或预测低血糖水平的警报
 - 您的 CGM 或者针扎血糖检测结果为 5 mmol/L 或以下。
- » **下车时务必随身带上血糖仪和试纸。**热量和光线可能会损坏这些设备。定期检查应对您的糖尿病和低血糖的供给品，确保整个驾车旅途中有足够的供给品。您的医生或药剂师可以帮助您安排。
- » **管理“低血糖无感知”的情况：**如果您有持续的低血糖无感知（无法察觉低血糖的早期预警信号），您应该接受糖尿病医学专家（例如内分泌科医生）的定期护理，他们可以确定您是否有能力安全驾驶。低血糖无感知会增加出现严重低血糖的风险。

出现严重低血糖后，除非糖尿病专家（如内分泌科医生）确认您已恢复，否则请勿驾车。严重低血糖是指您无法自行治疗，而需要他人帮助的情况。这是一项严重的道路交通安全风险。

如果您的症状与 CGM 读数或警报不符，请通过针扎血糖仪来确认您的血糖水平。



其他重要的司机安全须知

- » **如果您感觉不适且血糖水平超出目标范围，请勿驾驶。**血糖过高（或高血糖症）会导致疲劳、视力模糊和决策能力下降，从而影响您正常驾驶。
- » **与医疗专业人士讨论一下糖尿病并发症。**如果您患有糖尿病相关并发症，请咨询医疗专业人士，了解这是否会影响您安全驾驶的能力。一些与糖尿病相关的并发症会影响您安全驾驶的能力，例如由于足部神经受损而影响踏板触觉，或者由于视力变化而导致看不清楚。
- » **定期去医疗专业人士那里检查。**这包括每 3 至 6 个月检查一次糖化血红蛋白 (HbA1c) 指标，以及至少每 12 个月检查一次脚和眼睛的情况。如果您在驾驶时出现不明原因的极度疲劳，请立即就医，因为这可能是睡眠呼吸暂停的症状。睡眠呼吸暂停是一种导致睡眠期间停止呼吸的严重疾病。

开车时出现低血糖症状或血糖低于 5 mmol/L 时该怎么办



更多关于糖尿病和安全驾驶的资源

糖尿病和汽车保险

如果您在购买汽车保险方面遇到问题，请联系澳大利亚金融投诉管理局（Australian Financial Complaints Authority）：**1800 931 678**。

糖尿病和您的驾照

您的驾照可能会添加限制条件。如果您服用胰岛素或降糖药物，您有法律责任告知您所在州或领地的驾照管理机构。

如需查找您当地的驾照管理机构，请访问 Austroads：[austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive/licensing-authority-contacts](https://www.austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive/licensing-authority-contacts)



糖尿病与评估您是否能够驾车

国家机动车司机医疗标准（national driver medical standards）规定了每个司机必须达到的具体标准，以确保安全驾驶。

如需了解适用于糖尿病患者的国家机动车司机医疗标准的更多信息，请访问 Austroads：[austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive](https://www.austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive)

笔记

NDSS 如何帮助您

无论您是刚刚被诊断出患有糖尿病，还是已患糖尿病一段时间，NDSS 都会提供一系列支持服务、信息和有补贴的产品，帮助您控制糖尿病、保持健康并过上美好的生活。如需获取更多资源（包括翻译版资源），或了解更多支持服务的信息，请访问 [ndss.com.au](https://www.ndss.com.au)，或拨打 NDSS 帮助热线 **1800 637 700**。

这些信息仅供参考，不应代替个人的医疗建议。如对个人健康有顾虑或有进一步的疑问，则应与医疗专业人士联系。