



دیابت و رانندگی:

یک راهنمای سریع

قند خون پایین و رانندگی

رانندگی در هنگام داشتن قند خون (سطح قند خون پایین) ایمن نیست. هنگامی که سطح قند خون شما زیر 5 میلی مول در لیتر باشد، ممکن است باعث افت قند خون شود. در صورت مصرف انسولین یا داروهای کاهش دهنده قند خون، این اتفاق می تواند رخ دهد. امکان رویداد افت سریع قند خون همراه با علائم هشدار دهنده زودرس مانند؛

سرگرد

گرسنگی

حس سر سبکی

لرزش

برخی از افراد در احساس علائم اولیه ("عدم آگاهی از حد") مشکل دارند، بنابراین مهم است که قبل از رانندگی میزان قند خون خود را بررسی کنید.

قبل از رانندگی میزان قند خون خود را بررسی کنید



نکته: ابزار اندازه گیری، نوارها و وسیله تزریق زیر جلدی خود را همراه داشته باشید. آنها را نباید داخل ماشین رها کرد. گرما و نور به آنها آسیب می رساند.

عواملی دیگر که میتوانند در رانندگی تأثیر گذار باشند

عوارض مرتبط به دیابت ممکن است بر توانش شما در رانندگی ایمن تأثیر گذار باشند. بعنوان مثال، **مشکل در حس کردن پدال** بخاطر آسیب دیدگی عصب پاهایتان، یا **تغییراتی در بینایی تان**. با پزشکتان در باره اثرات احتمالی بر توانش خود در رانندگی ایمن مشورت کنید.

قند خون بالا و رانندگی

قند خون بالا، (سطح بالای گلوکز خون) می تواند منجر به خستگی، تاری دید و تغییر تصمیم گیری شود، که در رانندگی تأثیر می گذارد. اگر احساس ناخوشایندی دارید و قند خون شما بالا است، مهم است که رانندگی نکنید.

فهرست بررسی دیابت و ایمنی رانندگی شما

HbA1c خود را توسط پزشکتان معاینه کنید	✓
حداقل هر 12 ماه یکبار پای خود را معاینه کنید	✓
حداقل هر 2 سال یک بار چشم خود را معاینه کنید	✓
اگر در هنگام رانندگی متوجه خواب آلودگی بیش از حد شدید، با پزشک خود مشورت کنید	✓
اطمینان حاصل کنید که دقت ابزار اندازه گیری قند خون خود را بطور مرتب بررسی کنید. آموزشگر معتبر دیابت شما یا داروساز میتوانند کمک کنند	✓

چنانچه در هنگام رانندگی دچار افت قند خون شدید چکار باید بکنید



دیابت و بیمه خودرو

اگر در بیمه اتومبیل خود مشکلی دارید، با سازمان شکایات مالی استرالیا به شماره: **1800 931 678** تماس بگیرید.

قند خون و گواهینامه رانندگی تان

ممکن است گواهینامه رانندگی شما مشروط به شرایطی شود. در صورت مصرف داروهای کاهش دهنده انسولین یا گلوکز، قانوناً مسؤولیت دارید تا به اداره صدور گواهینامه رانندگی در ایالت / منطقه خود موضوع را بگویید.

ایالت	تماس	شبکه رایانه ای	تلفن
ACT استرالین کپیتل تریتوری	Access Canberra	accesscanberra.act.gov.au/	13 22 81
NSW نیو ساوث ویلز	Roads and Maritime Services	rms.nsw.gov.au	13 22 13
NT نورث تریتوری	Driving and Transport	nt.gov.au/transport	08 8999 1800
QLD کوئینزلند	Department of Transport and Main Roads	tmr.qld.gov.au	13 23 80
SA ساوث استرالیا	Department of Planning, Transport and Infrastructure	servicesa@sa.gov.au	13 10 84
TAS تاسمانیا	Department of State Growth	transport.tas.gov.au	1300 135 513
VIC ویکتوریا	Vic Roads	vicroads.vic.gov.au	13 11 71
WA وست استرالیا	Department of Transport	transport.wa.gov.au	13 11 56
ملی	Austroroads Assessing Fitness to Drive guidelines	austroroads.com.au/ drivers-vehicles/ assessing-fitness-to-drive	13 11 56
خط راهنمای NDSS طرح ملی خدمات دیابت	درخواست آموزشگر معتبر دیابت نمائید	ndss.com.au	1800 637 700