

स्तर पांच से  
कम हो तो गाड़ी  
न चलाएं

Diabetes and driving: a quick guide - Hindi | हिंदी

एक छोटी और जल्दी पढ़ी जाने वाली मार्गदर्शिका:

# मधुमेह (डायबिटीज) और ड्राइविंग

उन लोगों के लिए एक व्यावहारिक ड्राइवर सुरक्षा मार्गदर्शिका जिन्हें निम्न समस्याएं हैं:

- » टाइप 1 मधुमेह
- » टाइप 2 मधुमेह इंसुलिन का या ग्लूकोज कम करने की खाने वाली वाली दवा का उपयोग करना
- » गर्भकाल में मधुमेह (जेस्टेशनल डायबिटीज) इंसुलिन का उपयोग करना।

मधुमेह आपके सुरक्षित रूप से वाहन चलाने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। मुख्य सुरक्षा जोखिम में रक्त में शर्करा का कम स्तर (BGL), या हाइपोग्लाइसीमिया (हाइपो) है।

हाइपो बहुत जल्दी विकसित हो सकता है और इससे निम्न बातें हो सकती हैं:

- » एकाग्रता में कमी
- » कमजोरी, कम्पन या थरथराहट
- » हल्का सिरदर्द या चक्कर आना
- » नज़र धुंधलाना
- » सिरदर्द।

यदि हाइपो का उपचार नहीं किया जाए तो इससे बेहोशी हो सकती है और दौरा पड़ सकता है। ये कारक आपके और सड़क पर अन्य लोगों के लिए सड़क दुर्घटनाओं के जोखिम को बढ़ाते हैं। वाहन चलाते समय सुरक्षित रहने का तरीका जानने के लिए, पृष्ठ 3 देखें।



वाहन चलाने से पहले, अपने ग्लूकोज के स्तर की जांच करना आवश्यक है। यदि आपका ग्लूकोज स्तर 5 mmol/L से कम है, तो इसका इलाज पृष्ठ 3 पर चरण 1 से 7 में दिखाए अनुसार करें।



जेस्टेशनल डायबिटीज़ वाले लोग जो इंसुलिन का उपयोग कर रहे हैं, उन्हें अपने मधुमेह स्वास्थ्य पेशेवर के साथ ड्राइविंग के लिए सुरक्षित रक्त शर्करा के लक्ष्यों पर चर्चा करनी चाहिए।

# वाहन चलाते समय खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखें

हाइपोग्लाइसीमिया चालक और उसके आसपास के लोगों के लिए सबसे बड़ी सुरक्षा चिंता का विषय है। यह चालक की सोचने और प्रतिक्रिया करने की क्षमता को कम करता है।

## हाइपो (निम्न रक्त शर्करा) की घटना से बचने के लिए कदम उठाएं

- » वाहन चलाने से पहले अपने ग्लूकोज के स्तरों की जांच करें, और लंबी कार यात्राओं में आराम के दौरान हर 2 घंटे में जांचें।
- » स्नैक्स और भोजन खाना न छोड़ें या इसमें देरी न करें। यदि आप लंबे समय तक ड्राइव करते हैं, तो हर 2 घंटे में नियमित स्नैक ब्रेक के लिए रुकें।
- » हाइपो के संकेतों को जानें: यदि आप गाड़ी चला रहे हैं और कांप रहे हैं, पसीने से तर हैं, चक्कर आ रहे हैं, ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ हैं, या सिरदर्द है, तो तुरंत गाड़ी रोके, इंजन बंद करें, और मीटर से अपने BGL की जांच करें। यदि आपका BGL 5 mmol/L से कम है, तो पृष्ठ 3 पर दिए गए चरणों का पालन करें।
- » यदि आप निरंतर ग्लूकोज़ मॉनिटरिंग (CGM) का उपयोग करते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपके निम्न ग्लूकोज़ और अनुमानित निम्न ग्लूकोज़ अलार्म चालू हों। यदि निम्न स्थितियाँ हों तो गाड़ी न चलाएँ:
  - आपके CGM में निम्न ग्लूकोज़ स्तर या अनुमानित निम्न ग्लूकोज़ स्तर के लिए सक्रिय अलर्ट हो
  - आपके CGM या उंगली में चुभा कर जांचने पर रक्त ग्लूकोज़ का स्तर 5 mmol/L या उससे कम हो।
- » कार से बाहर निकलते समय हमेशा अपना मीटर और स्ट्रिप्स अपने साथ रखें। गर्मी और रोशनी उन्हें खराब कर सकती है। अपने मधुमेह और हाइपो से सम्बंधित सामान की नियमित रूप से जाँच करें और सुनिश्चित करें कि आपके पास कार की यात्रा के लिए पर्याप्त मात्रा में ग्लूकोज़ हो। आपका डॉक्टर या फार्मासिस्ट आपकी मदद कर सकता है।
- » हाइपो अनवेयरनेस का प्रबंधन करें: यदि आपको लगातार हाइपो अनवेयरनेस हो (आप हाइपो के शुरुआती चेतावनी संकेतों को महसूस नहीं कर सकते हों), तो आपको किसी मधुमेह विशेषज्ञ (जैसे एंडोक्रिनोलॉजिस्ट) की नियमित देखरेख में रहना चाहिए जो आपकी सुरक्षित ड्राइविंग क्षमता का निर्धारण कर सके। हाइपो अनवेयरनेस होने से गंभीर हाइपो होने का खतरा बढ़ जाता है।

हाइपो की गंभीर घटना के बाद तब तक गाड़ी न चलाएँ जब तक कि कोई मधुमेह विशेषज्ञ (जैसे एंडोक्रिनोलॉजिस्ट) आपको क्लियर न कर दे अर्थात आपको हरी झंडी न दे दे। गंभीर हाइपो तब होता है जब आप स्वयं हाइपो का इलाज करने में असमर्थ होते हैं और आपको किसी और की मदद की आवश्यकता होती है। यह सड़क सुरक्षा के लिए एक गंभीर जोखिम है।

यदि आपके लक्षण आपके CGM रीडिंग या अलार्म से मेल नहीं खाते हैं, तो उंगली में चुभाकर अपने रक्त ग्लूकोज़ स्तर की पुष्टि करें।



## अन्य महत्वपूर्ण चालक सुरक्षा जानकारी

- » यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं और आपका BGL आपकी लक्षित सीमा से ऊपर है, तो गाड़ी न चलाएँ। अधिक BGL (या हाइपरग्लाइसीमिया) थकान, नज़र धुँधलाना और खराब निर्णय लेने का कारण बन सकता है, जिससे आपकी ड्राइविंग प्रभावित हो सकती है।
- » मधुमेह की जटिलताओं के बारे में अपने स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें। यदि आपको मधुमेह से संबंधित कोई जटिलता है, तो अपने स्वास्थ्य पेशेवर से पूछें कि क्या यह आपकी सुरक्षित ड्राइविंग करने की क्षमता को प्रभावित करती है। डायाबिटीज से जुड़ी कुछ परेशानियाँ सुरक्षित रूप से ड्राइविंग करने की आपकी क्षमता पर असर डाल सकती हैं, जैसे पैरों में नर्व डैमेज के कारण पैडल महसूस करने में दिक्कत होना, या नज़र में बदलाव के कारण साफ देखने में परेशानी होना।
- » अपने स्वास्थ्य पेशेवर से नियमित जांच करवाएं। इसमें हर 3 से 6 महीने में आपका HbA1c चेक करवाना और हर 12 महीने में कम से कम एक बार आपके पैरों और आँखों की जाँच करवाना शामिल है। यदि ड्राइविंग करते समय आपको बिना वजह, अत्यधिक थकान होती है, तो तुरंत अपने डॉक्टर से अपॉइंटमेंट लें क्योंकि यह स्लीप एपनिया (एक गंभीर स्थिति जिसमें नींद के दौरान सांस रुक जाती है) का लक्षण हो सकता है।

यदि ड्राइविंग करते समय आपको हाइपो के लक्षण या 5 mmol/L से कम BGL हो तो क्या करें



1

सुरक्षित रूप से गाड़ी सड़क के किनारे लगाएं और इंजन बंद कर दें। इग्निशन से चाबियाँ निकालें।



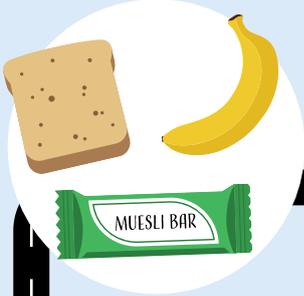
2

अपने रक्त ग्लूकोज स्तर की जाँच करें।



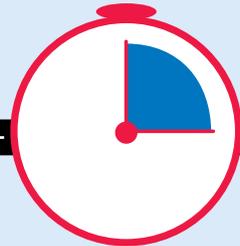
3

यदि आपका रक्त शर्करा स्तर 5 mmol/L से कम है, तो 15 ग्राम जल्दी असर करने वाले कार्बोहाइड्रेट पिएँ या खाएँ।



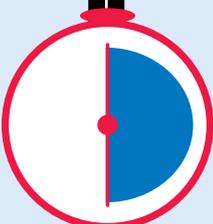
5

एक बार स्तर 5 mmol/L से ऊपर हो जाने पर, कुछ लंबे समय तक चलने वाले कार्बोहाइड्रेट खाएँ।



4

15 मिनट प्रतीक्षा करें और फिर से जाँच करें। यदि स्तर अभी भी 5 mmol/L से कम है, तो चरण 3 और 4 को तब तक दोहराएँ जब तक यह 5 mmol/L से ऊपर न हो जाए।



6

गाड़ी चलाने से पहले अपने रक्त शर्करा स्तर के 5 mmol/L से ऊपर होने के कम से कम 30 मिनट बाद तक प्रतीक्षा करें।

REST AREA  
रेस्ट क्षेत्र

7

यदि आपका रक्त शर्करा स्तर 5 mmol/L से ऊपर है और आप स्वस्थ महसूस करते हैं, तो आप गाड़ी चला सकते हैं।



लंबी यात्राओं पर ब्रेक लें और हर दो घंटे में अपने रक्त शर्करा स्तर की जाँच करना न भूलें।

### मधुमेह और ड्राइविंग पर अधिक संसाधन

#### मधुमेह और कार बीमा

अगर आपको अपनी कार बीमा से संबंधित कोई समस्या है, तो ऑस्ट्रेलियाई वित्तीय शिकायत प्राधिकरण से **1800 931 678** पर संपर्क करें।

#### मधुमेह और आपका ड्राइविंग लाइसेंस

आपके ड्राइविंग लाइसेंस पर कुछ शर्तें लगाई जा सकती हैं। यदि आप इंसुलिन लेते हैं या ग्लूकोज़ कम करने वाली दवाएँ लेते हैं, तो अपने राज्य या राज्य-क्षेत्र के ड्राइविंग लाइसेंसिंग प्राधिकरण को सूचित करना आपकी कानूनी ज़िम्मेदारी है।

अपने स्थानीय ड्राइविंग लाइसेंसिंग प्राधिकरण का पता लगाने के लिए Austroads पर जाएँ: [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)



#### मधुमेह और गाड़ी चलाने के लिए आपकी फिटनेस का आकलन

राष्ट्रीय चालक चिकित्सा मानकों में विशिष्ट मानदंड हैं जिनका पालन हर चालक को सुरक्षित ड्राइविंग के लिए करना आवश्यक है।

मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए राष्ट्रीय चालक चिकित्सा मानकों के बारे में अधिक जानने के लिए, Austroads पर जाएँ: [austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive](https://www.austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive)

### नोट

---

---

---

---

---

### NDSS और आप

चाहे आपका हाल ही में मधुमेह का निदान हुआ हो, या आप कुछ समय से मधुमेह से पीड़ित हों, NDSS आपको मधुमेह का प्रबंधन करने, स्वस्थ रहने और अच्छी तरह से जीने में मदद करने के लिए कई प्रकार की सहायता सेवाएँ, जानकारी और सब्सिडी वाले उत्पाद प्रदान करता है। अधिक संसाधन (अनुवादित संस्करणों सहित) पाने के लिए, या सहायता सेवाओं के बारे में अधिक जानने के लिए, [ndss.com.au](https://www.ndss.com.au) पर जाएँ या NDSS हेल्पलाइन पर **1800 637 700** पर कॉल करें।

यह जानकारी केवल एक मार्गदर्शिका है। यह व्यक्तिगत चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं है और यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में कोई चिंता है या कोई और प्रश्न हैं, तो आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करना चाहिए।