



Diabetes and driving: a quick guide - Khmer | ភាសាខ្មែរ

សៀវភៅណែនាំដែលអាចប្រើប្រាស់បានឆាប់រហ័ស៖

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងការបើកបរ

សៀវភៅណែនាំអំពីសុវត្ថិភាពអ្នកបើកបរជាក់ស្តែងសម្រាប់អ្នកដែលមាន៖

- » ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 1
- » ជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី 2 ដោយប្រើអាំងស៊ុយលីន ឬថ្នាំបញ្ចុះជាតិស្ករតាមមាត់
- » ជំងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះដែលប្រើអាំងស៊ុយលីន។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់អ្នកក្នុងការបើកបរដោយសុវត្ថិភាព។ ហានិភ័យសុវត្ថិភាពចម្បងគឺកម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប (BGL) ឬរោគខ្លះជាតិស្ករ (hypo)។

រោគខ្លះជាតិស្ករ (hypo) អាចរីករាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស និងបណ្តាលឱ្យ៖

- » ថយចុះការផ្តោតអារម្មណ៍
- » ភាពទន់ខ្សោយ ញ័រខ្លួន ឬញ័រញ័រ
- » ឈឺក្បាល ឬរិលមុខមិនខ្លាំង
- » ស្រវាំងភ្នែក
- » ឈឺក្បាល។

ប្រសិនបើមិនបានព្យាបាលរោគខ្លះជាតិស្ករ (hypo) ទេ វាអាចបណ្តាលឱ្យបាត់បង់ស្មារតី និងប្រកាច់។ កត្តាទាំងនេះបង្កើនហានិភ័យនៃគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍តាមផ្លូវថ្នល់សម្រាប់អ្នក និងអ្នកដទៃនៅលើផ្លូវថ្នល់។ ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបរក្សាសុវត្ថិភាពខណៈពេលកំពុងបើកបរ សូមមើលទំព័រ 3។



មុនពេលបើកបរ វាចាំបាច់ណាស់ក្នុងការត្រួតពិនិត្យកម្រិតជាតិស្កររបស់អ្នក។ ប្រសិនបើកម្រិតជាតិស្កររបស់អ្នកទាបជាង 5 mmol/L សូមចាត់ទុកវាដូចបានបង្ហាញក្នុងជំហានទី 1 ដល់ទី 7 នៅទំព័រ 3។



មនុស្សដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមពេលមានផ្ទៃពោះដែលប្រើប្រាស់អាំងស៊ុយលីន គួរតែពិភាក្សាជាមួយអ្នកជំនាញសុខភាពខាងជំងឺទឹកនោមផ្អែមរបស់ពួកគេអំពីគោលដៅជាតិស្ករក្នុងឈាមប្រកបដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការបើកបរ។

បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយ NDSS លេខ 1800 637 700
ndss.com.au



រក្សាខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃឱ្យមានសុវត្ថិភាពខណៈពេលកំពុងបើកបរ

រោគខ្លះជាតិស្ករគឺជាការព្រួយបារម្ភសុវត្ថិភាពដ៏ធំបំផុតសម្រាប់អ្នកបើកបរ និងសម្រាប់អ្នកដែលនៅជុំវិញពួកគេ។ វាកាត់បន្ថយសមត្ថភាពរបស់អ្នកបើកបរក្នុងការគិត និងប្រតិបត្តិ។

ចាត់វិធានការដើម្បីជៀសវាងព្រឹត្តិការណ៍ hypo (ជាតិស្ករក្នុងឈាមទាប)

- » ពិនិត្យកម្រិតជាតិស្កររបស់អ្នកមុនពេលបើកបរ ហើយរៀងរាល់ 2 ម៉ោងម្តងក្នុងអំឡុងពេលសម្រាកនៅពេលធ្វើដំណើរតាមរថយន្តរយៈពេលយូរ។
- » កុំខកខាន ឬពន្យារពេលទទួលបានអាហារសម្រន់ និងអាហារ។ ប្រសិនបើអ្នកបើកបរយូរ សូមឈប់សម្រាកពិសាអាហារសម្រន់ជាប្រចាំរៀងរាល់ 2 ម៉ោងម្តង។
- » ដឹងពីសញ្ញានៃ hypo (រោគខ្លះជាតិស្ករ)៖ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងបើកបរ ហើយមានអារម្មណ៍ញ័រ បែកញើស វិលមុខ មិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍ ឬឈឺក្បាល សូមចូលឈប់តាមដងផ្លូវភ្លាមៗ បិទម៉ាស៊ីនរថយន្តរបស់អ្នក ហើយពិនិត្យ BGL របស់អ្នកជាមួយឧបករណ៍វាស់។ ប្រសិនបើ BGL របស់អ្នកទាបជាង 5 mmol/L សូមធ្វើតាមជំហានមួយចំនួននៅលើទំព័រទី 3។
- » ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ការតាមដានជាតិស្ករជាបន្ត (CGM) សូមប្រាកដថាត្រូវបើកឧបករណ៍រោទ៍ប្រាប់ពីជាតិស្ករទាប និងជាតិស្ករទាបដែលបានព្យាកររបស់អ្នក។ កុំបើកបរប្រសិនបើ៖
 - CGM របស់អ្នកមានការដាស់តឿនសកម្មសម្រាប់កម្រិតជាតិស្ករទាប ឬកម្រិតជាតិស្ករទាបដែលបានព្យាករ
 - CGM របស់អ្នក ឬការចាក់យកឈាមតាមម្រាមដៃដើម្បីពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាម រកឃើញកម្រិត 5 mmol/L ឬទាបជាងនេះ។

- » តែងតែយកឧបករណ៍វាស់ និងបន្ទះរបស់អ្នកទៅជាមួយអ្នកនៅពេលអ្នកចាកចេញពីរថយន្ត។ កម្រៅ និងពន្លឺអាចធ្វើឱ្យវាខូច។ ពិនិត្យជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងការផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់រោគខ្លះជាតិស្ករ (hypo) របស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ហើយត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ការធ្វើដំណើរតាមរថយន្ត។ វេជ្ជបណ្ឌិត ឬឱសថការីរបស់អ្នកអាចជួយអ្នកបាន។
- » គ្រប់គ្រងការថយចុះការយល់ដឹងអំពីរោគខ្លះជាតិស្ករ (hypo)៖ ប្រសិនបើអ្នកមានការថយចុះការយល់ដឹងរោគខ្លះជាតិស្ករ (hypo) (មិនអាចមានអារម្មណ៍ថាមានសញ្ញាព្រមានដំបូងនៃ hypo) ជាប់លាប់នោះ អ្នកគួរតែស្ថិតនៅក្រោមការថែទាំជាប្រចាំពីជំនាញការវេជ្ជសាស្ត្រផ្នែកជំងឺទឹកនោមផ្អែម (ដូចជាគ្រូពេទ្យជំនាញខាងក្រៅពេញបញ្ចេញក្នុង) ដែលអាចកំណត់សមត្ថភាពរបស់អ្នកក្នុងការបើកបរដោយសុវត្ថិភាព។ ការមានការថយចុះការយល់ដឹងអំពីរោគខ្លះជាតិស្ករ (hypo) បង្កើនហានិភ័យរបស់អ្នកក្នុងការមាន hypo ធ្ងន់ធ្ងរ។

កុំបើកបរក្រោយព្រឹត្តិការណ៍ hypo ធ្ងន់ធ្ងរ រហូតទាល់តែអ្នកឯកទេសជំងឺទឹកនោមផ្អែម (ដូចជាគ្រូពេទ្យជំនាញខាងក្រៅពេញបញ្ចេញក្នុង) បានបញ្ជាក់អ្នកជ្រះស្រឡះហើយ។ រោគខ្លះជាតិស្ករ (hypo) ធ្ងន់ធ្ងរគឺនៅពេលដែលអ្នកមិនអាចព្យាបាល hypo ដោយខ្លួនឯងបាន ហើយអ្នកត្រូវការជំនួយពីអ្នកផ្សេងៗ វាជាហានិភ័យសុវត្ថិភាពចរាចរណ៍តាមផ្លូវថ្នល់ធ្ងន់ធ្ងរ។

ប្រសិនបើរោគសញ្ញារបស់អ្នកមិនត្រូវគ្នានឹងលេខបង្ហាញ ឬឧបករណ៍រោទ៍ CGM របស់អ្នកទេ សូមបញ្ជាក់កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់អ្នកដោយប្រើការចាក់យកឈាមតាមម្រាមដៃ។



ព័ត៌មានស្តីពីសុវត្ថិភាពអ្នកបើកបរសំខាន់ៗផ្សេងទៀត

- » កុំបើកបរ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អ ហើយ BGL របស់អ្នកគឺលើសពីជួរគោលដៅរបស់អ្នក។ BGLs ខ្ពស់ (ឬជាតិស្ករក្នុងឈាមកើនឡើង) អាចបណ្តាលឱ្យអស់កម្លាំង ស្រវាំងភ្នែក និងការសម្រេចចិត្តមិនល្អដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ការបើកបររបស់អ្នក។
- » ពិភាក្សាជាមួយអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នកអំពីភាគស្មុគស្មាញនៃជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ ប្រសិនបើអ្នកមានភាពស្មុគស្មាញទាក់ទងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែម សូមសួរអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នក ប្រសិនបើវាប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពបើកបររបស់អ្នកដោយសុវត្ថិភាព។ ភាគស្មុគស្មាញមួយចំនួនទាក់ទងនឹងជំងឺទឹកនោមផ្អែមអាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់អ្នកក្នុងការបើកបរដោយសុវត្ថិភាព ដូចជាបញ្ហានៃការមានអារម្មណ៍ប៉ះឈ្នាន់ ដោយសារតែការខូចខាតសរសៃប្រសាទនៅក្នុងជើងរបស់អ្នក ឬបញ្ហាដែលមើលឃើញច្បាស់ដោយសារតែការផ្លាស់ប្តូរចក្ខុវិស័យរបស់អ្នក។
- » ពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំជាមួយអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នក។ នេះរួមបញ្ចូលទាំងការត្រួតពិនិត្យ HbA1c របស់អ្នករៀងរាល់ 3 ទៅ 6 ខែម្តង ហើយជើង និងភ្នែករបស់អ្នកត្រូវបានពិនិត្យយ៉ាងហោចណាស់ម្តងរៀងរាល់ 12 ខែ។ កក់ការណាត់ជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នកជាបន្ទាន់ ប្រសិនបើអ្នកមានការឡើយហាត់ខ្លាំងដែលមិនអាចពន្យល់បាននៅពេលកំពុងបើកបរ ពីព្រោះវាអាចជាហេតុសញ្ញានៃការយប់ដកដង្ហើមមួយភ្លែតក្នុងពេលគេង (ជាស្ថានភាពធ្ងន់ធ្ងរដែលបណ្តាលឱ្យការដកដង្ហើមយប់ក្នុងអំឡុងពេលគេង)។

Version 2 November 2024. First published January 2021. NDSSINF004 2 នៃ 4

អ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញានៃការខ្វះជាតិស្ករក្នុងឈាម (hypo)- ឬ BGL ក្រោម 5 mmol/L ខណៈពេលកំពុងបើកបរ



ធនធានបន្ថែមអំពីជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងការបើកបរ

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងការធានារ៉ាប់រងរថយន្ត

ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាណាមួយជាមួយនឹងការធានារ៉ាប់រងរថយន្តរបស់អ្នក សូមទាក់ទងអាជ្ញាធរគ្រួសារពិការភ្នែក ហិរញ្ញវត្ថុអូស្ត្រាលីតាមលេខទូរសព្ទ **1800 931 678**។

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងប័ណ្ណបើកបររបស់អ្នក

លក្ខខណ្ឌនានាអាចត្រូវបានដាក់បង្ហាញនៅលើប័ណ្ណបើកបររបស់អ្នក។ វាជាការទទួលខុសត្រូវតាមផ្លូវច្បាប់របស់អ្នកក្នុងការប្រាប់អាជ្ញាធរផ្តល់អាជ្ញាប័ណ្ណដល់អ្នកបើកបរនៅក្នុងរដ្ឋ ឬដែនដីរបស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកពិសោធន៍អាំងស៊ុយលីន ឬថ្នាំបន្លាបកម្រិតជាតិស្ករ។

ដើម្បីស្វែងរកអាជ្ញាធរផ្តល់អាជ្ញាប័ណ្ណអ្នកបើកបរក្នុងតំបន់របស់អ្នក សូមចូលមើល Austroads៖ austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive/licensing-authority-contacts



ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និងការវាយតម្លៃអំពីភាពមាំមួនរបស់អ្នកក្នុងការបើកបរ

ស្តង់ដារវេជ្ជសាស្ត្រអ្នកបើកបរថ្នាក់ជាតិ មានលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យជាក់លាក់ដែលអ្នកបើកបរគ្រប់រូបត្រូវតែបំពេញឱ្យបានសម្រាប់ការបើកបរប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីស្តង់ដារវេជ្ជសាស្ត្រអ្នកបើកបរថ្នាក់ជាតិសម្រាប់អ្នកដែលកំពុងរស់នៅមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម សូមចូលមើល Austroads៖ austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive

កំណត់សម្គាល់

NDSS និងអ្នក

មិនថាអ្នកទើបតែត្រូវបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬកំពុងរស់នៅមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមមួយរយៈពេលនោះទេ, NDSS ផ្តល់នូវសេវាកម្មគាំទ្រ ព័ត៌មាន និងផលិតផលមានឧបត្ថម្ភធនជាច្រើន ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឱ្យបន្តមានសុខភាពល្អ និងរស់នៅបានល្អ។ សម្រាប់ការចូលប្រើធនធានបន្ថែម (រួមទាំងកំណែដែលបានបកប្រែ) ឬដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីសេវាកម្មគាំទ្រមួយចំនួន សូមចូលទៅកាន់ ndss.com.au ឬហៅទូរសព្ទទៅបណ្តាញទូរសព្ទជំនួយ NDSS តាមលេខ **1800 637 700**។

ព័ត៌មាននេះមានគោលបំណងគ្រាន់តែជាការណែនាំប៉ុណ្ណោះ។ វាមិនគួរជំនួសដំបូន្មានផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រជាលក្ខណៈបុគ្គលដោយឡែកទេ ហើយប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីសុខភាពរបស់អ្នក ឬសំណួរបន្ថែម អ្នកគួរតែទាក់ទងអ្នកជំនាញសុខភាពរបស់អ្នក។