



मधुमेह र सवारी चलाउने :

एक संक्षिप्त निर्देशिका

पाँचभन्दा
कम सवारी
नहाँकम

हाइपोग्लाइसेमिया (Hypoglycaemia) र ड्राइभिङ

हाइपो (रगतमा ग्लुकोजको मात्राको न्युनता) भएको समयमा सवारी हाँक्नु सुरक्षित हुँदैन। रगतमा ग्लुकोजको मात्रा 5 mmol/l भन्दा कम हुँदा हाइपो देखापर्न सक्छ। यदि तपाईंले इन्सुलिन वा ग्लुकोज घटाउने औषधी लिनुभएमा त्यस्तो हुनसक्छ।

हाइपो निम्न प्रारम्भिक चेतावनी लक्षणहरूका साथ छिटो देखापर्न सक्छ;

काम्ने

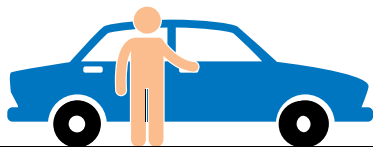
टाउको हल्का हुने

भोक लाग्ने

टाउको दुख्ने

केही मानिसहरूलाई प्रारम्भिक लक्षणहरू चाल पाउन समस्या ('हाइपो अनभिज्ञता') हुनेहुँदा सवारी साधन चलाउनुअघि आफ्नो रगतमा ग्लुकोजको मात्रा जाँच गराउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

सवारी साधन चलाउनुअघि आफ्नो रगतमा ग्लुकोजको मात्रा जाँच गर्नुहोस्।



पाँचभन्दा
कम सवारी
नहाँकम

सुझाव: तपाईंको मिटर, स्ट्रिप र हाइपो उपचार सामग्रीलाई साथमा लिएर हिँड्नुहोस्। तिनीहरूलाई कारमा छाड्नु हुँदैन। ताप र प्रकाशले तिनीहरूलाई बिगार्दछ।

हाइपरग्लाइसेमिया (Hyperglycaemia) र ड्राइभिङ

हाइपरग्लाइसेमिया (रगतमा ग्लुकोजको उच्च मात्रा) ले थकाइ लाग्ने, दृष्टि धमिलो हुने र निर्णय क्षमतामा बदलाव निम्त्याउँछ, जसले सवारी चलाउँदा प्रभाव पार्छ।

यदि तपाईंलाई अस्वस्थ महसूस भएमा र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा उच्च भएमा सवारी साधन नचलाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

सवारी चलाउँदा असर गर्न सक्ने अन्य तत्वहरू

मधुमेहसम्बन्धित जटिलताहरूले तपाईंको सुरक्षित तरिकाले सवारी चलाउन सक्ने क्षमतालाई प्रभाव असर गर्न सक्छन्। केही उदाहरणहरूमा तपाईंको खुट्टाको स्नायुमा भएको क्षतिले गर्दा **गाडीको पेडल छोएको चाल पाउन समस्या हुनु**, वा तपाईंको **दृष्टिमा परिवर्तन हुनु** पर्दछन्। तपाईंको सुरक्षित तवरले सवारी चलाउने क्षमतामा यसको सम्भावित असरका बारेमा आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंको मधुमेह र ड्राइभिङ सुरक्षाको जाँचसूची

✓	आफ्नो डाक्टरद्वारा आफ्नो HbA1c को जाँच गराउनुहोस्
✓	कम्तिमा हरेक १२ महिनामा आफ्नो खुट्टाको जाँच गराउनुहोस्
✓	कम्तिमा प्रत्येक २ वर्षमा आफ्नो आँखाको जाँच गराउनुहोस्
✓	यदि तपाईंलाई सवारी चलाउँदा अत्यधिक निद्रा लागेको अनुभव भएमा सुत्दा हुने श्वास अवरोध (sleep apnoea) को बारेमा तपाईंको डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्
✓	तपाईंको रक्त ग्लुकोज मिटरले ठीक काम गरिरहेको सुनिश्चित गर्न नियमित जाँच गर्नुहोस्। तपाईंको मान्यताप्राप्त मधुमेह प्रशिक्षक वा फार्मसिस्टले मद्दत गर्न सक्छन्

सवारी साधन चलाउँदै गर्दा तपाईंलाई हाइपो भएमा के गर्ने



१

सुरक्षित तवर सवारीलाई किनारा लगाउने र इन्जिन बन्द गर्नुहोस्। इग्निसन (ignition) बाट साँचो निकाल्नुहोस्।



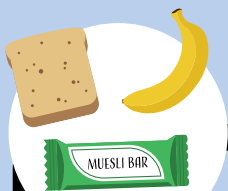
२

तपाईंको रगतमा ग्लुकोजको मात्रा जाँच गर्नुहोस्।



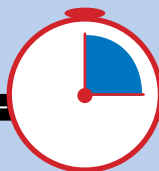
३

यदि 5 mmol/L भन्दा कम भएमा माथि दिइएका छिटै काम गर्ने कार्बोहाइड्रेटमध्ये कुनै एक खाना 15 grams (ग्राम) खानुहोस् वा पिउनुहोस्।



५

5 mmol/L भन्दा माथि पुगेपछि, माथि दिइएका लामो समय काम गर्ने कार्बोहाइड्रेटमध्ये एक खानुहोस्।



४

१५ मिनेट परखनुहोस् र फेरि जाँच्नुहोस्। यदि अझै पनि 5 mmol/L भन्दा कम भएमा, चरण ३ र ४ दोहोर्‍याउनुहोस्।



६

३० मिनेट परखनुहोस् र रगतमा ग्लुकोजको तह फेरि जाँच्नुहोस्।



७

यदि 5 mmol/L भन्दा माथि छ र सज्जो हुनु भयो भने तपाईंले सवारी साधन चलाउन सक्नुहुन्छ।



लामो यात्रा गर्दा विश्राम लिनुहोस् र प्रत्येक दुई घण्टामा आफ्नो रक्त ग्लुकोजको मात्राको जाँच गर्न सम्झनुहोस्।

मधुमेह र कार बीमा

यदि तपाईंलाई आफ्नो कार बीमामा कुनै समस्या भएमा अष्ट्रेलियाली वित्तीय उजुरी प्राधिकरण (Australian Financial Complaints Authority) लाई १८०० ९३१ ६७८ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

मधुमेह तथा तपाईंको सवारीचालक अनुमतिपत्र

तपाईंको सवारीचालक अनुमतिपत्रमा शर्तहरू लगाइन सक्छ। तपाईंले इन्सुलिन वा ग्लुकोज कम गर्ने औषधी लिने भए तपाईंको राज्य/प्रदेशको सवारीचालक अनुमतिपत्र प्राधिकरण (Driver Licensing Authority) लाई जानकारी दिनु तपाईंको कानुनी जिम्मेवारी हो।

राज्य	सम्पर्क	वेबसाइट	फोन
अष्ट्रेलियन क्यापिटल टेरिटोरी (ACT)	Access Canberra	accesscanberra.act.gov.au/	13 22 81
न्यू साउथ वेल्स (NSW)	Roads and Maritime Services	rms.nsw.gov.au	13 22 13
नर्थन टेरिटोरी (NT)	Driving and Transport	nt.gov.au/transport	08 8999 1800
क्वीन्सल्याण्ड (QLD)	Department of Transport and Main Roads	tmr.qld.gov.au	13 23 80
साउथ अष्ट्रेलिया (SA)	Service SA	servicesa@sa.gov.au	13 10 84
तस्मानिया (TAS)	Department of State Growth	transport.tas.gov.au	1300 135 513
भिक्टोरिया (VIC)	Vic Roads	vicroads.vic.gov.au	13 11 71
वेष्टर्न अष्ट्रेलिया (WA)	Department of Transport	transport.wa.gov.au	13 11 56
राष्ट्रव्यापी	Austroads Assessing Fitness to Drive guidelines	austroads.com.au/drivers-vehicles/assessing-fitness-to-drive	13 11 56
एनडिएसएस (NDSS) हेल्पलाइन	मान्यता प्राप्त मधुमेह प्रशिक्षकका लागि अनुरोध गर्नुहोस्	ndss.com.au	1800 637 700