

ต่ำกว่าห้า
อย่าขับ

โรคเบาหวานและ การขับรถ: สิ่งที่คุณต้องทราบเกี่ยวกับ

ไฮโปไกลซีเมียและการขับรถ

ไม่ปลอดภัยที่จะขับรถ เมื่อคุณเป็นไฮโป (ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติ) ไฮโปสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดของคุณต่ำกว่า 5mmol/L นี้สามารถเกิดขึ้นได้ ถ้าคุณใช้อินซูลินหรือยาลดน้ำตาล

ไฮโปสามารถเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว พร้อมอาการเตือนแต่เนิ่น ๆ เช่น:

ตัวสั่น

อาการวิงเวียนศีรษะ

ความหิว

ปวดศีรษะ

บางคนมีปัญหาในการรู้สึกอาการเริ่มต้น ('การไม่ตระหนักกว่าเป็นไฮโป') ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องตรวจระดับน้ำตาลในเลือดของคุณก่อนขับรถ

ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดของคุณก่อนขับรถ



คำแนะนำ: ถ้าวัดระดับน้ำตาลในเลือดของคุณก่อนขับรถทุกครั้ง เพื่อตรวจสอบว่าคุณมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินไปหรือไม่ ควรหลีกเลี่ยงการขับรถในเวลากลางคืนหรือเมื่อรู้สึกเหนื่อยหรือหิว เพราะอาจทำให้เสียสมาธิได้

ไฮเปอร์ไกลซีเมียและการขับรถ

ไฮเปอร์ไกลซีเมีย (ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ) สามารถทำให้เกิดอาการเหน็ดเหนื่อย สายตาฝ้ามัว และการตัดสินใจที่เปลี่ยนไป ซึ่งมีผลกระทบต่อความปลอดภัยในการขับรถ

หากคุณรู้สึกไม่สบายและระดับน้ำตาลในเลือดของคุณสูง เป็นสิ่งสำคัญที่คุณไม่ควรขับรถ

ปัจจัยอื่นๆที่สามารถมีผลต่อการขับรถ

ภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน อาจมีผลต่อความสามารถในการขับรถอย่างปลอดภัยของคุณ ตัวอย่างบางประการเช่น มีปัญหาในการรู้สึกถึงคันเหยียบ เนื่องจากความเสียหายของเส้นประสาทในเท้าของคุณ หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสายตาของคุณ พูดคุยกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับผลกระทบที่เป็นไปได้ต่อความสามารถที่จะขับรถอย่างปลอดภัยของคุณ

รายการตรวจเช็คโรคเบาหวานและการขับรถอย่างปลอดภัยของคุณ

✓	ไปตรวจ HbA1c ของคุณ
✓	ไปตรวจเท้าของคุณอย่างน้อยทุก 12 เดือน
✓	ไปตรวจตาของคุณอย่างน้อยทุก 2 ปี
✓	พูดคุยกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับภาวะการหยุดหายใจขณะหลับ หากคุณสังเกตเห็นว่าคุณมีอาการง่วงและซึมเศร้าเกินไป
✓	ให้มั่นใจว่าคุณตรวจเช็คความเที่ยงตรงของเครื่องวัดน้ำตาลในเลือดของคุณอย่างสม่ำเสมอ ผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานหรือเภสัชกรของคุณสามารถช่วยได้

สิ่งที่จะต้องทำ ถ้าขณะขับรถคุณเป็นไฮโป



1

นำรถเข้าข้างทางอย่างปลอดภัยและดับเครื่อง
เอากุญแจออกจากที่สตาร์ทรถ



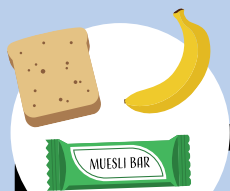
2

ตรวจระดับน้ำตาล
ในเลือดของคุณ



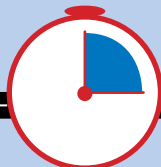
3

ถ้าต่ำกว่า 5mmol/L ให้ดื่ม
หรือทานคาร์โบไฮเดรตที่
ออกฤทธิ์อย่างรวดเร็วอย่างใด
อย่างหนึ่งข้างบนนี้ 15 กรัม



5

เมื่อสูงกว่า 5mmol/L แล้ว
ให้ทานคาร์โบไฮเดรตที่
ออกฤทธิ์นานอย่างใดอย่าง
หนึ่งข้างบนนี้



4

รอ 15 นาทีแล้วตรวจอีกครั้ง
ถ้ายังคงต่ำกว่า 5mmol/L
ทำซ้ำขั้นที่ 3 และ 4



6

รอ 30 นาทีแล้วตรวจ
ระดับน้ำตาลในเลือด
ของคุณอีกครั้ง



7

คุณสามารถขับรถได้
ถ้าสูงกว่า 5mmol/L
และคุณรู้สึกสบายดี

หยุดพักและอย่าลืม
ตรวจระดับน้ำตาลใน
เลือดของคุณทุกสอง
ชั่วโมงเมื่อเดินทางไกล

โรคเบาหวานและการประกันรถยนต์

ถ้าคุณมีปัญหาใด ๆ เกี่ยวกับการประกันรถยนต์ของคุณ ติดต่อองค์กรร้องเรียนด้านการเงินออสเตรเลีย (Australian Financial Complaints Authority) ที่หมายเลข **1800 931 678**.

โรคเบาหวานและใบขับขี่ของคุณ

ใบขับขี่ของคุณอาจมีเงื่อนไขติดอยู่ เป็นความรับผิดชอบทางกฎหมายของคุณที่จะแจ้งให้องค์กรออกใบขับขี่ (Driver Licensing Authority) ในรัฐ/มณฑลของคุณทราบว่า คุณใช้อินซูลินหรือยาลดน้ำตาลในเลือด

รัฐ	ติดต่อ	เว็บไซต์	โทร
ออสเตรเลีย แคพิทอลเทร์ริทอรี (มณฑลนครหลวง ออสเตรเลีย)	Access Canberra	accesscanberra.act.gov.au/	13 22 81
รัฐนิวเซาท์เวลส์	Roads and Maritime Services	rms.nsw.gov.au	13 22 13
นอร์เทิร์นเทร์ริทอรี (มณฑลเขตเหนือ)	Driving and Transport	nt.gov.au/transport	08 8999 1800
รัฐควีนส์แลนด์	Department of Transport and Main Roads	tmr.qld.gov.au	13 23 80
รัฐเซาท์ออสเตรเลีย	Service SA	servicesa@sa.gov.au	13 10 84
รัฐแทสเมเนีย	Department of State Growth	transport.tas.gov.au	1300 135 513
รัฐวิกตอเรีย	Vic Roads	vicroads.vic.gov.au	13 11 71
รัฐเวสเทิร์นออสเตรเลีย	Department of Transport	transport.wa.gov.au	13 11 56
แห่งชาติ	Austroads Assessing Fitness to Drive guidelines	austroads.com.au/drivers-vehicles/assessing-fitness-to-drive	13 11 56
สายให้ความช่วยเหลือ NDSS	ขอพูดกับผู้ให้ความรู้โรคเบาหวาน	ndss.com.au	1800 637 700