



پانچ (5) ملی
مول/لیٹر سے
کم پر گاڑی
نہ چلائیں

Diabetes and driving: a quick guide - Urdu | اردو

ایک مختصر گائیڈ:

ذیابیطس اور ڈرائیونگ

ایسے افراد کے لیے ڈرائیور کی عملی حفاظتی گائیڈ جو درج ذیل کا شکار ہیں:

- « ٹائپ 1 ذیابیطس
- « ٹائپ 2 ذیابیطس اور وہ انسولین یا گلوکوز کو کم کرنے والی دوا کا استعمال کر رہے ہیں
- « حمل کے دوران ذیابیطس ہے اور وہ انسولین کا استعمال کر رہی ہیں۔

ذیابیطس آپ کی محفوظ طریقے سے گاڑی چلانے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہے۔ سب سے بڑا خطرہ خون میں گلوکوز کی کمی (BGL)، یا ہائپوگلیسیمیا (ہائپو) ہے۔

ہائپو تیزی سے بڑھ سکتا ہے اور درج ذیل کا سبب بن سکتا ہے:

- « توجہ مرکوز کرنے میں مشکل
- « کمزوری، کپکپاہٹ یا لرزش
- « ہلکا سر ہونا یا چکر آنا
- « دھندلا نظر آنا
- « سر درد۔

اگر ہائپو کا علاج نہ کیا جائے تو یہ بے ہوشی اور دورے کا سبب بن سکتا ہے۔ یہ عوامل سڑک پر آپ کے اور دوسروں کے لیے سڑک کے حادثات کے خطرے میں اضافہ کرتے ہیں۔ ڈرائیونگ کے دوران محفوظ رہنے کے طریقے جاننے کے لیے، صفحہ 3 دیکھیں۔

جن خواتین کو حمل کے دوران
ذیابیطس ہے اور جو انسولین کا
استعمال کر رہی ہیں، انہیں اپنے
ذیابیطس کے ہیلتھ پروفیشنل
سے ڈرائیونگ کے لیے گلوکوز کے
محفوظ اہداف کے بارے میں بات
کرنی چاہیے۔



گاڑی چلانے سے پہلے، اپنے گلوکوز
کے لیول کو چیک کرنا ضروری ہے۔
اگر آپ کے گلوکوز کا لیول 5 ملی
مول/لیٹر سے کم ہے، تو صفحہ
3 پر دیے گئے مراحل 1 سے 7 کے
مطابق اس کا علاج کریں۔



ڈرائیونگ کے دوران اپنی اور دوسروں کی حفاظت یقینی بنائیں

ہائپوگلائیسیمیا ڈرائیور اور اس کے ارد گرد موجود لوگوں کے لیے حفاظت کا سب سے بڑا خطرہ ہے۔ اس سے ڈرائیور کی سوچنے اور ردعمل ظاہر کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔

ہائپو (خون میں گلوکوز کی کمی) سے بچنے کے لیے درج ذیل اقدامات کریں

- « **گاڑی چلانے سے قبل** اپنے گلوکوز کے لیول کو چیک کریں، اور کار کے لمبے سفر کے دوران، ہر 2 گھنٹے بعد آرام کے وقفوں پر بھی اپنے گلوکوز کے لیول چیک کریں۔
- « **سنیکس اور کھانا کھانے کو نہ ہی چھوڑیں اور نہ ہی ان میں تاخیر کریں۔** اگر آپ طویل وقت کے لیے گاڑی چلا رہے ہیں، تو ہر 2 گھنٹے بعد سنیک کے باقاعدہ وقفوں کے لیے رکیں۔
- « **ہائپو کی علامات کو جانیں:** اگر آپ گاڑی چلا رہے ہیں اور آپ کو لرزش، پسینہ، ہلکا سر، توجہ مرکوز کرنے میں مشکل، یا سر درد محسوس ہو، تو فوری طور پر گاڑی روکیں، انجن بند کریں، اور میٹر سے اپنا BGL (بلڈ گلوکوز لیول) چیک کریں۔ اگر آپ کا BGL یا بلڈ گلوکوز لیول 5 ملی مول/لیٹر سے کم ہو، تو صفحہ 3 پر دیے گئے مراحل پر عمل کریں۔
- « **اگر آپ مسلسل گلوکوز مانیٹرنگ (CGM) کا استعمال کرتے ہیں، تو یقینی بنائیں کہ آپ کے گلوکوز کم ہونے اور گلوکوز کم ہونے کی پیش گوئی والے الارم آن ہوں۔** ڈرائیو نہ کریں اگر:
 - آپ کے CGM پر گلوکوز کے کم لیول یا گلوکوز کے کم لیول کی پیش گوئی کا الرٹ (alert) فعال ہو
 - آپ کے CGM یا انگلی سے لیے گئے خون کے ٹیسٹ میں گلوکوز کا لیول 5 ملی مول/لیٹر یا اس سے کم پایا جائے۔

« **جب بھی آپ گاڑی سے باہر نکلیں تو اپنا میٹر اور ٹیسٹنگ سٹریپس ہمیشہ اپنے ساتھ رکھیں۔** گرمی اور سورج کی روشنی انہیں نقصان پہنچا سکتی ہے۔ اپنے ذیابیطس اور ہائپو سپلائیز کو باقاعدگی سے چیک کریں اور یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس سفر کے لیے کافی سامان موجود ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یا فارماسسٹ آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

« **ہائپو سے بے خبری کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کریں:** اگر آپ ہائپو سے مسلسل بے خبری کا شکار ہیں (ہائپو کی ابتدائی انتہائی علامات محسوس نہیں ہوتیں) تو آپ کو ذیابیطس کے طبی ماہر (جیسا کہ اینڈو کرائیولوجسٹ) کی باقاعدہ نگرانی میں رہنا چاہئے جو محفوظ طریقے سے گاڑی چلانے کی آپ کی صلاحیت کا تعین کر سکتا ہے۔ ہائپو سے بے خبری کی وجہ سے شدید ہائپو (severe hypo) ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

شدید ہائپو کے واقعے کے بعد اس وقت تک گاڑی نہ چلائیں کہ جب تک آپ کو ذیابیطس کے کسی ماہر ڈاکٹر (جیسے اینڈو کرائیولوجسٹ) کی طرف سے اجازت نہ دی جائے۔ شدید ہائپو اس وقت ہوتا ہے جب آپ بذات خود ہائپو کا علاج نہیں کر سکتے اور آپ کو کسی اور سے مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سڑک پر حفاظت کے لیے ایک سنگین خطرہ ہے۔

اگر آپ کی علامات آپ کے CGM کی ریڈنگ یا الارم سے مطابقت نہیں رکھتیں، تو انگلی سے ٹیسٹ کر کے اپنے بلڈ گلوکوز لیول کی تصدیق کریں۔

ڈرائیور کی حفاظت سے متعلق دیگر اہم معلومات



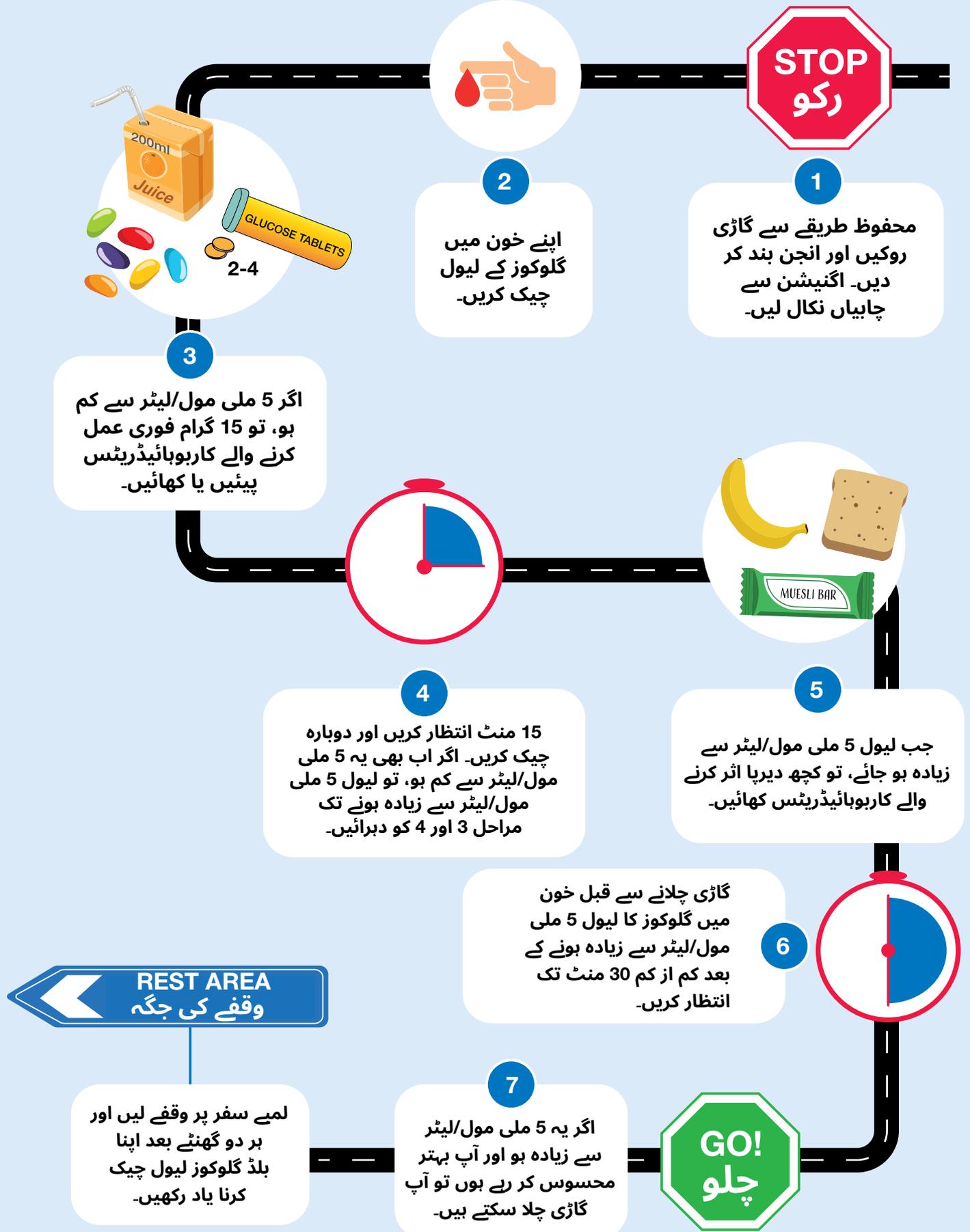
« **اگر آپ کی طبیعت خراب ہے اور آپ کا BGL آپ کے ہدف کی حد سے زیادہ ہے تو گاڑی نہ چلائیں۔** زیادہ BGLs (یا

ہائپرگلیسیمیا) تھکاوٹ، دھندلی بصارت، اور فیصلہ کرنے کی قوت میں کمزوری کا سبب بن سکتے ہیں، جس سے آپ کی گاڑی چلانے کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔

« **اپنے ہیلتھ پروفیشنل سے باقاعدگی سے چیک اپ کروائیں۔** اس میں آپ کے HbA1c کا ہر 3 سے 6 ماہ بعد اور آپ کے پاؤں اور آنکھوں کا کم از کم ہر 12 ماہ بعد معائنہ شامل ہے۔ گر آپ کو گاڑی چلاتے وقت بغیر کسی وجہ کے شدید تھکاوٹ محسوس ہو تو فوراً اپنے ڈاکٹر کے ساتھ اپائنٹمنٹ بک کریں کیونکہ یہ سلیپ اپینیا (ایک ایسا سنگین حالت جس سے نیند کے دوران سانس کے رک جاتی ہے) کی علامت ہو سکتی ہے۔

« **ذیابیطس کی پیچیدگیوں کے بارے میں اپنے ہیلتھ پروفیشنل سے بات کریں۔** اگر آپ ذیابیطس سے متعلقہ کسی پیچیدگی کا شکار ہیں، تو اپنے ہیلتھ پروفیشنل سے پوچھیں کہ کیا یہ محفوظ طریقے سے گاڑی چلانے کی آپ کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہے۔ ذیابیطس سے متعلق کچھ پیچیدگیاں محفوظ طریقے سے گاڑی چلانے کی آپ کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہیں، جیسے پاؤں میں اعصابی نقصان کی وجہ سے پیڈلز محسوس کرنے میں دشواری، یا آپ کی بصارت میں تبدیلیوں کی وجہ سے واضح طور پر دیکھنے میں مسائل۔

اگر گاڑی چلانے کے دوران ہائپو کی علامات محسوس ہوں یا BGL بلڈ گلوکوز لیول 5 ملی مول/لیٹر سے کم ہو تو کیا کریں



ذیابیطس اور ڈرائیونگ سے متعلق مزید وسائل

ذیابیطس اور آپ کی ڈرائیونگ کی اہلیت کی جانچ کرنا



نیشنل ڈرائیور میڈیکل سٹینڈرڈز میں مخصوص معیار (criteria) موجود ہیں جنہیں ہر ڈرائیور کو محفوظ ڈرائیونگ کے لیے پورا کرنا ضروری ہیں۔

ذیابیطس کے شکار لوگوں کے لیے نیشنل ڈرائیور میڈیکل سٹینڈرڈز کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، Austroads ملاحظہ کریں:

austroads.com.au/drivers-and-vehicles/assessing-fitness-to-drive

ذیابیطس اور کار انشورنس

اگر آپ کو اپنی کار انشورنس سے متعلق کسی بھی قسم کے مسائل کا سامنا ہو تو آسٹریلین فنانشل کمپینٹس اتھارٹی سے **1800 931 678** پر رابطہ کریں۔

ذیابیطس اور آپ کا ڈرائیور لائسنس

آپ کے ڈرائیور لائسنس پر شرائط لاگو کی جا سکتی ہیں۔ یہ آپ کی قانونی ذمہ داری ہے کہ اگر آپ انسولین یا گلوکوز کم کرنے والی ادویات لیتے ہیں تو اپنی ریاست یا علاقے کی ڈرائیور لائسنسنگ اتھارٹی کو بتائیں۔

اپنی مقامی ڈرائیور لائسنسنگ اتھارٹی کو تلاش کرنے کے لیے Austroads کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

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

نوٹس

NDSS اور آپ

چاہے آپ کو ابھی حال ہی میں ذیابیطس کی تشخیص ہوئی ہے، یا آپ ایک عرصے سے اس کا شکار ہیں، NDSS آپ کے ذیابیطس کی دیکھ بھال کرنے، صحت مند رہنے اور اچھی زندگی گزارنے میں مدد کے لیے سپورٹ سروسز، معلومات، اور رعایت شدہ پروڈکٹس کی ایک رینج فراہم کرتا ہے۔ مزید وسائل تک رسائی کے لیے (بشمول ترجمہ شدہ ورژن)، یا سپورٹ سروسز کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، ndss.com.au پر جائیں یا NDSS ہیلپ لائن کو **1800 637 700** پر کال کریں۔

یہ معلومات محض بطور گائیڈ فراہم کی گئی ہیں۔ یہ انفرادی طبی مشورے کا متبادل نہیں ہیں اور اگر آپ کو اپنی صحت کے بارے میں کسی بھی قسم کے خدشات ہیں یا آپ کے مزید سوالات ہیں، تو آپ کو اپنے صحت کے پیشہ ورانہ فرد سے رابطہ کرنا چاہیے۔