

Οδηγίες για τους οδηγούς με σακχαρώδη διαβήτη

Η ικανότητα οδήγησης μειώνεται σημαντικά σε περίπτωση ήπιας ή μέτριας υπογλυκαιμίας και μηδενίζεται σε περίπτωση σοβαρής υπογλυκαιμίας. Επομένως, για να μη κινδυνεύσει σωματική ακεραιότητα και η ζωή του ίδιου του διαβητικού οδηγού, των συνεπιβαινόντων μαζί του στο ίδιο αυτοκίνητο, των επιβατών άλλων αυτοκινήτων ή πεζών, θα πρέπει να εφαρμόζονται από τον οδηγό με διαβήτη οι παρακάτω οδηγίες:

- ✧ Αυτοαξιολόγηση της ικανότητάς του να οδηγεί με τη διατήρηση ιατρικών αρχείων, αρχείων καταγραφής του αυτοελέγχου του σακχάρου αίματος, με ένα καλά βαθμονομημένο μετρητή.
- ✧ Ανάλυση ενεργού ρόλου στην απόκτηση γνώσης και ικανότητας για αποφυγή, αναγνώριση και κατάλληλη θεραπευτική παρέμβαση της υπογλυκαιμίας με μακροπρόθεσμο στόχο να διατηρείται ο βέλτιστος έλεγχος του διαβήτη χωρίς την ανάπτυξη έλλειψης αντίληψης της υπογλυκαιμίας.
- ✧ Ο οδηγός θα πρέπει να μετρήσει το σάκχαρο του αμέσως πριν ξεκινήσει και τουλάχιστον κάθε 4 ώρες (και πιο συχνά σε ορισμένες περιπτώσεις) κατά τη διάρκεια μεγάλων ταξιδιών. Θα πρέπει να έχει πάντα μαζί του, το μετρητή σακχάρου και γρήγορα απορροφήσιμο υδατάνθρακα σε άμεση πρόσβαση.
- ✧ Δεν θα πρέπει να οδηγεί κανείς όταν το σάκχαρο αίματος είναι κάτω από 70 mg% και δεν θα πρέπει να ξεκινήσει την οδήγηση με τιμές σακχάρου αίματος 70-90 mg%, χωρίς προηγούμενα να έχει λάβει προληπτικά υδατάνθρακες, αποτρέποντας πιθανή υπογλυκαιμία.
- ✧ Ο οδηγός θα πρέπει να σταματήσει αμέσως την οδήγηση και να αντιμετωπίσει την υπογλυκαιμία, εάν αισθανθεί ακόμα και προειδοποιητικά συμπτώματά της ή όταν αντιληφθεί προβλήματα στην οδήγησή του. Επίσης, η οδήγηση πρέπει να συνεχιστεί τουλάχιστον μετά από 45-60 λεπτά από την επιτυχημένη αντιμετώπιση ήπιας ή μέτριας υπογλυκαιμίας.
- ✧ Οδηγοί με ιστορικό σοβαρής υπογλυκαιμίας κατά τη διάρκεια του περασμένου έτους, μειωμένη ή έλλειψη αντίληψης της υπογλυκαιμίας, συχνές υπογλυκαιμίες, πρόσφατη αξιοσημείωτη μείωση της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης ή γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης εντός των φυσιολογικών ορίων, θα πρέπει να γνωρίζουν ότι διατρέχουν υψηλό κίνδυνο εμφάνισης σοβαρής υπογλυκαιμίας κατά την οδήγηση. Επομένως θα πρέπει να καταβάλλουν προσπάθειες για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου, συμπεριλαμβανομένης της μέτρησης των επιπέδων σακχάρου αίματος, πριν και περιοδικά κατά τη διάρκεια της οδήγησης.

Βιβλιογραφία:

Diabetes Management in Commercial Driver License Holders. The Diabetes Educator 2015, 41: 231-240

Diabetes and driving: desired data, research methods and their pitfalls, current knowledge, and future research. *Diabetes Care* 2006; 29: 1942-1949

Road traffic accidents and diabetes: insulin use does not determine risk. *Diabet Med* 2008; 25: 578-584

Motor vehicle crashes in diabetic patients with tight glycemic control: a population-based case control analysis. *PLoS Med* 2009; 6: e1000192

Hypoglycaemia and driving in people with insulin-treated diabetes: adherence to recommendations for avoidance. *Diabet Med* 2004; 21: 1014-1019

Hypoglycemia preceding fatal car collisions. *Diabetes Care* 2006; 29: 467-468

Keywords:

Διαβήτης, Υπογλυκαιμία, αυτοέλεγχος, τροχαίο ατύχημα, θάνατος