

9 przykazań dla diabetyka za kierownicą

Chorujesz na cukrzycę? Musisz więc pamiętać, że nagły spadek poziomu cukru we krwi może mieć zły wpływ na twoją sprawność za kierownicą. Nawet przy prawidłowo leczonej, tzw. wyrównanej, cukrzycy mogą się zdarzać epizody niedocukrzenia, czyli hipoglikemii, np. po większym niż zwykle wysiłku fizycznym. Gdy poziom cukru we krwi obniża się, samopoczucie pogarsza się z minuty na minutę. Chory zasypia na ułamek sekundy, ale może też nagle stracić przytomność. Zwykle jednak hipoglikemię zapowiada senność, zawroty głowy.

1. W aucie musisz mieć tzw. niezbędnik diabetyka, czyli: wstrzykiwacz insuliny, bransoletkę lub kartę identyfikacyjną z informacją o chorobie, glukometr oraz paski testowe.
2. Nie siadaj za kierownicą (zwłaszcza rano), zanim nie zmierzysz poziomu glukozy we krwi, nie weźmiesz insuliny i nie zjesz śniadania. Jeśli stale masz mało czasu, poproś lekarza o analog insuliny, który zaczyna działać natychmiast po wstrzyknięciu.
3. Jeśli musisz jechać, a poziom glukozy we krwi jest poniżej 90 mg%, koniecznie coś zjedz. Nie wychodź z domu bez kanapek lub batoników na drogę.
4. Nawet gdy masz niedaleko do pracy czy na działkę, musisz mieć w aucie jedzenie, słodki sok, cukierki. Diabetycy twierdzą, że dobrze wozić ze sobą colę, bo szybko działa. Gdy utkniesz w długim korku lub z innego powodu nie zjesz na czas posiłku, dzięki małej spiżarni unikniesz hipoglikemii.
5. Gdy poczujesz się źle, zatrzymaj auto w bezpiecznym miejscu i wyjmij kluczyki ze stacyjki. Zjedz kanapkę lub dwie kostki cukru, po 15–20 minutach zmierz poziom cukru we krwi. Odpocznij kilkanaście minut, zanim ruszysz w drogę. Wcześniej twój mózg nie będzie prawidłowo pracował. Możesz wtedy przekroczyć oś jezdni, jechać zbyt szybko lub niepotrzebnie hamować.
6. Gdy wyruszasz w daleką trasę, niech towarzyszy ci osoba przygotowana do udzielenia ci pomocy w chwili niedocukrzenia. Jeżeli jedziesz sam, co 2 godziny rób krótką przerwę na mały posiłek i przestrzegaj godzin przyjmowania insuliny.
7. Nie jedź nocą, bo nawet jeśli nie masz retinopatii cukrzycowej, zmiany w naczyniach siatkówki oka stale postępują. Skutkiem może być gorsze widzenie i chwilowe utraty widzenia wskutek oślepienia przez inne auta.
8. Jeśli masz prowadzić rano, poprzedniego dnia unikaj picia alkoholu mocnego (wódka, whisky) i słodkiego (likieri, piwo). Wszystko, na co możesz sobie raz pozwolić, to ok. 20 g (np. pół szklanki wina).
9. Jeżeli lekarz zmienił ci insulinę lub sposób jej dawkowania, przez co najmniej tydzień lub dłużej nie prowadź auta. Organizm musi się przyzwyczaić, a ty poznać reakcję na nowy rodzaj leku.

autor: Anna Jarosz (miesięcznik „Zdrowie”)