

Z insuliną za kółkiem

Czy osoby chore na cukrzycę mogą prowadzić samochód? Z pewnością tak! Statystyki pokazują, że kierowcy diabetycy nie powodują większej ilości wypadków niż osoby zdrowe i nie stanowią zagrożenia dla innych uczestników ruchu.

Niemniej jednak w określonych sytuacjach prowadzenie przez nich pojazdu może być niebezpieczne. Spadek poziomu cukru we krwi – hipoglikemia – może spowodować zaburzenia w koncentracji a nawet utratę przytomności. Dlatego kierowcy diabetycy przyjmujący insulinę, dla bezpieczeństwa własnego i innych uczestników ruchu, powinni stosować się do przedstawionego poniżej katalogu zasad, wskazówek i porad:

- Należy mieć w zawsze pod ręką wystarczającą ilość szybko przyswajalnych węglowodanów (np. cukier w kostkach). Również ewentualni pasażerowie pojazdu powinni wiedzieć, gdzie on się znajduje. Trzeba też pamiętać o zabieraniu ze sobą w każdą podróż słodkiego napoju oraz kanapek.
- Należy zawsze wozić w samochodzie glukometr oraz paski testowe do pomiaru cukru we krwi i mierzyć poziom cukru we krwi przed

rozpoczęciem jazdy. W przypadku hipoglikemii lub podejrzenia jej wystąpienia nie prowadzić pojazdu!

- W przypadku wystąpienia objawów niedocukrzenia w trakcie kierowania pojazdem należy natychmiast przerwać jazdę, przyjąć szybko przyswajalne węglowodany i odczekać, aż upewnimy się, że już nic nam nie zagraża. Po kwadransie, gdy objawy ustąpią, jazdę można kontynuować.

- Bardzo ważne jest ściśle przestrzeganie przyjętego dziennego rozkładu posiłków i harmonogramu przyjmowania insuliny oraz innych leków.
- Przed rozpoczęciem jazdy nie powinno się wstrzykiwać większej niż zwykle ilości insuliny, trzeba pamiętać również o tym, by nie jeść mniej niż zazwyczaj, dostarczając organizmowi pokarm o określonej wartości energetycznej. Przed wyjazdem zawsze zjeść coś, co zawiera węglowodany.
- Przed rozpoczęciem dłuższej podróży powinno się przeprowadzić, dla własnego bezpieczeństwa i ze względów prawnych, samodzielną kontrolę poziomu cukru i zapisać wyniki pomiaru. Co dwie godziny zrobić przerwę i spożyć określoną ilość węglowodanów w postaci kanapki lub owocu.
- Jeśli podróż trwa jeden dzień, na przestrzeni tego dnia należy zmniejszyć dawkę insuliny na czas podróży. Powinno się przyjąć dodatkową, małą dawkę (2 – 4 jednostki) insuliny krótko działającej przed dodatkowym posiłkiem, jeśli odstęp czasu śniadanie – śniadanie przekracza 24 godziny, a stężenie glukozy we krwi wynosi 198 mg/dl lub więcej.
- Unikać w miarę możliwości jazdy nocą. Jeśli planujemy w trakcie podróży zatrzymać się gdzieś na noc,



foto Anna Worowska