

Сахарный диабет и вождение автомобиля

Понятное руководство по безопасности
за рулем для пациентов с СД

Подготовлено Школой сахарного диабета
(УЗ «10-я городская клиническая больница г. Минска»)



Диагноз «сахарный диабет» сам по себе НЕ является противопоказанием к любительскому вождению.



Главное условие допуска к рулю — стойкая и длительная компенсация диабета и отсутствие тяжелых осложнений.



«Не садитесь за руль, не добившись стойкой компенсации диабета!»




Любительское вождение (Категория В)

- ✓ Вождение разрешено.
- ✓ Внимание медкомиссии направлено на выявление поздних осложнений.

 **Примечание:** Автомобиль с АКПП значительно безопаснее при нейропатии, но водитель обязан четко чувствовать педали.



Профессиональное вождение (Категории С, D, найм)

- ✗ Более строгие ограничения, чаще медкомиссия.
-  **Противопоказано** при инсулинотерапии в случае гипогликемий с потерей сознания
- ✗ **Противопоказано** при наличии любых осложнений или некомпенсированном СД.

Стоп-факторы: когда за руль садиться нельзя

Зрение:



Ретинопатия (приводящая к снижению или потере зрения).

Ноги:



Периферическая полинейропатия (потеря чувствительности), синдром диабетической стопы (необходимость разгрузки стопы), ампутации.

Общее состояние:

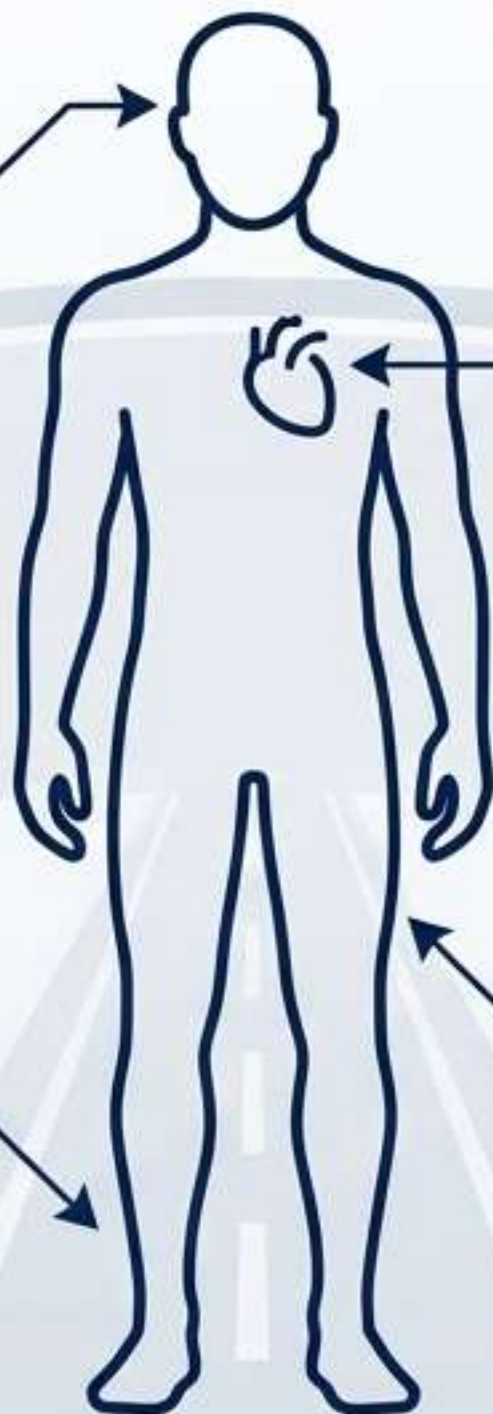


Лабильное течение СД с частыми тяжелыми гипогликемиями (особенно сознания и отсутствием распознавания симптомов). Отсутствие компенсации СД.

Сопутствующие болезни:



Артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца.





Головокружение



Озноб



Учащенное
сердцебиение



Гипогликемия
(ниже нормы)



Беспокойство
и снижение
внимания

На **30%**
чаще

происходят ДТП
у водителей с СД.
Главная причина —
гипогликемия.

В худшем случае гипогликемия ведет к потере сознания и контроля над автомобилем.

Организация салона: где лежат углеводы?

Температурный режим:

Никогда не оставляйте инсулин и тест-полоски в машине надолго. Они портятся от жары и мороза.



Под рукой:

Быстрые углеводы (сок, сахар-рафинад, гель/таблетки с глюкозой). Глюкометр и тест-полоски.

Инструктаж: Ваши попутчики должны знать, где это лежит!



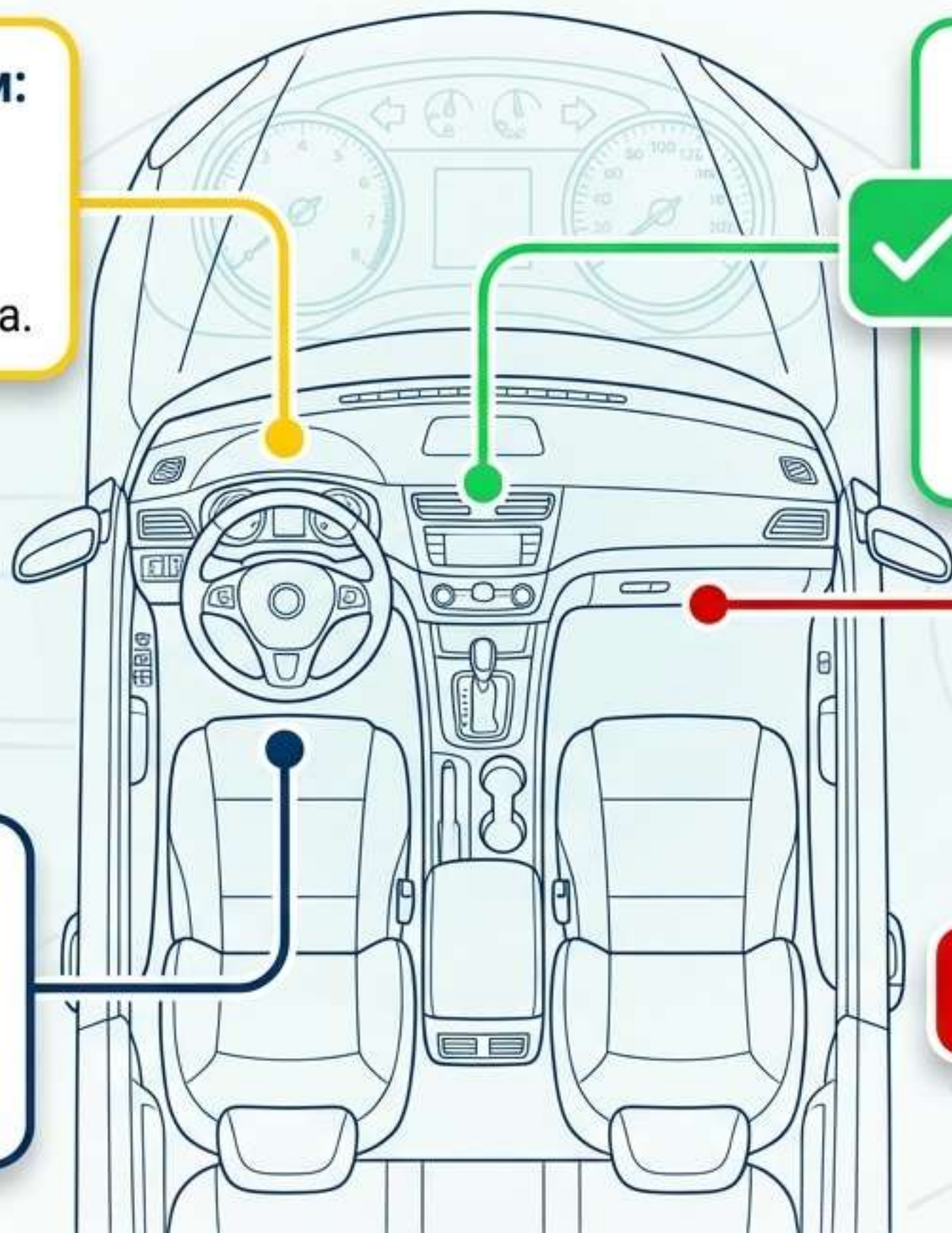
При себе:

Удостоверение диабетика, водительские права, заряженный телефон. Медицинский браслет/брелок.



Опасная зона:

Не храните спасительные углеводы здесь! До них слишком тяжело дотянуться во время приступа.



Чек-лист перед запуском двигателя



Измерьте уровень глюкозы. Если сахар ниже 5,5-6 ммоль/л — обязательно съешьте продукт с «быстрыми» углеводами.



Оцените самочувствие. Не начинайте движение, если есть предвестники гипогликемии или вы только что ее купировали. Не выезжайте на трассу до нормализации показателей.



Проверьте аварийный запас. Убедитесь, что в машине есть печенье или хлебцы. Не садитесь за руль, если был долгий перерыв в еде и нет возможности измерить сахар.



Адаптация к лечению. Соблюдайте предельную осторожность первые дни после смены препаратов, дозы или типа инсулина. Не водите, пока не привыкнете.

Правила безопасности на трассе



Светлое время суток. Планируйте поездку так, чтобы проехать большую часть пути днем. Старайтесь избегать ночной езды.



Обязательные остановки каждые 1,5-2 часа для отдыха и перекуса при необходимости



Контроль глюкометром только во время стоянки





Круглосуточный мониторинг глюкозы крови- это эффективно и безопасно


Экстренный протокол: если вам стало плохо

 **Аварийная сигнализация**

 **Немедленно остановитесь.**
Прижмитесь к обочине в безопасном месте, включите «аварийку», выключите зажигание.

 **Быстрые углеводы.**
Сразу выпейте 200 мл сока или съешьте 3-4 кусочка сахара (рафинада).

 **Измерьте глюкозу.**

 **Ждите 15-20 минут.**

 **Сахар низкий, но стало лучше.**
Примите еще 10-12 г углеводов (можно бутерброд или яблоко). Подождите минимум 15 минут после исчезновения симптомов и нормализации сахара, прежде чем ехать.

 **Самочувствие не улучшается.**
Звоните в скорую помощь (103) или обратитесь к сотруднику ДПС. Сразу сообщите: «У меня диабет!»

Безопасной и удачной Вам дороги!

Врач-эндокринолог Исачкина О.Н.

Школа сахарного диабета



УЗ «10-я городская клиническая больница»,
г. Минск, ул. Уборевича, д.73.



Справка: +375 (17) 345-30-46



Регистратура приемного отделения:
+375 (17) 345-35-09



www.10gkb.by (E-mail: info@10gkb.by)

