



Diabetes and driving

Drivers with diabetes need extra precautions to ensure personal as well as road safety. The main concern is for patients taking insulin or glucose lowering medication that can cause hypoglycaemia (low blood sugar).

HOW DOES DIABETES AFFECT MY DRIVING?

- Hypoglycaemia can cause loss of consciousness if not detected and treated quickly.
- Hyperglycaemia (high blood sugar), can cause blurring of the vision.
- In the long run, poorly controlled diabetes can lead to complications that affect driving.

CAN I STILL DRIVE IF I HAVE DIABETES?

Yes, most people with diabetes are able to drive unless they are limited by certain complications associated with diabetes. These include hypoglycaemia, vision problems and nerve damage to the feet.

If you have diabetes related complications, you should work closely with your diabetes health care team for actions you can take to continue to drive safely.

HOW CAN I KEEP MYSELF AND OTHERS SAFE WHEN DRIVING WITH DIABETES?

If you are taking insulin or other glucose lowering medication:

- Test your blood glucose levels before driving.
- Do not drive if your blood glucose level is below 90mg/dl.
- Carry your blood glucose monitor, stop and check your blood sugar at regular intervals.
- Always carry glucose tablets or sweets to correct any hypoglycaemia that may occur.



DO NOT ignore symptoms of hypoglycaemia whilst driving. If you feel its onset, stop driving as soon as it is safe to do so and treat the hypoglycaemia.

DO NOT resume driving until at least 45 minutes after your hypoglycaemia symptoms have completely subsided and your glucose level is above 90mg/dl.

WHAT SHOULD I DO IF I HAVE NO WARNING SIGNS OF HYPOGLYCAEMIA?

If you experience hypoglycaemia without advance warning, **YOU SHOULD NOT DRIVE**. Talk to your healthcare team about methods available to improve your hypoglycaemia awareness.

CHECKLIST FOR DRIVERS WITH DIABETES

- I test my blood glucose before I drive.
- I only drive when my blood glucose is >90mg/dl.
- I carry an identification card (ID) that says I have diabetes.
- I carry my glucose monitor when I drive.
- I carry glucose tablets and sweets when I drive.
- I stop and check my blood glucose level every two hours during long drives.
- I stop and check my blood glucose if I am feeling unwell whilst driving.

WHAT SHOULD I DO IF DRIVING IS MY OCCUPATION?

If you are a professional driver e.g. taxi driver, bus driver, lorry driver, you must inform the RTA (road and transport authority) about your condition.

It is recommended that drivers treated with insulin should not drive emergency vehicles such as police cars and ambulances.



مرض السكري وقيادة السيارة

يجب على السائقين المصابين بالسكري اتخاذ تدابير احترازية إضافية لضمان سلامتهم الشخصية على الطرقات. والشاغل الأكبر هنا هو المرضى الذين يأخذون الأنسولين أو الأدوية المخفّضة للجلوكوز التي قد تسبب نقص الجلوكوز (انخفاض مستويات سكر الدم).

هل يمكنني القيادة اذا كان مستوى الجلوكوز بدمي 70 ملجم/ ديسيلتر أو اقل دون الشعور بالعلامات التحذيرية لنقص جلوكوز الدم؟

إن كنت تصاب بنقص جلوكوز الدم دون أي إنذار مسبق، عليك الامتناع عن القيادة. واستشر مسؤول الرعاية الصحية حول الوسائل المتوفرة لزيادة معرفتك بنقص جلوكوز الدم.

القائمة المرجعية للسائقين المصابين بالسكري

- أفحص مستوى الجلوكوز بدمي قبل القيادة.
- لا أقود السيارة سوى عندما يكون مستوى الجلوكوز بدمي أعلى من 90 ملجم/ ديسيلتر.
- أحمل معي ما يفيد بإصابتي بمرض السكري أثناء القيادة.
- أحمل معي جهاز متابعة الجلوكوز أثناء القيادة.
- أحمل معي أقراص الجلوكوز والحلوى السكرية عند القيادة.
- أفحص مستوى الجلوكوز بدمي كل ساعتين أثناء القيادة لفترات طويلة.
- أتوقف وأفحص مستوى الجلوكوز بدمي إن شعرت بالتعب أثناء القيادة.
- حسب التوصيات فإن السائقين الذين يتعالجون بالأنسولين يجب أن لا يقودوا مركبات الطوارئ مثل سيارات الشرطة وسيارات الإسعاف.

كيف تؤثر إصابتي بالسكري على قيادتي للسيارة؟

- على المدى القصير، يمكن أن يتسبب انخفاض سكر الدم في فقدان الوعي في حال عدم تشخيصه ومعالجته بسرعة. أما فرط الجلوكوز (ارتفاع مستويات سكر الدم) فيمكن أن يؤدي إلى تشوش الرؤية.
- وعلى المدى الطويل، قد يؤدي الإهمال في السيطرة على مرض السكري إلى مضاعفات تؤثر على قيادة السيارة.

هل يمكنني القيادة مع إصابتي بالسكري؟

نعم، غالبية المصابين بالسكري قادرون على قيادة السيارة ما لم تمنعهم من ذلك بعض المضاعفات المصاحبة للسكري، وتتضمن هذه المضاعفات: نقص جلوكوز الدم، واضطرابات الرؤية، وتلف أعصاب القدم. فإن كنت تعاني من المضاعفات المصاحبة للسكري، عليك استشارة فريق الرعاية الصحية للسكري بشكل متواصل للتعرف على الإجراءات العلاجية التي ستتمكنك من القيادة بأمان.

ماذا أفعل لأقود السيارة بأمان مع إصابتي بالسكري؟

إن كنت تأخذ الأنسولين أو أي دواء آخر مخفض للجلوكوز:

- افحص مستوى الجلوكوز بدمك قبل القيادة.
- لا تقود السيارة إذا كان مستوى الجلوكوز بدمك أقل من 90 ملجم/ ديسيلتر.
- احتفظ بجهاز متابعة جلوكوز الدم وافحص مستوى سكر الدم بانتظام.
- لا تنس أقراص الجلوكوز أو الحلوى السكرية واحملها دوماً حتى تتمكن من ضبط أي نقص في جلوكوز الدم.

لا تتجاهل أعراض نقص جلوكوز الدم أثناء القيادة. فإن شعرت ببداية الأعراض، توقف عن القيادة بمجرد أن يمكنك التوقف دون مخاطرة، وعالج نقص جلوكوز الدم. لا تواصل القيادة قبل مرور 45 دقيقة على الأقل بعد أن تزول الأعراض بشكل تام ويصبح مستوى الجلوكوز في دمك أعلى من 90 ملجم/ ديسيلتر.

