



Επικοινωνήστε μαζί μας:

MUHC Metabolic Health Center: Glen site (Royal Victoria Hospital)

1001 Boul. Decarie
Room: D02.3312
Montreal, QC H4A 3J1
Telephone: 514-934-8224

MUHC Metabolic Health Center: Montreal General Hospital

1650 Cedar Avenue, C6-272
Montreal, QC H3G 1A4
Telephone: 514-934-1934 ext:44760

IMPORTANT: PLEASE READ

The information provided in this pamphlet is for informational purposes only and is not intended to be a substitute for professional medical advice, assessment and evaluation. We encourage our readers to seek and consult with qualified health care professionals for answers to personal medical questions.

This pamphlet was created by the
Quality Assurance Committee
of the MUHC Division of Endocrinology
& Metabolism.

Quality Assurance Committee Members:

Simon Wing, M.D., Chair
Jacques How, M.D., Co-Chair
Gilda Bastasi, P.Dt., CDE
Gord Collins
Carmela D'Avella, B.Sc. N, CDE
Barbara Greig, R.N.
Danielle Houle, P.Dt., CDE
Danièle Lamarche, M.Sc., CDE, CNS
Andrea Patch Smith, M.Sc., Quality Advisor
Mark Sherman, M.D.
Antonella D'Antonio, Secretary
Eva Prandekas, Diabetes Nurse
Michael Tsoukas, M.D.

Acknowledgements:

Dr. Jean-François Yale
Endocrinologist, MUHC
Dr. Sara J. Meltzer
Endocrinologist, MUHC

© Copyright 3 April 2018, August 2013.
McGill University Health Centre. 2nd edition
Reproduction in whole or in part without express written permission from
patienteducation@muhc.mcgill.ca is strictly prohibited.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

Printing of this pamphlet supported by *Sanofi* and *The Lights of Hope Gala* of the MUHC, Division of Adult Endocrinology and Metabolism.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

Διαβήτης και η οδήγηση



Ο διαβήτης μπορεί να επηρεάσει την
ικανότητά σας στην οδήγηση του
αυτοκινητού σας.

Πρέπει να συγυρευθείτε ότι τα
επίπεδα του ζαχάρου σας είναι στα
φυσιολογικά πριν ξεκινήσετε, και κατά
την διάρκεια της οδήγησής σας.

Το SAAQ μπορεί να ζητήσει
πληροφορίες από τον γιατρό σας για
την ικανότητά σας να οδηγείτε το
αυτοκινητό σας.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Πως ο διαβήτης μπορεί να επιρεάσει αρνητικά την οδήγησή σας

Υπογλυκαιμία, ή χαμηλό ζάχαρο, συμβαίνει όταν το ζάχαρο σας πέσει σε χαμηλά επίπεδα, δηλαδή χαμηλότερα από 4 mmol/L. Η πτώση αυτή μπορεί να σας δημιουργήσει:

- **ζάλη, σε σημείο που να μην μπορείτε να σκεφθείτε σωστά, και να μην μπορείτε να αντιδράσετε γρήγορα σε περίπτωση κινδύνου.**
- **Μπορεί να χάσετε τις αισθήσεις σας εντελώς και να πέσετε σε κωματώδη κατάσταση.**

Όλα αυτά τα συμπτώματα είναι πολύ σοβαρά και μπορεί να αποδειχθούν επικίνδυνα για σας και για τους συνανθρώπους σας που οδηγούν την ίδια ώρα στο δρόμο.

Οι ακόλουθες οδηγίες αφορούν όλους τους ασθενείς που υποφέρουν από διαβήτη και παίρνουν τα ακόλουθα συγκεκριμένα χάπια ή ινσουλίνη:



- Οποιαδήποτε είδος ινσουλίνη
- Glyburide (ή Diabeta)
- Gliclazide (ή Diamicon)
- Glimpiride (ή Amaryl)
- Chlorpropamide (ή Diabinese)
- Tolbutamide (ή Orinase)
- Repaglinide (ή Gluconorm)

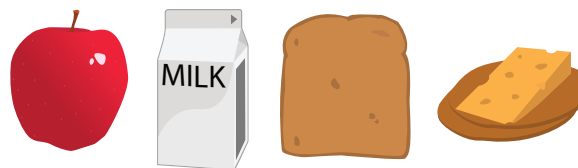
Τί πρέπει να κάνετε για να αποφύγετε αυτά τα προβλήματα, ώστε η οδήγησή σας να είναι ασφαλής

Μετρήστε το **ζάχαρο σας**:

- 30 λεπτά πριν την οδήγησή
- κάθε 4 ώρες κατά την διάρκεια του ταξιδιού σας, ιδιαίτερα όταν είναι μακρινό ταξίδι.

Προσοχή εάν το ζαχαρό σας είναι μεταξύ 4-5 mmol/L

Πάρτε ένα κολατσιό, δηλαδή ένα μικρό φρούτο ή 1 ποτήρι γάλα ή μία φέτα ψωμί πριν αρχίσετε να οδηγείτε.



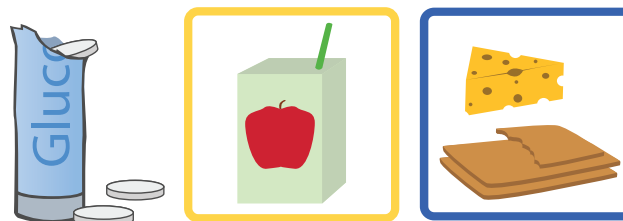
Χαμηλότερο από 4 mmol/L

Εάν είναι χαμηλότερο από 4 mmol/L, πρέπει να θεραπεύσετε πρώτα την υπογλυκαιμία. Όταν το ζάχαρο ανεβεί στα 6 mmol/L, να περιμένετε 45 λεπτά, και αφού αισθανθείτε καλά, μπορεί να αρχίσετε την οδήγηση του αυτοκινήτου σας.

• Πάντοτε να έχετε μαζί σας τον μετρητή του ζαχάρου, ιδιαίτερα όταν οδηγείτε.



• Πάντοτε να έχετε μαζί σας ένα είδος ζάχαρης, είτε σε κύβους ή τα glucose tablets ή, Life Savers®, ή 3 σκληρές καραμέλες ή πορτοκαλάδα, και ένα κολατσιό που να περιέχει υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, όπως π.χ. μία φέτα ψωμί ή 6 soda crackers με μια φέτα τυρί.



• Όταν οδηγείτε, να κρατάτε πάντα ένα αντίγραφο με τις οδηγίες μέσα στο αυτοκίνητο σας για να θυμάστε τί θα πρέπει να κάνετε σε περίπτωση υπογλυκαιμίας.

• Ενημερώστε τον συνοδηγό σας, ο οποίος σας συνοδεύει στο αυτοκίνητό σας να διαβάσει για να ενημερωθεί τι θα πρέπει να κάνει σε περίπτωση που πάθετε υπογλυκαιμία.

Τί πρέπει να κάνετε όταν αισθανθείτε ότι πάθατε υπογλυκαιμία ενώ οδηγείτε

1) **Σταματείστε αμέσως** την οδήγηση, μετρήστε το ζάχαρο σας και πάρτε αμέσως 15 grams ζάχαρη

δηλαδή ένα από τα ακόλουθα

- DEX4 glucose tablets, 4 grams το καθένα
- 5 Dextrose tablets, 3 grams το καθένα
- 3 κύβους ζάχαρη 3-5 grams το καθένα
- 3-6 σκληρές καραμέλες ή 6 Life-Savers
- ¼ της κούπας πορτοκαλάδα ή οποιοδήποτε αναψυκτικό με ζάχαρη (όχι δίαιτας)

2) Μετρήστε το ζάχαρο σας μετά από 15 λεπτά

3) Εάν είναι ακόμη χαμηλότερο από 6 mmol/L, πάρτε ξανά 15 grams ζάχαρη μέχρι το ζάχαρο σας να ανεβεί πάνω από 6 mmol/L.

4) Μετρήστε το ζάχαρο σας κάθε 15 λεπτά μέχρι το ζάχαρο σας να ανεβεί πάνω από 6 mmol/L.

5) Τελικά αφού το ζάχαρο ανεβεί πάνω από 6 mmol/L πρέπει να πάρετε ένα κολατσιό που να περιέχει πρωτεΐνη και υδατάνθρακες δηλαδή 6 soda crackers με μία φέτα τυρί.

Εάν κατά την διάρκεια του περασμένου χρόνου πάθατε αρκετές φορές σοβαρής μορφής υπογλυκαιμία ώστε να χρειάστηκε να νοσηλευθείτε ή χάσατε τις αισθήσεις σας, συζητήστε το με τον γιατρό σας για ειδικές οδηγίες.