

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ

Сам по себе диагноз сахарный диабет не является противопоказанием к **любительскому вождению**. Обычно водитель, имеющий сахарный диабет (СД), чаще направляется на медкомиссию для своевременного выявления осложнений СД, которые могут быть ограничениями к вождению. Такие ограничения возникают при развитии поздних осложнений: ретинопатии, приводящей к снижению или потере зрения, периферической полинейропатии – поражении нервных волокон ног с потерей чувствительности, при развитии синдрома диабетической стопы, когда для заживления язвенного дефекта необходимо длительная разгрузка конечности, или в случае ампутации конечности (автомобиль с автоматической коробкой передач значительно безопаснее для пациентов с нейропатией различной степени тяжести, но всё же необходимо чувствовать педали).

Другая ситуация, которая может послужить препятствием для вождения автомобиля, – лабильное течение СД с частыми гипогликемиями (в том числе с тяжелыми - с нарушением сознания и отсутствием распознавания симптомов гипогликемии). В этом случае вождение становится крайне опасным как для самого водителя, так и для других участников дорожного движения.

Кроме того, отсутствие компенсации СД также является противопоказанием для вождения. Необходимо помнить о том, что пациенты с СД чаще страдают артериальной гипертензией, ишемической болезнью сердца и т.д., что также может являться препятствием для вождения.

Отдельно стоят **профессиональные водители** транспортных средств. Сахарный диабет, требующий назначения инсулинотерапии (СД 1 типа, определённые случаи СД 2 типа или специфического СД), наличие осложнений СД, некомпенсированный СД — являются противопоказанием для профессиональной деятельности (права категории С и D; категория В с правом найма-рассматривается отдельно).

ВАЖНО! НЕ САДИТЕСЬ ЗА РУЛЬ, НЕ ДОБИВШИСЬ СТОЙКОЙ И ДЛИТЕЛЬНОЙ КОМПЕНСАЦИИ ДИАБЕТА!

Чего следует опасаться?

Основная потенциально опасная проблема, с которой может столкнуться водитель с СД – это гипогликемия (снижение уровня глюкозы в крови ниже нормы). При этом возникает головокружение, озноб, учащенное сердцебиение, беспокойство, снижается концентрация и внимание. В худшем случае может произойти потеря сознания. По статистике, у водителей с СД дорожно-транспортные происшествия случаются на 30% чаще в основном именно из-за гипогликемии. Чтобы свести такую вероятность к минимуму нужно соблюдать ряд правил.

Основные правила для более безопасного вождения

- В салоне автомобиля всегда должны находиться под рукой глюкометр и тест-полоски, продукты питания и напитки, которые помогут быстро снять приступ гипогликемии (соки, сахар (рафинад), таблетки или гель с глюкозой с глюкозой).
- Держите легкоусвояемые углеводы (сахар, сок или сладкий напиток) как можно ближе к себе – на центральной консоли или переднем пассажирском сидении. Не стоит хранить их в отделении для перчаток или багажнике.
- Ваши постоянные спутники должны знать, где в машине можно найти легкоусвояемые углеводы.
- Перед каждой поездкой обязательно измеряйте уровень глюкозы крови. При низких значениях гликемии (ниже 5,5-6 ммоль/л) съешьте любой разрешенный лечащим врачом продукт с «быстрыми» углеводами. Возите с собой небольшой «аварийный» запас, например, печенье или хлебцы.

- Не стоит начинать движение, если вы чувствуете предвестники гипогликемии или только что ее купировали. Не выезжайте на трассу, пока глюкоза не придет в норму.
- Во время поездки аккуратно соблюдайте привычный режим питания и введения инсулина, не пропуская ни одного очередного приема пищи.
- Избегайте переутомления. Через каждые 1,5-2 часа езды желательно делать остановки, немного походить, перекусить и попить. Планируйте поездку так, чтобы вы могли большую часть пути преодолеть в светлое время суток. Старайтесь без крайней нужды не ездить ночью.
- Желательно измерять уровень глюкозы во время остановок и записывать в блокнот показатели глюкометра. Нельзя проводить самоконтроль в процессе езды.
- Не стоит садиться за руль, если у вас был длительный перерыв между приемами пищи и нет возможности измерить уровень глюкозы.
- Соблюдайте осторожность за рулем в первые несколько дней после назначения нового лечения или препаратов (если вы сменили таблетированные препараты, перешли на инсулинотерапию или с 2 инъекций инсулина на 4-5 в день, или если врач изменил тип и дозу инсулина). Не садитесь за руль, пока не привыкнете к новым лекарствам.
- Кроме удостоверения личности, водительских прав и документов на автомобиль, всегда имейте при себе карточку (удостоверение) диабетика и заряженный мобильный телефон.
- Для дополнительной безопасности можно носить медицинский браслет/брелок/кулон с вашими данными и информацией о вашем заболевании
- Никогда не оставляйте инсулин и тест-полоски в машине надолго. Помните, что они крайне чувствительны к высокой и низкой температурам. Всегда уточняйте информацию о хранении инсулина в руководстве пользователя.
- Если вы неожиданно почувствовали себя плохо (слабость, головокружение), сразу же остановите машину в безопасном месте и выключите зажигание. Если вы оказались в городском трафике, прижмитесь к обочине или бордюру и включите аварийную сигнализацию. Сразу выпейте 200 мл сока или съешьте три-четыре кусочка сахара. После этого измерьте уровень глюкозы. Если вы убедились, что он низкий, дополнительно примите 10-12 грамм углеводов и через 15-20 минут повторите тест. Можно дополнительно съесть небольшой бутерброд или фрукт (яблоко) Подождите не менее 15 минут после исчезновения симптомов гипогликемии и убедитесь, что уровень глюкозы в норме и вы хорошо себя чувствуете, прежде чем вернуться на дорогу.
- Если самочувствие не улучшается, звоните в «скорую» и дождитесь помощи. Или же обратитесь к сотруднику ДПС. Не скрывайте наличие заболевания, напротив, в первую очередь сообщите о том, что у вас диабет. Вам обязательно помогут.
- Ну и, конечно, следует соблюдать общие правила безопасности на дороге.

Удачной Вам дороги!