

Serangan Glukosa Darah yang Rendah ketika Memandu

Bagaimana Kencing Manis boleh Menjejas anda Ketika Memandu?

Jika kencing manis anda terkawal dan doktor menyatakan bahawa anda selamat untuk memandu, anda tidak perlu berhenti memandu. Namun, anda harus merancang lebih awal dan mengambil langkah berjaga-jaga untuk memandu dengan selamat.

Kedua-dua paras glukosa darah tinggi dan rendah boleh menjejas kebolehan anda untuk memandu dengan selamat.

Apabila anda mempunyai paras glukosa darah tinggi, anda akan merasa penat dan kurang sihat.

Penglihatan anda juga mungkin terjejas. Apabila anda mempunyai paras glukosa darah rendah, tumpuan dan perhatian anda mungkin lemah. Anda juga mungkin hilang penyedaran.

Anda tidak harus memandu jika anda:

- Mengalami 2 episod paras glukosa darah rendah dalam tempoh 12 bulan yang lalu
- Mengalami paras glukosa darah rendah ketidaksedaran (terjadi apabila anda mempunyai kesukaran mengenali tanda-tanda awal paras glukosa darah rendah)
- Pernah mengalami episod paras glukosa darah rendah ketika memandu
- Mengalami masalah dengan penglihatan yang tidak boleh diperbaiki dengan menggunakan kaca mata
- Mengalami rasa kebas atau kelemahan di anggota badan anda
- Telah mengambil alkohol atau ubat yang boleh menyebabkan anda mengantuk

Bagaimana anda boleh Memandu dengan Selamat?

- Periksa dengan doktor anda jika anda sesuai untuk memandu
- Beritahu doktor jika anda pernah mengalami paras glukosa darah rendah
- Bawa beberapa jenis pengenalan dan kad Medik Awas sekiranya ada kecemasan
- Sediakan makanan ringan yang mengandungi gula di dalam kereta anda sekiranya berlaku paras glukosa darah rendah, contohnya seperti bar bijiran, biskut, gula-gula dan minuman manis
- Jangan melengahkan waktu makan
- Jangan memandu lebih daripada 2 jam tanpa memakan makanan ringan
- Periksa paras glukosa darah anda 2 jam sebelum memandu dan setiap 2 jam semasa memandu
- Jangan memandu jika paras glukosa darah anda kurang dari 5mmol/L. Ikut arahan bawah dibahagian seterusnya.
- Jangan tinggalkan alat periksa paras glukosa darah di dalam kereta kerana ianya boleh rosak disebabkan suhu yang melampau

Cara untuk Mengawal Glukosa Darah yang Rendah Semasa Memandu

- Tanda-tanda paras glukosa darah rendah ialah: lapar, berpeluh, mabuk, menggigil, lemah dan mengalami degupan jantung pantas
- Berhentikan kereta anda di tempat yang selamat dengan secepat mungkin
- Matikan enjin dan keluarkan kunci kereta. Kemudian, duduk di tempat penumpang.
- Ambil makanan yang mengandungi 15g karbohidrat seperti 3 biji gula-gula, pil glukosa atau minuman manis
- Periksa paras glukosa darah anda sekali lagi 15 minit kemudian dan disetiap 15 minit
- Ambil makanan yang mengandungi karbohidrat seperti biskut atau bar bijiran
- Jangan mula memandu sehingga 45 minit selepas paras glukosa darah anda meningkat atas 5mmol/L
- Dapatkan bantuan jika paras glukosa darah anda tidak kembali biasa selepas 30 minit