



# Të drejtosh automjetin kur je me Diabet



Jan Broz  
Marjeta Kërmaj  
Jan Polak  
Brian Frier



**Assist.prof. Jan Broz, MD** është Asistent Profesor në Mjekësinë Interne, në Universitetin Charles dhe Fakultetin e Mjekësisë në Pragë, Republika Çeke. I specializuar në Mjekësi Interne dhe Diabetologji, drejtues për një kohë të gjatë i Departamentit të Diabetologjisë dhe Departamentit të Mjekësisë Interne në spitalin Kralovské Vinohrady, Pragë. Aktualisht, ai menaxhon disa projekte kërkimore që kanë të bëjnë me edukimin dhe zbatimin e teknologjisë moderne në kontrollin e diabetit dhe edukimin diabetologjik. Jan Broz është autor dhe bashkëautor i shumë artikujve, librave dhe kapitujve librash. Ai është gjithashtu autor i shumë librave dhe disa site-ve interneti me qëllim edukimin e personave me diabet. Disa prej këtyre librave janë përkthyer në gjuhë të huaja. Ai shërben si një anëtar i Bordit Editorial për revistën Diastyl dedikuar personave me diabet. Ai është gjithashtu bashkë themelues dhe koordinator i një projekti bamirësie për një poliklinikë në Kathmandu, Nepal.

Ai është president i Diacentrum, një organizatë ndërkombëtare jo-qeveritare, që siguron edukimin e personave me diabet në Republikën Çeke dhe jashtë saj. Jan Broz është gjithashtu anëtar i Komitetit Ekzekutiv të Shoqatës Çeke të Diabetit.

**Dr.Marjeta Kërmaj**, Diplomuar në Fakultetin e Mjekësisë, Universiteti i Tiranës në vitin 1998. Specializuar në Endokrinologji dhe Diabetologji në 2008. Aktualisht është mjeke në Shërbimin e Endokrinologjisë, Qendra Spitalore Universitare “Nënë Tereza” në Tiranë, Shqipëri. Që prej 2013 është përgjegjëse e Njesisë së Edukimit Terapeutik për personat me diabet, në këtë Shërbim. Fusha e saj e interesit janë diabeti dhe edukimi i personave me diabet. Ato e manualit për personat me diabet “Të mësojmë si të jetojmë me diabetin”, Ajo është autore dhe bashkëautore e punimeve të ndryshme shkencore.

**Assoc. Prof. Jan Polák, MD, PhD**, Punon si Profesor i asociuar në fushën e Diabetologjisë në Institutin Mjekësor të Sporteve dhe Departamentin e Mjekësisë Interne, në spitalin Královské Vinohrady. Puna e tij kërkimore është e fokusuar në metabolizmin dhe funksionin endokrin të indit dhjamor si dhe në mekanizmat e zhvillimit të diabetit në personat me Sindromin e Sleep Apnea. Ai është autor i shumë studimeve dhe teksteve shkencore.

**Brian Frier, BSc (Hons), MD, FRCP (Edin), FRCP (Glas)**, është Profesor Nderi i Diabetit në Universitetin e Edinburg, të lidhur me Institutin e Kërkimit Mjekësor të Mbretëreshës, dhe më parë ka qenë mjek konsulent në Infermierinë Mbretërore të Edinburg. Fusha e tij e interesit nëpunimet kërkimore është patfiziologjia e hypoglycaemisë në njerëzit, me rëndësi të veçantë për diabetin dhe ka bërë shumë publikime në këtë fushë. Fushë tjetër interesi në kërkimet e tij në diabet përfshijnë funksionet konjitive dhe drejtimin e automjetit.

Ai ka qenë ftuar si lektor mbi hypogliceminë në shumë takime kombëtare dhe ndërkombëtare dhe në 2009 ishte lektor në Banting Memorial për Diabetin në Britaninë e Madhe. Në 2004 ai mori çmimin Somogy për kërkimin e tij mbi hypogliceminë, prej Shoqatës Hungareze të Diabetit. Prof. Frier ka qenë zv-President i Kolegjit Mbretëror të Mjekëve të Edinburg (2008-12), dhe Kryetar i panelit të këshillimit mjekësor mbi diabetin dhe drejtimin e automjetit tek Sekretari i Shtetit për Transport në Britaninë e Madhe prej 2001-2012.

Autorët si dhe botuesi kanë bërë një përpjekje të madhe me qëllim që informacioni rreth mjekimeve, teknikave dhe mënyrave të trajtimit të jetë në përputhje me njohuritë më të fundit në kohën e përgatitjes së këtij materiali. Megjithatë as autorët dhe as botuesi nuk mbajnë përgjegjësi për përmbajtjen dhe rekomandojnë që të ndiqet informacioni i dhënë në fletët shoqëruese informuese të medikamenteve farmaceutike dhe të bëhet këshillimi me mjekun për çdo trajtim.

## Të drejtosh një motoçikletë

Në ditët e sotme drejtimi i një automjeti është një fenomen i përhapur. Shumica e të rriturve të këtij vendi qofshin ata drejtues të rregullt apo thjesht zotërues të një patente, janë të rrezikuar kur drejtojnë një motoçikletë apo një veturë, për shkak të aksidenteve të mundshme rrugore të cilat mund të rezultojnë fatale.

Në rastin e një personi me diabet, sidomos kur ai trajtohet me insulinë ka një rrezik shtesë që quhet hypoglicemi. Hypoglycemia mund të ndikojë negativisht në funksionet njohëse (perceptimin e mjedisit), marrjen e vendimeve (vlerësimin e informacionit përreth) dhe në kohën e reagimit (përgjigjen ndaj ngjarjeve përreth). Nëse hypoglycemia shkakton humbje të vetëdijes gjatë drejtimit të automjetit, udhëtimi mund të përfundojë me pasoja serioze. Qëllimi i këtij teksti është të tërheqë vëmendjen e çdo drejtuesi që trajtohet me insulinë duke dhënë informacionin e nevojshëm për të minimizuar këtë rrezik.

## Çfarë është hypoglicemia?

Hypoglycemia është një situatë në të cilën përqëndrimi i glukozës në gjak bie nën kufirin minimal të normës. Glukoza është burimi kryesor i energjisë për trurin, i cili është i pari që vuan nëse glukoza bie në gjak. Nëse hypoglycemia zgjat për një periudhë të gjatë kohe ose nëse niveli i glukozës në gjak bie në mënyrë të menjëhershme, personi mund të bëhet konfuz ose i përgjumur dhe mund të humbë vetëdijen.

## Rreziqet e hypoglicemisë.

Rreziqet e lidhura me hypogliceminë, konsistojnë në ndikimin e saj në funksionimin normal të trurit, i cili mund të manifestojë perceptim më të vonuar ose të pjesshëm të mjedisit përreth, turbullim shikimi, marrje më të ngadalta dhe në mënyrë të pasigurt të vendimeve dhe konfuzion progresiv. Si u përmend dhe më lart, në fazën finale të hypoglicemisë vetëdija reduktohet deri në humbje të saj.

Është e qartë që përgjumja progresive çon në humbjen e vetëdijes gjatë drejtimit të automjetit duke ndikuar menjëherë në aftësinë drejtuese të tij dhe me pasojë të mundshme një aksident rrugor. Është e nevojshme të kujtohet që edhe shenjat e para të hypoglicemisë të tilla si ankthi, uria mund të kenë një ndikim negativ mbi aftësinë e të reaguarit dhe për më tepër në aftësinë drejtuese të automjetit.

## **Si t'a njohim hypogliceminë.**

Rënia e glukozës në gjak poshtë vlerave normale shoqërohet zakonisht me një numër simptomash karakteristike paralajmëruese që duhet të lajmërojnë personat e prekur për fillimin e hypoglicemisë. Simptomat mund të zhvillohen në mënyrë të rastësishme dhe me intensitet të ndryshëm. Disa simptoma mund të mungojnë sidomos nëse glukozja në gjak bie shpejt.

*Simptomat dhe shenjat më tipike të hypoglicemisë janë:*

- Ndjenjë urie
- Nervozizëm ose ankth
- Zbehje në lëkurë
- Rrahje të shpeshta të zemrës
- Djersitje
- Dridhje sidomos të duarve
- Turbullim shikimi
- Sjellje të çuditshme
- Vështirësi në të folur
- Ulje të përqëndrimit
- Konfuzion
- Përgjumje

## Kur mund të ndodhë hypoglycemia?

Është e rëndësishme të keni parasysh që hypoglycemia mund të ndodhë në çdo kohë në mënyrë të papritur. Ja disa nga situatat ku ky rrezik është më i madh:

- Në personat me diabet që mjekohen me regjim standart të insulinës, periudha më e rrezikuar për hypoglycemi është 3 orë mbas injektimit të insulinës me efekt të shkurtër. Gjatë kësaj kohe niveli i insulinës në gjak është ende relativisht i lartë ndërkohë që pjesa më e madhe e glukozës së marë nga vakti ushqimor është përdorur tashmë nga trupi. Për më tepër mund të nevojitet të konsumohet nje vakt i vogël (nënvakt) në këtë periudhë për të parandaluar hypoglyceminë.
- Nëse doza e insulinës është më e madhe se sasia e karbohidrateve të mara me vaktin ushqimor.
- Nëse personi me diabet injekton insulinën me efekt të shpejtë kur glicemia është afër vlerave normale dhe nuk konsumon vaktin ushqimor ose e shtyn atë për t'a konsumuar më vonë.
- Nëse doza e insulinës nuk është rregulluar ose nuk është konsumuar më shumë ushqim për të përballuar aktivitetin fizik të rritur (sport, punë fizike, ecje në distance të largëta etj..).
- Nëse është konsumuar më shumë se 0.5 litra verë ose disa doza pije të ndryshme alkolike në gjendje esëll. Alkoli bllokon prodhimin e glukozës nga mëlçia, i cili përbën dhe mekanizmin mbrojtës të organizmit kundrejt hypoglycemisë. Në këtë rast injektimi i glukagonit mund të jetë joefektiv. Alkoli nuk duhet konsumuar kur jeni duke drejtuar automjetin.
- Hypoglycemia mund të ndodhë dhe në personat me diabet tip 2 nëse ata janë nën mjekim me disa medikamente që meren nga goja (p.sh. sulphonyluretë ose glinidet). Edhe me këto medikamente hypoglycemia mund të jetë severe ose e përsëritur shpesh. Çdo person me diabet tip 2 duhet të konsultohet me doktorin e tij rreth medikamenteve që përdor dhe rrezikut të mundshëm për hypoglycemi që i shoqëron ato.

## Si të minimizojmë hypogliceminë.

- Konsultohuni me mjekun tuaj të diabetit rreth drejtimit të automjetit.
- Shmangni drejtimin e automjetit nëse nuk jeni të aftë të njihni simptomat e hypoglicemisë. Në këtë rast, hypoglicemia mund të ndodhë në mënyrë të papritur, duke bërë të pamundur përgjigjen adekuate.
- Shmangni drejtimin e automjetit nëse episode të përsëritura të hypoglicemisë severe ( keni nevojë për ndihmë që të dilni nga gjendja) kanë ndodhur kohët e fundit.
- Mbani nivelin e glukozës në gjak mbi 5.0 mmol/l kur ju drejtoni automjetin.
- Gjithmonë matni gliceminë para se të drejtoni automjetin dhe konsumoni një nënvakt nëse glicemia është nën 5.0 mmol/l.
- Matni gliceminë çdo 2 orë kur jeni duke drejtuar automjetin.
- Mbani në automjetin që drejtoni sheqer ose ushqime që e rritin shpejt gliceminë, që ti përdorni në rast se ju ndodh hypoglycemia.

## Si të veproni nëse ju ndodh hypoglycemia.

Nëse keni dyshimin më të vogël se po ju ndodh hypoglycemia, është e rëndësishme të ndaloni menjëherë drejtimin e automjetit. Personat me diabet me eksperiencë, janë të aftë të njohin hypogliceminë që në stadet e hershme. Të tjerët me më pak eksperiencë duhet të matin gliceminë me një glukometër. Nëse hypoglycemia ndodh, është e nevojshme të merret menjëherë sheqeri qoftë në formën e glukozës së përqëndruar qoftë në formën e sheqerit të tavolinës apo pijeve të ëmbla (jo pijet pa sheqer apo me ëmbëlsues artificial). Sasia e sheqerit që rekomandohet të merret është 10-40 g në varësi të severitetit të simptomave dhe glicemisë. Një shembull i thjeshtë: 10 g sheqer do e rritë gliceminë afërsisht 0.7 mmol/l (1 – 4 dl lëng frutash ose koka-kola, çaj me 1-4 kube sheqer etj.).

Në hypogliceminë severe, personi me diabet është i paaftë të ndihmojë vetveten për shkak të konfuzionit mendor apo humbjes së vetëdijes. Marja e sheqerit nga goja mund të mos jetë efektive dhe madje të shkaktojë mbytjen e personit. Në përgjithësi rekomandohet të injektohet glukagon (Glucagen- Hypokit), të cilin çdo person me diabet duhet ta ketë me vete. Në çdo rast është e nevojshme të thirret menjëherë urgjenca mjekësore (ambulanca) për asistencë.

Nëse hypoglycemia ndodh gjatë kohës që drejtoni automjetin, një periudhë 45 minutash është e nevojshme që truri të rikuperohet dhe funksionet mendore të kthehen në nivelin e tyre të zakonshëm. Për më tepër drejtimi i automjetit nuk duhet të rifillojë pa kaluar 45 minuta nga normalizimi i glukozës në gjak



*Të dhënat rreth botuesit dhe të drejtave të autorit:*

***Të drejtosh automjetin kur je me Diabet***

Redaktor shkencor: prof. Zdeněk Rušavý, MD, PhD

Kopertina: © Barbora Drašnarová

Dizenjimi: © Martin Záhora

Redaktor letrar: Dominika Grygarová

Botim I parë 2017

Diacentrum, NGO

Prague, Czech Republic

ISBN 978-8087630-14-3