



Kuendesha Gari ukiwa na Ugonjwa wa Kisukari



Jan Broz
Pooja Dhebar
Brian Frier



Assist.prof. Jan Broz, MD ni profesa msaidizi wa Internal Medicine kwenye Chuo kikuu cha Charles kitivo cha pili cha matibabu huko Prague, jamhuri ya Czech. Ameboba zaidi kwenye Internal Medicine na Kisukari, na ametumika miaka mingi kama mkuu wa kitengo cha kisukari cha internal medicine cha kitivo cha hospitali ya Kralovské Vinohrady, Prague. Kwa sasa, ana fanya taftiti mbalimbali zinazohusiana na elimu na utekelezaji wa teknolojia ya kisasa kwa maeneo ya kudhibiti ugonjwa wa kisukari na elimu kuhusu kisukari. Jan Broz ni mwandishi na ni mwandishi mahili wa machapisho, vitabu na kurasa za vitabu. Ni mwandishi mahili pia wa vitabu mbalimbali na matoleo ya mtandaoni yanayohusu kuelimisha wagonjwa wa kisukari. Baadhi ya vitabu vyake vimetafsiriwa kwa lugha nyingine za kigeni.

Ana hudumu kama mwanachama wa bodi ya wahariri ya kituo cha wagonjwa wa kisukari; na ni mwazilishi mwandamizi na muunganishi wa watu wanaojitolea juu ya mradi wa kliniki mbalimbali uliopo Kathmandu, Nepal.

Ni Rais wa Diacentrum, chama kisichokuwa cha kiserikali cha kimataifa, kinachotoa elimu kwa wenye ugonjwa wa kisukari kote jamhuri ya Czech na ng'ambo ya nchi. Jan Broz ni mjumbe wa kamati ya Czech Diabetes Society.

Pooja Dhebar ni mwanafunzi kwenye Chuo kikuu cha Charles kitivo cha pili cha matibabu huko Prague, jamhuri ya Czech.

Brian Frier, BSc (Hons), MD, FRCP (Edin), FRCP (Glas), ni profesa anaye heshimika wa ugonjwa wa kisukari katika chuo kikuu cha Edinburgh, mwenye mahusiano na Queen's Medical Research Institute, na awali alikuwa tabibu mshauri katika Royal Infirmary of Edinburgh. Utafiti wake mkuu ulihusika juu ya pathophysiology ya hypoglykemi kwa binadamu walio na aina maalumu ya kisukari na ameandika mengi juu ya eneo hili. Taftiti zingine zilizo gusa ugonjwa wa kisukari zilihusu kujitambua na udereva.

Ni mzungumzaji mwalikwa wa hypoglykemi kwa mikutano ya kitaifa na kimataifa na katika mwaka 2009 alikuwa mzungumzaji aliyekumbukwa wa magonjwa ya kisukari UK. Mwaka 2004 alitunukiwa tuzo ya Somogyi kwa utafiti wake juu ya hypoglykemi kutoka Hungarian Diabetes Association. Prof Frier alikuwa ni makamu wa Rais wa Royal College of Physicians of Edinburgh (2008-12), na alikuwa ni mwenyekiti wa chama cha madaktari washauri juu ya udereva na kisukari kwa katibu mkuu anaye husika na usafiri huko UK tangu 2001-2012.

Waandishi na mchapishaji wamefanya jitihada kubwa ili kwamba taarifa kuhusu tiba, mbinu na taratibu za matibabu zinalingana na ujuzi wa hivi karibuni wakati kazi hii ikiandaliwa. Hata hivyo, waandishi na mchapishaji hawata husika na lolote kuhusu maudhui ya taarifa na wanapendekeza kufuata maagizo ya karatasi zinazotolewa na wafamasia na kushauriana na daktari wako kuhusu matibabu yoyote.

Kuendesha magari

Siku hizi ni kawaida kuendesha gari. Watu wazima wengi wa nchi hii, ikiwa hawaendeshi mara kwa mara, wanaendesha pale inapobidi au angalau wanamiliki leseni ya udereva. Hata hivyo, kuendesha gari au pikipiki ni hatari, na inaweza kwa wakati fulani kusababisha ajali na kusababisha majeraha, au inaweza kusababisha vifo.

Kwa mtu mwenye ugonjwa wa kisukari,hasa yule anayetibiwa na insulini, kuna hatari ya ziada, inaitwa hypoglykemi. Hypoglykemi huongeza hatari inayoweza kutokea wakati wa kuendesha chombo cha moto. Inaweza kuwa na athari mbaya ya kazi za utambuzi (kutoyaelewa mazingira), kushindwa kufanya maamuzi (tathmini yataarifa inayokuzunguka) na wakati wa kuchukua hatua(kutokujua yakupasayo). Ikiwa hypoglykemi itasababisha upotevu wa fahamu wakati wa kuendesha safari inaweza kuishia vibaya. Lengo la chapisho hili ni kuwafanya madereva wanaotumia insulin waelewe athari na namna ambavyo wanaweza kupunguza hatari hizi zisitokee.

Hypoglykemi ni nini?

Hypoglykemi ni hali ambayo kiasi cha glukosi kwenye damu kinapungua chini ya kiwango kilichokubalika. Glukosi ni chanzo cha nguvu kwa ajili ya ubongo, ambao huathiriwa haraka sana kama damu haitakuwa nayo. Kama hypoglykemi itadumu kwa muda mrefu na kama kiwango cha glukosi kitashuka kwa haraka zaidi, mtu huchanganyikiwa na kutojielewa na anaweza pia kupoteza fahamu.

Athari za Hypoglykemi

Hatari zinazazohusishwa na hypoglykemi ni pamoja na mwingiliano wa kawaida wa utendaji wa ubongo ambao inaweza kuonekana kwa uelewa hafifu juu ya mazingira, uono hafifu, na pia kwa kuwa na maamuzi ya taratibu na kuchanganyikiwa kunakoendelea kama ilivyoielezwa awali, mtu hupoteza fahamu.

Ni wazi kwamba hali hii ikiwa endelevu itapelekea kupoteza fahamu wakati ya kuendesha gari itaingilia kati kwa haraka ufanisi na kusababisha hatari ya ajali. Ni vema kukumbuka kwamba hata dalili za mwanzo za hypoglykemi kama kusisimka na njaa pia zaweza kuwa na matokeo hasi juu ya uwezo wa kuamua, na inaweza kuathiri uwezo wa kuendesha.

Namna ya kutambua hypoglykemi

Kushuka kiwango cha glukosi katika damu chini ya kiwango cha kawaida huambatana na tabia zinazo onyenya dalili zinazo muonya muhusika juu ya chanzo cha hypoglykemi. Dalili huweza kutokea pia mpangilio maalum, na kwa kiwango tofauti cha ukubwa. Baadhi ya dalili zinaweza zisionekane, hasa kama upotevu wa glucose kwenye damu ni wa haraka.

Dalili za hatari sana na ishara ya hypoglykemi:

- Kuhisi njaa
- Woga au wasiwasi
- Ngozi kupauka
- Moyo kudunda kwa kasi
- Kutoka jasho
- Kutetemeka, hasa katika mikono
- Uono hafifu
- Tabia isiyo ya kawaida
- Kuzungumza kwa shida
- Kushindwa kuzingatia
- kuchanganyikiwa
- Kujisikia kulala

Ni wakati gani unaweza kutarajia hypoglykemi?

Ni muhimu wakati wote kujilinda dhidi ya hypoglykemi kwani inaweza kutokea bila tahadhari wakati wowote. Zifuatazo ni hali ambazo zitapelekea athari kuwa kubwa zaidi:

- Kipindi hatari zaidi cha hypoglykemi kinachohitaji kiwango cha kawaida cha chupa za insulin ni baada ya masaa 3 yakifuatiwa na sindano ya dawa ya insulin inayofanya kazi haraka. Katika kipindi hiki kiwango cha insulin kwenye damu ni kikubwa mno ingawa kiwango kikubwa cha glukosi kitakuwa tayari kimetumika mwilini. Hivyo ni muhimu kula kitu cha kutafuna katika wakati huu ili kuzuia hypoglykemi.
- Kama kiwango cha dozi ya insulin ni kwa kiasi fulani ni kikubwa ukilinganisha na kiwango cha sukari kilichomo katika chakula ulichokula.
- Kama mgonjwa akitumia insulin wakati kiwango cha glukosi ni cha kawaida na kama hajala chakula chochote au aliahirisha kula.
- Kama dozi ya insulin haikurekebishwa au amekula chakula kingi kukabili jipe mazoezi ya mwili (michezo, kazi za nguvu, kutembea mwendo mrefu...nk).
- Kama utakunywa mvinyo kiasi cha 0.5 l au pombe kali. Pombe ina zuia uzalishaji wa glukosi kutoka kwenye ini, ambacho ni kiungo muhimu kwa ajili ya kuzuia hypoglykemi. Kwa hali hii hata sindano ya glucagon inaweza isifanye kazi. Usinywe pombe unapo endesha gari.
- Hypoglykemi inaweza kutokea kwa wagonjwa wenye kisukari aina ya 2 kama watatibiwa na aina Fulani ya vidonge vya kuzuia kisukari kupitia mdomoni (km. kwa sulphonylureas au glinides). Hata kwa vidonge hivi, hypoglykemi inaweza kuwa hatari au ikawa inatokea mara kwa mara. Kila mwenye type 2 diabetes apate ushauri wa daktari kuhusu matibabu na athari zinazoweza kujitokeza na kuleta hypoglykemi kwa kushirikisha tabia hizi.

Namna ya kuzuia athari za hypoglykemi

- Pata ushauri wa kitaalamu juu ya kuendesha gari.
- Acha kuendesha gari kama huna uwezo wa kuzigundua dalili za hypoglykemi. Kwa hali hii, hypoglykemi hutokea mara, hukufanya ushindwe kupata maamuzi ya kutosha.
- Usiendeshe kama matokeo mbalimbali ya hypoglykemi mbaya (kama unahitaji kupona kwanza) imetokea hivi punde.
- Inua kiwango cha glukosi juu ya 5.0 mmol/l unapoendesha gari.
- Wakati wote pima kiwango cha glukosi kwenye damu kabla ya kuendesha gari na uwe na kitu cha kula kama itakuwa pungufu ya 5.0 mmol/l
- Pima kiwango cha glukosi kwenye damu kila baada ya masaa mawili kama unaendesha.
- Jiwekee glukosi iliyotayari kwenye gari lako kama hypoglykemi itatokea.

Ufanye nini hypoglykemi ikitokea

Kama kuna dalili kidogo tu za hypoglycemia, ni muhimu kusimama kuendesha maramoja. Wagonjwa wazoefu wanauwezo wa kutambua hypoglykemi hatua za mwanzo. Wagonjwa wenye uzoefu mdogo lazima waangalie kiwango cha glukosi kwenye damu kwa glucose meter. Kama hypoglykemi ipo, ni muhimu kwa haraka sana ulambe sukari, au aina ya glucose concentrate, sucrose, au sukari kutoka katika vinywaji laini (sio kile kisicho na sukari). Kiwango kilichopendekezwa cha sukari ni kati ya 10 – 40 g kulingana na hali ya ukubwa wa dalili na kiwango cha glukosi katika damu. Kwa marejeo rahisi : 10 g za sukari hupandisha glucose kwenye damu kwa takribani 0.7 mmol/l (1 – 4 dl ya matund au soda, chai ikiwa 1 – 4 cubes za sukari, nk.)

Kwa hypoglycemia iliyokithiri, mgonjwa hawezi kujihudumia kwa sababu ya kuchanganyikiwa au kupoteza fahamu. Kumlambisha kiasi Fulani cha sukari mdomoni haitafaa sana na inaweza kumsababishia kupaliwa. Inashauriwa umchome sindano ya glucagon (Glucagen-Hypokit), ambayo kila mgonjwa anatakiwa kuibeba. Kwa vyovyote vile, ni muhimu kupiga simu ya dharura kwa ajili ya msaada zaidi (the ambulance) mara moja.

Kama hypoglykemi itatokea kipindi unaendesha gari, kipindi cha muda wa dakika 45 ni muhimu ubongo ukarudia hali yake ya kawaida ili akili irudi sawa. Kwa hiyo usirudie kuendesha gari kabla ya dakika 45 kupita na kuruhusu kiwango cha glukosi kwenye damu kurekebika.

Habari ya mchapishaji na ya hati miliki:

Kuendesha Gari ukiwa na Ugonjwa wa Kisukari

Reviewer: prof. Zdeněk Rušavý, MD, PhD

Cover: © Barbora Drašnarová

Graphics: © Martin Záhora

Editor: Dominika Grygarová

First published 2017

Diacentrum, NGO

Prague, Czech Republic

©

ISBN 978-8087630-14-3