

" خستگی و خواب آلودگی " یکی از عوامل تصادفات جاده ای است

- علایم خواب آلودگی را جدی بگیرید و در حین خستگی رانندگی نکنید .
- به عنوان سرنشینان خودرو، به راننده اجازه ادامه رانندگی در حین خستگی را ندهید.
- منظور از خستگی، ایجاد خواب آلودگی و کمبود هوشیاری مغز بدلیل کمبود خواب می باشد.
- خستگی باعث کاهش قابل توجه توانایی راننده در دیدن، فکر کردن و تصمیم گیری و عکس العمل و نهایتاً از دست رفتن زمان طلایی اقدام راننده در مواجهه با شرایط پیش رو می شود.
- خطر ایجاد خستگی و خواب آلودگی در سفرهایی با مسافت های بیش از سیصد کیلومتر به مراتب بیشتر خواهد بود.
- خستگی و خواب آلودگی در ۲ تصادف فوتی از ۵ تصادف جاده ای از علل اصلی می باشد.
- احتمال بروز تصادف رانندگی در حالت خواب آلودگی حدود ۳ تا ۴ برابر بیشتر می شود.
- در رانندگی، خطر ۱۷ ساعت بیدار بودن تقریباً معادل خطر مصرف موارد مخدر و مشروبات الکلی می باشد.
- ۳۰ درصد از رانندگان به ایجاد حالت چرت زدن در حین رانندگی اذعان دارند.

اهم علل بروز تصادفات ناشی از خستگی:

- کمبود ساعات خواب کامل برای راننده(منظور از خواب کامل خواب عمیق و حدود ۷ ساعته)
- خستگی انباشته شده طی روزهای قبل
- تکرار رانندگی در حین خستگی و عادی تلقی شدن آن و یا عادت خطرناک برخی رانندگان به رانندگی در حین خستگی (ایجاد اعتماد کاذب در راننده به توانایی خود یعنی برداشت ذهنی غلط « من می توانم»)
- اصرار به رانندگی در حالت خواب آلودگی بویژه در اوایل صبح (۲ تا ۶ صبح) و رانندگی بدون استراحت
- مصرف برخی داروهای خواب آور همچون مسکن ها یا قرص های ضد حساسیت و....
- وجود بیماریهای موثر در ایجاد خواب آلودگی همچون بیماری قند، انحراف یا تنگی مجرای بینی

راهکارهای اجتناب از تصادفات ناشی از خستگی:

- قبل از شروع سفر از خواب کامل (حداقل ۷ ساعت) برخوردار شوید .
- در حالت بروز خستگی و علایم خواب آلودگی، در اولین مکان مناسب بایستید و بخوابید.
- در طول مسیر اصل توقف و استراحت متوالی (۱۵ دقیقه استراحت به ازای ۲ ساعت رانندگی) را در برنامه سفر قرار دهید.
- سرنشین کنار راننده در طول سفر بویژه در مسافتهای طولانی، می بایست از خواب و یا ایجاد حالت خواب آلودگی و خمیازه های متوالی اجتناب نماید.
- در صورت مصرف برخی داروهای خواب آور همچون مسکن ها یا قرص های ضد حساسیت و... رانندگی را به فرد مناسب دیگری واگذار نمایید.
- از تهویه مناسب و هوای تازه در حین سفر بهره مند شوید.
- در طول سفر در زمان های ایستادن و استراحت از غذاهای سبک مصرف نمایید. نوشیدنی هایی همچون قهوه، چای و آب مناسبند.از مصرف شکر و شیرینی جات پرهیزید.
- پشت فرمان، از بی حرکتی ممتد اجتناب کنید و هر از گاهی عضلات خود را کش داده و خود را تکان دهید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

معاونت بهداشت - گروه آموزش و ارتقای سلامت