



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

หลับในขณะขับรถ อันตรายที่ต้องระวัง



หลายคนมักจะมองข้ามอาการง่วงขณะขับรถ เพราะคิดว่าสามารถควบคุมอาการง่วงที่เกิดขึ้นได้ ซึ่ง “อาการหลับใน” แม้จะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ แต่สามารถก่อให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้ โดยจากข้อมูลสถิติการเกิดอุบัติเหตุจากการหลับในขณะขับรถ กรมทางหลวง ระหว่างปี 2551-2561 พบว่า การหลับใน เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุร้อยละ 4 ของจำนวนอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น

มาดูอีกตัวเลขที่น่าสนใจจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ระหว่าง 2551-2561 พบว่า จำนวนคดีอุบัติเหตุจราจรที่มีสาเหตุจาก “การหลับใน” มีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี โดยเฉพาะปี 2559-2560 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นแบบเท่าตัว

การหลับใน คืออะไร?

ข้อมูลจากมูลนิธิไทยโรดส์ ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ระบุว่า สมอมีกลไกควบคุมการหลับและการตื่นในส่วนที่เรียกว่า “ไฮโปทาลามัส” ส่วนสำคัญส่วนนี้จะทำหน้าที่ควบคุมจังหวะการตื่นและการนอนตลอดระยะเวลา 24 ชั่วโมง โดยปัจจัยของเวลาและความอึดอัดจะเป็นหนึ่งในตัวกระตุ้นที่จะส่งผลให้มนุษย์รู้สึกตื่นตัวหรือง่วงนอน

“การหลับใน” คือ การหลับในระยะเวลาสั้น ๆ เพียงชั่ววูบเดียว เป็นภาวะที่ร่างกายมีการทำงานลดลงหรือช้าลง เป็นการสับสนระหว่างการหลับในและการตื่น โดยมีการหลับเข้ามาแทรกการตื่นอย่างเฉียบพลันโดยไม่รู้ตัวในระยะเวลาสั้น ๆ เพียง 1-2 วินาที นอกจากนี้กรมสุขภาพจิตระบุว่า **“การหลับใน”** เป็นอันตรายเช่นเดียวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะผลต่อการทำงานของสมองส่วนประมวลผล (brain processing) ทำให้การตัดสินใจแย่ลง (Impair judgment) การตอบสนองช้าลง (slower reflexes) ในขณะนั้นวิจัยจาก The University Of New south Wales และ University of Otago ค้นพบว่า การอดนอนเป็นเวลา 17-19 ชั่วโมง เปรียบเหมือนร่างกายมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเท่ากับ 0.05 (ระดับอ้างอิงตามกฎหมายต้องต่ำกว่า 0.05) หมายความว่า หากเราอดนอน 17- 19 ชั่วโมงแล้วไปขับรถก็เท่ากับว่าทำผิดกฎหมาย

สัญญาณเตือนว่าเรา “หลับใน”

การขับรถในขณะง่วง อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุและทำให้ผู้ขับรวมถึงผู้โดยสารถึงแก่ชีวิตได้ แม้ว่าอาการหลับในจะเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ แต่ก็นานพอที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ ดังนั้นเราจึงควรตระหนักรู้ถึงสัญญาณเตือนเหล่านี้ เพื่อที่จะได้แวะพักผ่อนเพื่อความปลอดภัยในการขับขี่

1. หาวบ่อยและต่อเนื่อง
2. กระพริบตาถี่ ๆ ลืมตาไม่ขึ้น
3. มองข้ามสัญญาณไฟและป้ายจราจร
4. ใจลอยไม่มีสมาธิ
5. รู้สึกหงุดหงิด หงุดหงิด กระจวนกระวาย
6. ขับรถสายไปมาหรือออกนอกเส้นทาง
7. จำไม่ได้ว่าขับรถผ่านอะไรมาในช่วง 2-3 กิโลเมตรที่ผ่านมา

“หลับใน” ป้องกันได้อย่างไร?

1. นอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ 7-9 ชั่วโมง อย่างน้อย 2 คืนก่อนวันเดินทาง
2. ทานอาหารแต่พอดี อย่ากินอิ่มจนเกินไป เพราะจะทำให้ง่วงได้
3. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. ก่อนเดินทางไม่ควรกินยาที่มีฤทธิ์ทำให้ง่วงซึม
5. จิบน้ำบ่อย ๆ อย่าให้ขาดน้ำ เพราะการขาดน้ำจะทำให้อ่อนเพลียและเหนื่อยง่ายขึ้น
6. งดดื่มกาแฟ น้ำอัดลม ชา โกโก้ เครื่องดื่มชูกำลัง ก่อนเดินทาง 2-3 วัน เพราะอาหารเหล่านี้มีคาเฟอีนที่ทำให้นอนไม่หลับสนิท

นอกจากนี้ นายสง่า ดามาพงษ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางไกลว่า **ให้ผู้ขับขี่จอดรถพักทุก 150 กิโลเมตร เพื่อให้ร่างกายไม่เมื่อยล้าเกินไป เตรียมอาหารแก้่วงระหว่างขับ โดยสิ่งที่ได้ผลดีคือผลไม้รสเปรี้ยว เพราะจะช่วยกระตุ้นประสาทให้สดชื่น หรือเตรียมน้ำแข็งก้อนไว้ให้คนขับอมหรือถูขมับ หรือปิดแอร์เปิดกระจกให้รู้สึกสดชื่นขึ้น**

และหากไม่ไหวจริง ๆ ให้หาที่ปลอดภัยจอดรถนอนพัก 10-15 นาทีก่อนไปต่อ และหากรู้ตัวว่าไม่พร้อมไม่ควร
เดินทางคนเดียว ควรหาคนนั่งไปเป็นเพื่อนหรือสลับกันขับรถด้วย

การหลับใน ไม่ใช่เรื่องที่ควรมองข้าม เพราะอาจส่งผลร้ายแรงอย่างไม่คาดคิดถึงขั้นเสียชีวิตได้ หากเริ่มรู้ตัว
ว่าง่วงนอนขณะขับขี่ ก็อย่าพยายามฝืนขับรถต่อไป แต่ให้รีบมองหาที่พักระยะใกล้เพื่อลงไปล้างหน้าล้างตา ยืดเส้นยืดสาย
หรือพักหลับสักประมาณ 10 นาที ก็จะช่วยให้รู้สึกสดชื่นได้ รวมถึงการเคารพกฎจราจรอย่างเคร่งครัดขณะขับ
ขี่ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงของอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น และถึงที่หมายอย่างปลอดภัย

เรื่องโดย : เรื่องโดย : กิดานัล กังแฮ Team Content www.thaihealth.or.th

ข้อมูลจาก : มูลนิธิไทยโรดส์ และเอกสารข้อมูล สืบจาจะ (คน) ต้นเหตุ - อุบัติเหตุ โดย ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัย ทางถนน (ศวปถ.)
หรือ Road Safety Group Thailand (RSG)



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
เราบริการเรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่นี้...ก็ดีมาก...

www.thatoomhsp.com

งานเวชศาสตร์และประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116