



พ ทศอามดุขภพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ขานสุขศึคขานและปรัะชาลัษณ์พันธ์ จพ.ท่าตุณ

หลับใ สัญญาณอันตรายของอุบัติเหตุบนท้องถนน



ภาวะหลับใเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่อธิบายถึงการเข้าสู่ภาวะหลับใต้นโดยไม่ตั้งใจ สาเหตุส่วนใหญ่ของมักมาจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ในบางครั้งก็อาจเป็นสัญญาณของโรค ผลข้างเคียงจากยา พฤติกรรมการนอนหลับที่ไม่เหมาะสม รวมถึงสภาพแวดล้อมของสถานที่พักผ่อน

หลับใเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของอุบัติเหตุบนท้องถนน การหลับใเกิดได้ขึ้นได้ทุกที่ ไม่ว่าจะเป็นห้องเรียนหรือที่ทำงาน เพียงแต่บางครั้งการหลับใที่เกิดระหว่างขับรถหรือขณะทำงานกับเครื่องจักรก็อาจก่อให้เกิดผลร้ายที่ไม่สามารถคาดเดาได้แก่ตนเองและผู้อื่น เพราะเหตุนี้อาการดังกล่าวจึงเป็นภาวะที่อันตรายมาก ดังนั้น การศึกษาและสังเกตสัญญาณของอาการหลับใในจึงอาจช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุได้

สัญญาณของการหลับใ

อาการหลับใสามารถสังเกตได้ไม่ยาก โดยอาจแบ่งเป็น 3 สัญญาณ ดังนี้

▪ สัญญาณทางร่างกาย

เมื่อร่างกายกำลังจะเข้าสู่ภาวะหลับใ ร่างกายอาจเกิดอาการ อย่างหาวบ่อย กระปริปปตาช้า ๆ หรือกระปริปปตาถี่ ๆ เพื่อให้ตื่น เห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่ชัดเจน สัปหงก ร่างกายกระตุก และตาหนักหรือลืมตาไม่ขึ้น

▪ สัญญาณทางความคิด

การสังเกตอาการทางความคิดเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่อาจช่วยให้แน่ใจว่าร่างกายกำลังจะหลับใน ซึ่งสังเกตได้จากความคิดของสมอง เช่น ไม่สามารถจดจำเหตุการณ์เมื่อไม่กี่นาที่ก่อนได้ ไม่สามารถจดจ่อกับงานหรือสิ่งที่ทำความสามารถในการควบคุมอารมณ์ลดลง และตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ช้า เป็นต้น

▪ สัญญาณจากพฤติกรรมการขับรถ

พฤติกรรมและสัญญาณการหลับในขณะขับรถ สามารถยืนยันได้ถึงภาวะดังกล่าว ดังนั้น เมื่อเกิดขึ้นต่อไปนี้ควรหยุดรถในที่ปลอดภัยทันที เลี้ยวรถผิดทาง ขับเลยทางออก ไม่จดจ่อกับการขับรถ จดจำทางที่เพิ่งผ่านมาไม่ได้ ขับรถสายหรือคร่อมเลนถนน และเฉี่ยวชนขอบถนน

โดยหากมีอาการเหล่านี้หรือความรู้สึกง่วง ไม่ควรฝืนขับรถหรือทำงานที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เนื่องจากอาจทำให้เกิดความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินได้

วิธีป้องกันการหลับใน

การป้องกันการหลับในสามารถทำได้ด้วยการยืดความมีสติและความรอบคอบเป็นหลัก รวมทั้งแก้ไขปัญหาด้านเหตุของภาวะดังกล่าว ซึ่งอาจทำได้ ดังนี้

▪ ฝึกนิสัยการนอนหลับที่ดี

อย่างที่ได้อธิบายไปแล้ว สาเหตุหลักของการหลับในอาจเกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ จึงควรปรับพฤติกรรมที่ส่งผลให้เกิดอาการง่วง เช่น หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟตั้งแต่ช่วงเย็นไปจนถึงก่อนนอน หลีกเลี่ยงการนอนดึกจนเป็นนิสัย ปรับสภาพแวดล้อมของที่พักอาศัยให้เหมาะสมแก่การนอนหลับ ไม่ว่าจะเป็นแสงไฟ ความเงียบ และอุณหภูมิภายในห้อง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อประสิทธิภาพในการนอนหลับ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายตื่นตัวในช่วงกลางคืน อย่างการออกกำลังกาย หรือการชมภาพยนตร์ระทึกขวัญ เป็นต้น

▪ รักษาโรคประจำตัว

โรคและภาวะผิดปกติบางอย่างอาจส่งผลต่อการนอนหลับหรืออาจส่งผลให้รู้สึกง่วง หากรู้สึก [นอนหลับยาก](#) นอนไม่พอ หรือง่วงบ่อย การไปพบแพทย์อาจช่วยวินิจฉัยโรคที่เป็นสาเหตุได้ โดยโรคที่อาจเพิ่มความเสี่ยงในการหลับใน เช่น โรคนอนไม่หลับ โรคหยุดหายใจขณะหลับ [โรคลมหลับ](#) (Narcolepsy) ภาวะขากระตุกขณะนอนหลับ (PLMD) และโรคนอนผิดเวลา (Circadian pattern disorders) เป็นต้น

▪ เตรียมพร้อมสำหรับการเดินทาง

หากมีแผนจะเดินทางไกลด้วยการโดยสารรถยนต์ ไม่ว่าจะเป็นคนขับหรือคนโดยสาร ควรเตรียมพร้อมสำหรับการใช้เวลาบนรถเป็นเวลานานและควรนอนหลับให้เพียงพอก่อนวันเดินทาง ทั้งตัวคนขับและคนโดยสารเพื่อช่วยกันสังเกตสิ่งผิดปกติขณะขับรถ และหากเพื่อนร่วมเดินทางสามารถขับรถได้และอยู่ในสภาวะที่มีสติสามารถขับรถได้ก็ควรผลัดมาเป็นคนขับบ้างเพื่อลดความเสี่ยงในการหลับใน

▪ งดใช้สารกระตุ้นการนอนหลับ

ควรงดอาหาร ยา หรือเครื่องดื่มที่ส่งผลให้รู้สึกง่วงนอน อย่างเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาลดน้ำหนัก และ [ยาแก้แพ้](#) หากจำเป็นต้องใช้ยาเหล่านั้น ควรปรึกษาเภสัชกรเพื่อคำแนะนำเกี่ยวกับตัวยาที่ไม่ส่งผลให้รู้สึกง่วงนอน

▪ รู้ขีดจำกัดของตนเอง

หากรู้สึกง่วงขณะขับรถ อย่าฝืนขับต่อโดยเด็ดขาด เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น ควรจอดรถในที่ปลอดภัยเพื่อนอนหลับ โดยหน่วยงานสาธารณสุขได้ให้ความรู้ในช่วงวันหยุดที่คนเดินทางกลับบ้านเป็นจำนวนมาก ว่า การขับรถควรหยุดแวะพักเพื่อผ่อนคลายอิริยาบถทุก ๆ 2 ชั่วโมง หรือเทียบเป็นระยะทาง 150 กิโลเมตร ซึ่งการแวะพักอาจช่วยลดความตึงเครียด ความง่วง และความเหนื่อยล้าจากการขับรถได้

▪ ต้มเครื่องต้มคาเฟอีน

อย่างที่ทราบกันดีว่าคาเฟอีนอาจกระตุ้นการทำงานของสมอง ทำให้เกิดการตื่นตัว และลดอาการง่วงได้ การดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องต้มคาเฟอีนอื่น ๆ จึงอาจช่วยลดการเกิดภาวะหลับในได้ อย่างไรก็ตาม การบริโภคคาเฟอีนมากเกินไปก็อาจส่งผลเสียได้เช่นกัน จึงควรบริโภคแต่พอดี

นอกจากนี้ สำหรับสถานการณ์อื่น ๆ อย่างผู้ที่ทำงานกับเครื่องจักรหรือสถานที่ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ อย่างที่สูงหรือ พื้นที่ก่อสร้าง นอกจากการป้องกันข้างต้นแล้วก็ควรสวมอุปกรณ์ป้องกันไม่ว่าจะเป็นถุงมือ หมวก หรือแว่นตา และควรไม่ทำงานหากรู้สึกไม่สามารถประคองสติหรือควบคุมอาการง่วงได้

สำหรับผู้ทำงานในกะกลางคืน อย่างพนักงานขับรถ พนักงานร้านสะดวกซื้อ หรือพนักงานรักษาความปลอดภัย ควรระมัดระวังการหลับในมากเป็นพิเศษเนื่องจากรูปแบบการทำงานที่เสี่ยงต่อการพักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากนี้ ผู้ที่ขับเป็นประจำหรือผู้ที่เดินทางไกล ควรหมั่นตรวจสอบสภาพรถยนต์เสมอเพื่อลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ

www.pobpad.com



"สุขภาพดี@งาน คือบริการ@งเรา"

รออะไร? ใจสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...ก็ดีแล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126

