

## ง่วงหลับใน...ภัยเงียบอันตรายถึงชีวิต

“ง่วง” เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลวันหยุดยาวที่ผู้คนไปท่องเที่ยวอย่างสนุกสนาน จนทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือขับรถในระยะทางไกลๆ หากเกิดอาการง่วงนอนมากแล้วยังฝืนขับต่อไปจะทำให้ผู้ขับขี่เกิดอาการหลับในได้

ความง่วงทำให้ความสามารถในการขับขี่ลดลง และเป็นสาเหตุสำคัญอย่างน้อย 20% ของการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุการจราจรทั่วโลก เนื่องจากคนง่วงจะมีประสิทธิภาพในการขับรถเหมือนคนเมา ประสาทสัมผัสช้าลง ทำให้การตัดสินใจผิดพลาด โดยสาเหตุของความง่วงที่พบได้บ่อยที่สุด คือการนอนหลับไม่เพียงพอ หรือการใช้ยาต่างๆ เช่น ยาแก้หวัด ภูมิแพ้ รวมถึงการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น แต่ผลจากความง่วงที่ร้ายแรงที่สุด คือ “หลับใน” หากผู้ขับขี่เกิดง่วงจะมีโอกาสหลับที่ใช้เวลาเพียง 3-5 วินาที ก็สามารถทำให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงถึงชีวิตได้ มักเกิดขึ้นกับคนที่ง่วงจัดซึ่งมีอาการหาวนอนไม่หยุด ลืมตาไม่ขึ้น และเริ่มควบคุมพวงมาลัยไม่ได้ โดยผู้ขับขี่ไม่รู้ตัวว่ารถวิ่งไปในทิศทางไหน ไม่ได้หักหลบ หรือเหยียบเบรก เวลาเกิดอุบัติเหตุจึงบาดเจ็บสาหัส ในบางครั้งรุนแรงมากถึงขั้นเสียชีวิต

### ข้อแนะนำสำหรับผู้ขับขี่ ควรปฏิบัติตัว ดังนี้

1. ก่อนการเดินทางควรนอนหลับให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมง
2. ถ้าเกิดการง่วงให้นอน จอดพักเพื่อจิบสัก 15-20 นาที อย่างนานกว่านี้ เพราะสมองจะมีไม่สดชื่น
3. ดื่มน้ำมากๆ เทคนิคคือ ให้ดื่มน้ำก่อนจะจิบ เนื่องจากกาแฟไม่ได้ออกฤทธิ์ทันที แต่จะออกฤทธิ์ให้หลัง เมื่อ 10-15 นาทีไปแล้ว วิธีนี้ จะตื่นพอดีและสดชื่นทันก่อนออกรถอีกครั้ง
4. ร้องเพลง อย่าฟังเฉยๆ ให้ร้องตามไปด้วย เมื่อปากขยับแล้ว จะไม่ง่วง
5. เคี้ยวหมากฝรั่ง หรือ ของขบเคี้ยวอื่น วิธีนี้ ช่วยให้ปากขยับ ส่งสัญญาณไปไล่ความง่วง
6. จอดพักบ่อยๆ ยืดแขนยืดขา ล้างหน้าล้างตาให้สดชื่น
7. อย่าขับยาว บางคนขับข้ามจังหวัดที่หลายชั่วโมง ร่างกายล้าและจะหลับในไม่รู้ตัว
8. หลีกเลี่ยงการขับรถช่วงเวลา 24.00-07.00 น. และ 14.00-16.00 น. เนื่องจากเป็นช่วงที่นาฬิกาในร่างกายส่งสัญญาณให้พักผ่อน อุบัติเหตุถึงตายส่วนใหญ่เกิดขึ้นใน 2 ช่วงดังกล่าว
9. อย่าใช้ยาที่ทำให้เกิดความง่วงก่อนขับรถ หรือระหว่างเดินทางและในคืนก่อนเดินทางงดแอลกอฮอล์
10. ถ้าสงสัยว่ามีโรคประจำตัวที่ทำให้ง่วงปรึกษาแพทย์

อย่างไรก็ตาม ความง่วงนอนขณะขับขี่ยานพาหนะนั้น ดูเหมือนไม่ใช่ปัญหาที่สำคัญ แต่จริงแล้วการเผลอหลับขณะขับขี่ยานพาหนะ หรือการขับออกนอกเส้นจราจรนั้น ก่อให้เกิดอันตรายอย่างยิ่งต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้ขับขี่และผู้อื่นมากมาย ดังนั้นเพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนร่วมกัน ผู้ขับขี่ควรให้ความสำคัญ โดยเริ่มต้นจากการเตรียมตัวเอง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกเวลา..

แหล่งข้อมูล : สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.)

ดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ : [www.accident.or.th](http://www.accident.or.th)