

'ง่วงแล้วขับ'ภัยเงียบบนท้องถนน



“อุบัติเหตุบนท้องถนน” เป็นปัญหาใหญ่ของสังคมไทย จากยอดผู้เสียชีวิตหลักหมื่นศพต่อปี ยังไม่นับผู้บาดเจ็บรุนแรงถึงขั้นพิการ ซึ่งนอกจากสาเหตุหลักอย่าง “ชิง” ใช้ความเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด “เมา” การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเสพยาเสพติดแล้วขับขี่ยานพาหนะ “ง่วง” หรือการฝืนขับขี่ยานพาหนะในขณะที่ร่างกายอ่อนล้าจนเกิดอาการ “หลับใน” ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่น่าห่วงเช่นกัน โดยเมื่อเร็วๆ นี้ มีการบรรยาย (ออนไลน์) เรื่อง “ถนนนี้กลับบ้าน” จัดโดย แผนงานสนับสนุนการป้องกันอุบัติเหตุจราจรระดับจังหวัด (สอจร.)

ซึ่งผู้บรรยายคือ นพ.มณูญ ลิขทองวงศ์ หัวหน้าห้องไอซียูโรคระบบทางเดินหายใจ โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ในฐานะประธานทวงง่วงอย่าขับ มูลนิธิรามธิบดี กล่าวว่า ทุกคนที่ขับขี่ยานพาหนะน่าจะเคยมีประสบการณ์ขับขี่ยานพาหนะที่ง่วงนอน แต่หลายคนไม่คิดว่าง่วงแล้วจะหลับไปได้เองในขณะที่ขับขี่ยานพาหนะมาก โดยใน สหรัฐอเมริกา เคยมีการสำรวจพบผู้ขับขี่ยานพาหนะ 41 มีประสบการณ์หลับใน

ส่วนประเทศไทย เคยมีการสำรวจพบผู้ขับขี่ยานพาหนะที่มีประสบการณ์หลับใน แบ่งเป็นรถบัสโดยสารข้ามระหว่างจังหวัด ร้อยละ 28 รถบรรทุกน้ำมัน ร้อยละ 53 วินมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ร้อยละ 38 รถยนต์ทั่วไป ร้อยละ 36 เป็นต้น ทั้งนี้ “ระยะทางยิ่งไกลยิ่งทำให้ผู้ขับขี่ยานพาหนะง่วง” นอกจากนี้ “ในแต่ละวันจะมีช่วงเวลาที่มนุษย์ง่วงนอนง่ายกว่าปกติ”คือเวลา 14.00-16.00 น. และเวลา 00.00-07.00 น. ดังนั้นการขับขี่ยานพาหนะในช่วง

เวลานี้จึงมีความเสี่ยงสูงเป็นพิเศษ

“มันขึ้นอยู่กับว่าเรานอนเพียงพอก่อนหน้าจะขับรถทางไกลหรือเปล่า ถ้าเรานอนเพียงพอ 8 ชั่วโมงทุกวัน เราไม่มีอาการอดนอน เราก็จะไม่ง่วงมากกว่าปกติอย่างก่อนจะเดินทางเรานอนแค่ 4-5 ชั่วโมง ก็จะมีการอดนอนสะสมไปแล้ว 4 ชั่วโมง ร่างกายมันจะเรียกคืน มันเป็นเจ้าหน้าที่ที่โหดร้ายมาก มันเรียกคืน คุณจะต้องนอนทดแทน ชั่วโมงที่คุณไม่ได้นอน แล้วมันจะเรียกคืนเวลาไหนก็ได้ สมมุติเรากำลังขับอยู่ มันบอกถึงเวลาต้องนอนแล้ว มันก็ปิดสวิทช์แล้วก็หลับไปเลย อันนี้คือการอดนอนสะสมมีผลต่อการง่วงหลับในมาก” นพ.มณูญ กล่าว

นพ.มณูญ อธิบายถึง “สัญญาณเตือน” ที่ร่างกายพยายามบอกว่าไม่ควรฝืนไปต่อ เช่น หาวไม่หยุด ลืมตาไม่ค่อยขึ้น ขับขี่ช้าลง-มาเพราะเริ่มบังคับขานพาหนะให้อยู่ในช่องจราจรไม่ค่อยได้ หรือการขับผ่านอะไรบางอย่างมาแบบไม่รู้ตัวว่าขับผ่านมาได้อย่างไร และแม้การหลับในจะเป็นอาการหลับช่วงสั้นๆ เพียงไม่กี่วินาที อีกทั้งเป็นการหลับแบบตื่นๆ ที่เมื่อได้ยินเสียงดังก็จะสะดุ้งตื่น แต่ในเวลาสั้นๆ นี้ หากอยู่หลังพวงมาลัยอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

เช่น การใช้ความเร็ว 90 กม./ชม. เมื่อผู้ขับขี่ยานพาหนะหลับในไป 4 วินาที หากไม่แตะเบรกก็ยิ่งวิ่งไปได้อีก 100 เมตร และเมื่อชนก็จะชนด้วยความเร็วดังกล่าว ซึ่งความรุนแรงจะเท่ากับการตกจากตึกสูง 10 ชั้น มีโอกาสเสียชีวิตสูงมาก ดังนั้น “อย่าประมาทอาการหลับใน” เพราะเอาเข้าจริงๆ แล้ว “ทุกคนล้วนเคยอดนอน” โดยหากต้องขับรถในระยะทางไกล การมีผู้อื่นร่วมเดินทางไปด้วย คอยพูดคุยและสังเกตอาการเพื่อเตือนผู้ขับขี่ยานพาหนะก็อาจช่วยลดความเสี่ยงได้ เพราะการพูดคุย ปากได้ขยับและสมองได้ตื่นตัว

“ถ้าเรารู้ว่ากำลังจะหลับต้องทำอะไร เรบอกว่

แนวหน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: First Section/วิเคราะห์

วันที่: เสาร์ 23 เมษายน 2565

ปีที่: 43

ฉบับที่: 14968

หน้า: 3(กลาง)

Col.Inch: 93.91

Ad Value: 117,387.50

PRValue (x3): 352,162.50

ศิลปิน: ชาว-ดำ

คอลัมน์: ที่นี่แนวหน้า: 'ง่วงแล้วขับ'ภัยเงียบบนท้องถนน

ไม่ไหวแล้ว ทาวไม่หยุด ลืมตาไม่ขึ้น บังคับรถให้อยู่ในเลนไม่ได้แล้ว จิตใจล่องลอยไม่มีสมาธิ จำไม่ได้ว่าขับผ่านอะไรมา เราต้องทำอะไร ถ้าคนส่วนใหญ่ก็เปิดหน้าต่างให้ลมมันเข้ามา เปิดวิทยุเสียงดัง มันไม่ช่วย วิธีที่ช่วยคือคุยกับคนร่วมทางให้ปากขยับ แล้วก็เคี้ยวหมากฝรั่ง หรือกินอะไรทางปาก คือขยับปากเพื่อให้สมองมันตื่น แล้วถ้าไม่ไหวจริงๆ หากาแฟ หากเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนดื่มไม่ไหวก็รีบไปจอดรถเพื่อไปงีบหลับประมาณ 10 นาที

ก่อนงีบหลับควรจืดมกกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนไปสัก 1 ขวด ถ้ามกดื่มกาแฟ ดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนจะทำให้หลับได้ไหม หลับได้ เพราะว่ากาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนยังไม่ออกฤทธิ์ ต้องใช้เวลาประมาณ 10-15 นาทีกว่าจะออกฤทธิ์ ฉะนั้นช่วงที่ยังไม่ออกฤทธิ์เราหลับไปก่อน พอมันออกฤทธิ์ก็ปลุกให้เราตื่นด้วย ตื่นขึ้นมาเราได้ 2 อย่าง คือได้งีบหลับไปแล้ว 10 นาที บวกกับได้เครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เราสามารถตื่นและขับรถต่อไปได้หลายชั่วโมงโดยไม่ง่วงอีกเลย” นพ.มณูญ แนะนำเทคนิครับมืออาการหลับใน กรณีจำเป็นต้องขับรถทางไกล

ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงอุบัติเหตุจากการหลับใน ได้แก่ 1.วัย ผู้สูงอายุทนทานต่อการอดนอนได้ไม่เท่าคนวัยหนุ่ม-สาว จึงควรหลีกเลี่ยงการขับขีในช่วงเวลาที่คนเร่วงนอนง่ายเป็นพิเศษ คือ 14.00-16.00 น. และ 00.00-07.00 น. 2.เส้นทาง หากเป็นทางตรงยาวและขับขีต่อเนื่องเป็นระยะทางไกล ความเสี่ยงจะยิ่งเพิ่มขึ้น เพราะเส้นทางแบบนี้ผู้ขับขีจะอยู่ในสภาวะแทบจะนั่งนิ่งๆ ไม่ต้องทำอะไรจึงง่วงนอนได้ง่าย 3.สภาพการ

จราจร เส้นทางที่การจราจรติดขัด รถค่อยๆ เคลื่อนที่ได้ทีละเล็กละน้อย ทำให้ผู้ขับขีรู้สึกเบื่อและตามด้วยอาการง่วงนอน

นพ.มณูญ ระบุว่า เมื่อ 20 ปีก่อน หลับในเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุบนท้องถนนของไทยเพียงร้อยละ 0.8 แต่ในช่วง 10 ปีล่าสุด เพิ่มขึ้นมาอยู่ที่ร้อยละ 3-4 ในภาพรวม และร้อยละ 7-8 ในเส้นทางที่เป็นทางหลวง ถือว่ายังน้อยกว่าต่างประเทศ เช่น สหรัฐฯ อยู่ที่ร้อยละ 21 ส่วนประเทศในทวีปยุโรปจะอยู่ที่ร้อยละ 20-25 ดังนั้นประเทศเหล่านี้จึงให้ความสำคัญกับปัญหาการหลับในอย่างมาก ในขณะที่ประเทศไทยยังให้ความสำคัญน้อยเมื่อเทียบกับเรื่องอื่นๆ อย่างการดื่มแล้วขับ การใช้ความเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด การไม่ใช้อุปกรณ์นิรภัย

ซึ่งแม้ระยะหลังๆ จะเห็นความตื่นตัว เช่น ติดตั้งป้ายข้างทางเตือนว่าง่วงให้หยุดพัก รวมถึงการสร้างจุดพักรถบรรทุกเพิ่มขึ้น แต่จุดพักรถที่สร้างนั้นก็ยังมีน้อยกว่าในต่างประเทศ ที่มีจุดพักรถเฉลี่ยทุกๆ 50-100 กิโลเมตร แต่ก็ทราบว่าการทางหลวง พยายามก่อสร้างให้ได้ 42 แห่งภายในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า ส่วนการนำเทคโนโลยีมาใช้ เช่น ในต่างประเทศ มีการติดตั้งกล้องพร้อมระบบตรวจจับอาการง่วงบนรถบรรทุกเพื่อแจ้งเตือนผู้ขับขี ในไทยยังมีค่อนข้างน้อย เพราะต้องเสียค่าใช้จ่ายเป็นรายเดือน

“อยากให้คนให้ความรู้ต่อๆ กันไป เดือนคนข้างเคียงระวังนะเรื่องง่วง อย่าเผลอหลับขณะขับรถมันอันตรายมาก บอกวิธีการป้องกัน แค่นี้มันก็ช่วยแล้ว” นพ.มณูญ กล่าวย้ำ