



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับประจำวันที 5 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2551 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

8 สัญญาณที่บอกกว้างวงเกินกว่าจะขับ

มาคุยเรื่อง่วงแล้วอย่าขับ กันต่อจากเมื่อวานนะครับ...รายงานพิเศษ เรื่อง่วงแล้วขับ ชีวิตอาจดับสิ้น โดยคุณเดชา เวชชพิพัฒน์ ในวารสาร reader'Digest ประจำเดือนมกราคม 2551 มีคำสัมภาษณ์ของศาสตราจารย์ นพ.ชัยรัตน์ นิรันดร์ตัน อาจารย์ประจำคณะ แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระบุว่า อาการหลับในซึ่งเป็นการรบกวนหลับ ช่วงสั้นๆ อาจเกิดขึ้นอย่างไม่รู้ตัว และเอาชนะความตั้งใจที่จะตื่น

“หลายคนดื่มกาแฟเพื่อช่วยให้หายง่วง แต่ หารู้ไม่ว่าคาเฟอีนออกฤทธิ์ไม่นาน เมื่อขับรถไปเรื่อยๆ ก็จะง่วงอีก เพราะการขับรถเป็นกิจกรรมที่อยู่นิ่ง ทำให้ง่วงกว่ากิจกรรมอื่นๆ”

“ทุกวันนี้ 1 ใน 3 ของคนกรุงเทพฯนอนหลับไม่เพียงพอ โดยเฉพาะวัยรุ่นและวัยทำงาน วัยรุ่น นอกจากเรียนแล้วยังเที่ยวเตร่และทำกิจกรรมอื่นอีก ขณะที่คนทำงานก็ทำงานล่วงเวลากันมากขึ้น โดยส่วนหนึ่งของคนที่นอนหลับไม่เพียงพอก็ยังฝืนขับรถขณะง่วงนอน...”

“วัยผู้ใหญ่ส่วนมากต้องการเวลานอนหลับ คือนละ 7-9 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า นักวิจัยที่วิทยาลัยแพทยเพนซิลเวเนียพบว่า มีผู้นอนหลับเพียงคือนละ 4-6 ชั่วโมงนาน 2 สัปดาห์นั้น การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพลดลงเท่ากับคนที่อดนอนถึง 2 คินติดต่อกัน”...

“ถัรัฐพงษ์ บุญตอบ ผู้เชี่ยวชาญด้านอุบัติเหตุ ศูนย์วิจัยอุบัติเหตุแห่งประเทศไทย สถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย ระบุว่า 8 สัญญาณที่บอกว่าคุณเหนื่อยเกินกว่าจะขับรถ ได้แก่ 1. หาวบ่อยและหาวต่อเนื่อง 2. ใจลอยไม่มีสมาธิ 3. จำไม่ได้ว่าขับรถผ่านอะไรมาเมื่อ 2-3 กม.ที่แล้ว 4. รู้สึกเหนื่อยล้า หงุดหงิด กระวนกระวาย 5. กะพริบตาบ่อยขึ้น แล้วสักพักก็เริ่มลืมตาไม่ขึ้น”

“6. มีปฏิกิริยาโต้ตอบช้าลง (ขับรถจี้ติดรถคันหน้า มองข้ามสัญญาณไฟหรือป้ายจราจร) 7. ง่วงและสัปหงกบ่อย และ 8. ขับรถสายไปมา หรือออกนอกถนนเส้นทาง”

“ทำอย่างไรให้ตื่นตัวขณะขับรถ...1. อย่านอนและอย่าขับรถระยะทางไกลขณะที่ปกติเป็นเวลา นอน 2. อย่านิ่มของมีนเมาและกินยาที่ทำให้รู้สึกง่วงก่อนขับรถ 3. วางแผนการขับรถทางไกล โดยมีช่วงพัก 15 นาทีทุกๆ 2 ชั่วโมง 4. ควรมีเพื่อนร่วมทางหากขับรถระยะไกล เพื่อคุยแก้่วงหรือ สลับกันขับ”

“การศึกษาหลายฉบับแนะนำว่า การเปิดกระจกขับรถ ฟังเพลง หรือยึดเส้นยึดสายช่วย ทำให้รู้สึกตื่นตัวและหายง่วงชั่วคราว ทางกรมแพทย์แนะนำว่า ถ้าเริ่มง่วงควรหยุดรถแวะดื่มกาแฟแล้วงีบหลับสัก 15 นาที (นานกว่านั้นจะให้ผลตรงข้าม) เพื่อรอให้คาเฟอีนออกฤทธิ์ และรู้สึกกระปรี้กระเปร่าเมื่อตื่นขึ้น”

**สำหรับภาครัฐกับการป้องกันปัญหานี้ ศูนย์วิจัยอุบัติเหตุฯ ระบุว่า การติดตั้งแถบ
สีนสะท้อนแบบเซาะร่องบนไหล่ทาง หรือหมุดไฟกะพริบตามขอบทางหรือไหล่ทาง จะ
ช่วยแก้ปัญหานี้ได้ เนื่องจากกระตุ้นให้ผู้ขับขี่รู้สึกตัวมากขึ้นหากเริ่มขับออกนอก
เส้นทาง**

ทราบแบบนี้ ปัญหาวงแล้ว想必จะหมดไป หากเราและภาครัฐช่วยกันป้องกันตามคำแนะนำ.

หัวปิงปอง