

ง่วงขับรถ อันตรายถึงชีวิต



อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบนท้องถนนส่วนใหญ่มาจากผู้ขับขี่ประมาท เมาแล้วขับและง่วงแล้วขับในสัดส่วนที่เท่าๆกัน ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุปีละ 14,000 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้เสียชีวิตจากการง่วงแล้วขับและหลับในมากถึง 2,800 คน หรือประมาณร้อยละ 20 ของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น

มูลค่าความเสียหายมากถึงปีละ 20,000 ล้านบาท อุบัติเหตุที่เกิดจากการหลับในค่อนข้างรุนแรงมาก เพราะคนหลับในไม่มีสติ ไม่รู้ตัว จึงไม่มีการหักหลบหรือเหยียบเบรกแต่อย่างใด คนที่อดนอนทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกัน 1 สัปดาห์ จะมีอาการเหมือนคนที่มีแอลกอฮอล์ในร่างกาย 100 มิลลิกรัม แอลกอฮอล์หรือความเมาที่มีเครื่องมือที่วัดกันได้ แต่ความง่วงหรือความอ่อนเพลียจนกระทั่งถึงขั้นหลับในนั้น ไม่มีกฎหมายควบคุมและไม่มีเครื่องมือที่สามารถวัดได้ เพราะเป็นเรื่องเฉพาะตัวเองที่จะรู้ดีที่สุด

อย่างไรก็ตาม ก่อนที่จะเข้าสู่ขั้นหลับในนั้นก็พอจะมีอาการให้ผู้ขับรถเองหรือผู้โดยสารที่นั่งไปด้วยได้สังเกตอาการของคนง่วง ซึ่งมักจะมีอาการดังนี้

★ **ขับรถช้าลงๆทั้งๆที่มีโอกาสจะขับเร็วได้** เหตุผลอธิบายก็คือ เมื่อมีอาการง่วง น้ำหนักกดที่ปลายเท้าขวาซึ่งจะเหยียบคันเร่งน้ำมันก็จะเบาลง เมื่อน้ำหนักเท้าเบา ความเร็วรถก็จะช้าลง

★ **ขับรถกระตุก** เป็นผลสืบเนื่องมาจากอาการข้างต้น กล่าวคือ คนขับรถที่ง่วงจะพยายามฝืน เมื่อตอนง่วงจัดเกือบหลับ เท้าเหยียบคันเร่งจะแผ่ว พอรู้สึกตัวจากภวังค์ จะรีบกดปลายเท้าขวาคันเร่งน้ำมันถูกเหยียบ รถจะพุ่งไปข้างหน้าทันที ทำให้รถถูกกระชากด้วยความเร็ว **ถ้าท่านนั่งรถแล้วรู้สึกอย่างนี้ต้องระวังให้ดี**

★ ห้ามถามคนขับรถว่า “**วังหรือเปล่า**” เพราะคนขับร้อยทั้งร้อยจะบอกว่า “**ไม่วัง**” ต่อให้วังจะตายก็จะปากแข็ง ให้ชวนคนขับจอดรถข้างทาง หรือแวะเข้าปั้ม โดยท่านอ้างว่าจะเข้าห้องน้ำ แล้วชวนคนขับลงไปด้วย ให้ผู้ขับได้เปลี่ยนอิริยาบถ หาผ้าเย็นเช็ดหน้า โดยท่านเช็ดหน้าท่านนำก่อน

★ **สังเกตดูตาผู้ขับ** ชำเลืองมองจากกระจกมองหลัง จะเห็นว่าหนังตาบนจะค่อยๆตกลงมา และเจ้าตัวพยายามเบิกหนังตาบนขึ้น

★ **กะพริบตาบ่อยๆ หรือพยายามสะบัดหัวไปมา**

★ **พูดน้อยลง** หรือ ไม่ยอมพูดจา ถ้าพูดก็จะพูดซ้ำ นานๆคำ

★ **ขับซีรตไม่ค่อยตรงทาง** เริ่มเลออกด้านข้างนิดหน่อยแล้วดึงรถกลับทางเดิม ถ้าผู้ขับรถที่ท่านนั่งไปอยู่ในลักษณะนี้ ฟังเข้าใจว่า คนขับรถของท่านร่างกายอ่อนเพลีย เริ่มหย่อนความสามารถ ในอันที่จะขับแล้ว รีบหาทางแก้ มิฉะนั้นอาจไปไม่ถึงปลายทาง แต่ได้แวะไปโรงพยาบาลก่อนเพราะเกิดอุบัติเหตุ

วิธีแก้ปัญหาคคนขับรถง่วงนอน

🌸 **ชวนพูดคุยก่อน** ใช้หลักจิตวิทยา เพื่อจะหาข้อมูลให้ได้ก่อนว่า ผู้ขับรถของท่านพักผ่อนมาเพียงพอไหม ถ้าถามตรงๆรับรองไม่ได้ความจริง ต้องถามว่า เมื่อคืนที่แล้วไปเที่ยวที่ไหน สนุกไหม นอนที่ไหน หลับสบายดีไหม (ท่านลองตั้งคำถามเอง เป็นการชวนคุย อย่าให้รู้ตัวว่า เขาถูกคนอื่นสงสัยว่า อาจจะ



ขับรถไม่ไหว) ถ้าได้ข้อมูลว่า เมื่อคืนที่ผ่านมาเขาอดหลับอดนอนทั้งคืน ขอให้เลื่อนการเดินทางไปก่อนจะดีกว่า

🌸 **ก่อนเดินทางอย่าให้ผู้ขับรับประทานมาก** ถ้าหนังท้องตึงเมื่อไรหนังตา



ก็จะหย่อน เขาจึงเลือกเวลาเดินทางก่อนอาหาร เมื่อพักรับประทานอาหารระหว่างทาง ให้เลือกทานอาหารจานเดียว แล้วอย่าสั่งซ้ำงานที่สอง

❁ **ควรชักชวนให้ดื่มกาแฟสัก ๑ ถ้วย** เล่นเอสเปรสโซ่เข้าไปเลย ฤทธิ์มันพอกๆกับแอมเฟตามีน(ยาขยัน)ครึ่งเม็ดทีเดียว

❁ **ชวนคนขับรถหยุดคุยบ้างแล้วสังเกตอาการตอบรับ**

❁ **ผู้โดยสารพยายามอย่าได้ไปนั่งหลับให้เป็นตัวอย่าง** เสี่ยงกรนของท่านจะทำให้ผู้ขับเกิดอาการง่วงตามได้

นอกจากนี้ แล้วจะคุยยังไงว่า คนไหนติดยาบ้าหรือสารเสพติด สำหรับผู้ที่พบเห็นในระยะสั้นๆ ดูที่อาการภายนอกก็จะพอเห็นบ้าง กล่าวคือ **คนเสพยาบ้าหรือ สารเสพติด ร่างกายจะหลุกหลิก ไม้หนึ่งจับโน่นฉวยนี้ หยิบแล้ววาง วางแล้วหยิบ มีอาการขบกรมอยู่ตลอด** หมายถึงตอนนั้นยากำลังออกฤทธิ์ จะขยันทำโน่นทำนี่อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย ถ้าขับรถก็จะขับอย่างสนุก ขับเร็ว เพราะยิ่งขับยิ่งมัน แต่พอยาใกล้หมดฤทธิ์ เม็ดหนึ่งจะอยู่ได้ประมาณ ๕-๖ ชั่วโมง จะเริ่มซึม ง่วง แล้วหลับ เวลาหลับอย่าได้ไปปลุกทีเดียว ปลุกเท่าไรไม่ยอมตื่น เพราะร่างกายเสียพลังกำลังต้องการพักผ่อน

ส่วน**การเลือกคนขับรถก็มีความสำคัญ** คนหนุ่มสาว ถ้าเป็นคนปกติร่างกายจะแข็งแรง จะมีความอด ไม่ง่วง ขับรถทน **ถ้าเป็นผู้สูงอายุ อย่าได้ประมาท** บางคนแสดงความมั่นใจว่าขับรถเก่งไม่ง่วง อย่าไปเชื่อ เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติ ผู้สูงอายุร่างกายต้องการพักผ่อนมาก **คนอ้วนมีโอกาสง่วงมากกว่าคนผอม** เพราะหัวใจต้องสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อและไขมัน เลยทำให้เลือดส่วนที่ไปสู่สมองน้อยลงและเกิดอาการง่วงได้ง่าย

ข้อมูลจาก www.Teenee.com

งานห้องสมุด โรงพยาบาลเลิดสิน

เรียบเรียงโดย **ชรินทร์พร ธนสุภาณูเวช**