

قاصدان خواب‌آلود مرگ در جاده‌ها



چشمان خواب‌آلود رانندگان همچنان قربانی می‌گیرد، همان پلک‌هایی که کافی است از سنگینی خواب فقط برای ثانیه‌هایی کوتاه روی هم فرو بیفتد تا حادثه‌ای خونین را رقم بزند، سالانه هزاران خانواده را داغدار کند و هزاران کشته و مجروح روی دست مسئولان ترافیکی کشور بگذارد.

جام جم آنلاین: چشمان خواب‌آلود رانندگان همچنان قربانی می‌گیرد، همان پلک‌هایی که کافی است از سنگینی خواب فقط برای ثانیه‌هایی کوتاه روی هم فرو بیفتد تا حادثه‌ای خونین را رقم بزند، سالانه هزاران خانواده را داغدار کند و هزاران کشته و مجروح روی دست مسئولان ترافیکی کشور بگذارد. آمارها می‌گویند فقط در نوروز امسال 35 درصد تصادفات رانندگی را واژگونی خودرو تشکیل داده که دلیل عمده آن خستگی و خواب‌آلودگی راننده گزارش شده است.

در حالی که رانندگی همراه با خواب‌آلودگی بیش از چهار برابر خطر تصادف به هنگام رانندگی را افزایش می‌دهد، با وجود این، همچنان رانندگان در سفرهای جاده‌ای به صورت کاملاً شایعی در حالتی خواب‌آلوده رانندگی می‌کنند که متأسفانه در موارد متعددی حوادث خونباری را رقم می‌زنند.

گزارش‌های کارشناسان پلیس از صحنه تصادفات رانندگی و آمارهای پزشکی قانونی گویای این واقعیت است که وقوع 35 درصد تصادفات رانندگی به دلیل واژگونی خودرو که ناشی از خواب‌آلودگی و خستگی رانندگان است، موضوع چندان کم اهمیتی نیست که بتوان از کنار آن بسادگی گذشت.

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی نیروی انتظامی در حالی دلیل وقوع 35 درصد تصادفات جرحی و فوتی را خواب‌آلودگی و خستگی رانندگان اعلام می‌کند که با هشدار در این زمینه، از این واقعیت تلخ پرده برمی‌دارد که با وجود تأکید فراوان پلیس و اطلاع‌رسانی رسانه‌ها مبنی بر پرهیز رانندگان از رانندگی هنگام خستگی و خواب‌آلودگی، اما هنوز این عامل مهم‌ترین علت وقوع تصادفات و واژگونی خودرو در جاده‌های کشور است.

سردار اسکندر مومنی به رانندگان توصیه می‌کند از آنجا که لحظه‌ای غفلت ممکن است حوادث جبران‌ناپذیری برای رانندگان و سایر سرنشینان خودرو به بار آورد، بنابراین از رانندگان می‌خواهیم پس از هر دو ساعت رانندگی استراحت کنند.

چشم‌های خواب‌آلود؛ تصادفات خونین

34 کشته و زخمی در تصادف اتوبوس و تریلر (بیست و دوم مرداد 91)؛ بررسی‌های کارشناسی پلیس از صحنه تصادف، انحراف به چپ اتوبوس ناشی از خستگی و خواب‌آلودگی راننده را دلیل وقوع این حادثه نشان می‌داد.

خستگی و خواب‌آلودگی راننده یک دستگاه کامیون کشنده ولوو پنج سرنشین خودروی پژو را به خواب ابدی فرو برد. (بیست و چهارم آبان 90)

بر اثر حادثه سقوط یک دستگاه خودروی سواری پژو به پایین یک پل در اتوبان قم - تهران، چهار سرنشین آن بشدت مصدوم شدند. گزارش پلیس از صحنه تصادف خواب‌آلودگی ناشی از خستگی و تمرکز نداشتن راننده را دلیل این حادثه نشان می‌داد.

خواب‌آلودگی راننده سمنند، سبب مرگ هفت سرنشین این خودروی سواری در محور هفتگل - باغملک استان خوزستان شد.

شانزدهم فروردین سال گذشته واژگونی یک دستگاه خودروی سواری پراید در کیلومتر 19 جاده فاروج به شیروان در استان خراسان شمالی شش نفر را روانه بیمارستان کرد. در این حادثه هم خستگی و خواب‌آلودگی راننده دلیل وقوع این تصادف گزارش شده است.

اینها فقط نمونه‌هایی از صدها تصادف خونین در جاده‌های کشورمان بوده است که خستگی و خواب‌آلودگی راننده، سالانه تعداد زیادی رانندگان خودروها و سرنشینان آنها را در سفرهای جاده‌ای به کام مرگ می‌کشاند.

با این‌که مسئولان پلیس راهور بارها نسبت به خطر وقوع تصادفات خونین و مرگباری که خستگی و خواب‌آلودگی راننده موجب وقوع آنها می‌شود به رانندگان هشدار داده‌اند، اما متأسفانه آمارهای پلیس بیانگر این واقعیت تلخ است که همچنان واژگونی خودرو به

دلیل خواب‌آلودگی و تمرکز نداشتن رانندگان در صدر عوامل وقوع حوادث خونبار جاده‌ها قرار دارد.

رانندگان خواب‌آلود اتوبوس، بلای جان مسافران

نگرانی مسئولان پلیس راهور از بابت افزایش حوادث رانندگی ناشی از خواب‌آلودگی رانندگان زمانی بیشتر می‌شود که آمارهای پلیس از وقوع سالانه صدها مورد واژگونی اتوبوس یا تصادف آنها با خودروهای دیگر به دلیل خستگی و خواب‌آلودگی رانندگان در جاده‌ها که موجب زخمی و کشته شدن مسافران‌شان می‌شود، حکایت دارد.

بر اساس آخرین آمار مرکز فرماندهی پلیس راه کشور، فقط در 120 روز، اتوبوس‌های مسافربری بین شهری 217 مورد تصادف خونین را در جاده‌های کشور رقم زده و 109 نفر را به کام مرگ کشانده‌اند؛ تصادفات خونینی که رانندگان ناوگان حمل و نقل عمومی در جاده‌ها رقم زده‌اند و روند افزایشی این حوادث طی سال‌های اخیر هر روز بر نگرانی‌های مسئولان پلیس راه از بابت حضور این اراکه‌های مرگ در جاده‌ها دامن می‌زند.

نکته: بررسی تصادفات و حوادث رانندگی نشان داده است تعداد زیادی از رانندگانی که دچار سوانح رانندگی شده‌اند بیش از 10 ساعت پیاپی رانندگی کرده بودند
فرسودگی و نقص فنی این اتوبوس‌ها، خواب‌آلودگی راننده، نبود نظارت جدی ماموران پلیس بر عملکرد رانندگان اتوبوس‌ها، ارتکاب برخی تخلفات حادثه‌ساز در جاده‌ها توسط آنها، به کارگیری رانندگان بی‌تجربه و بی‌صلاحیت و... از مهم‌ترین دلایلی هستند که کارشناسان و صاحب‌نظران حوزه حمل و نقل و تصادفات آنها را در وقوع تصادفات اتوبوس‌های بین‌شهری دخیل می‌دانند.

چرا رانندگان خواب‌آلود می‌شوند؟

بررسی تصادفات و حوادث رانندگی نشان داده است تعداد زیادی از رانندگانی که دچار سوانح رانندگی شده‌اند برای بیش از ده ساعت پیاپی رانندگی کرده بودند.

در واقع علت اصلی خواب‌آلودگی‌های زمان رانندگی، کم‌بودن ساعات خواب و بی‌خوابی‌های زیاد پیش از رانندگی است، به همین دلیل قانون حداکثر زمان رانندگی در طول شبانه‌روز برای رانندگان کامیون‌ها معادل ده ساعت و برای رانندگان اتوبوس‌ها معادل هشت ساعت از یک سال قبل به تصویب رسیده و در مورد رانندگان وسایل نقلیه حمل و نقل عمومی بار و مسافر اعمال می‌شود.

برخی از عملکردهای طبیعی بدن و شرایط فیزیولوژیک نیز می‌توانند سبب خواب‌آلودگی شوند؛ از جمله این مسائل می‌توان به پرخوری خصوصا مصرف زیاد غذاهای چرب یا تخمیری مانند دوغ که زمینه را برای چرت‌زدن و خواب‌آلودگی مهیا می‌کند، اشاره کرد.

در بسیاری از کشورهای جهان مصرف مشروبات الکلی یکی از عوامل اصلی تصادفات رانندگی است. الکل و مواد مخدر که تضعیف‌کننده‌های سیستم عصبی مرکزی و مغز هستند، می‌توانند با ایجاد خواب‌آلودگی و گیجی، زمان تصمیم‌گیری و عکس‌العمل راننده را افزایش داده و موجب افزایش احتمال وقوع تصادفات شوند. مصرف برخی از داروهای آرامبخش و خواب‌آور مثل دیازپام یا داروهای حاوی کدئین و نیز داروهای ضدحساسیت (آنتی‌هیستامین) نیز گیجی و خواب‌آلودگی راننده را در پی دارد.

ترك داروهای محرك یا ایجاد تحمل نسبت به این داروها موجب خواب زیاد و افسردگی می‌شود. برخی از رانندگان معتاد به این داروها وقتی در شرایط خاصی قرار می‌گیرند که امکان مصرف این قرص‌ها را به هر دلیل ندارند، مثلا راننده‌ای که در جمع خانواده یا مسافران امکان مصرف این قرص‌ها را ندارد، دچار خواب‌آلودگی می‌شود و احتمال تصادف در زمان رانندگی در او بیشتر می‌شود. توصیه می‌شود تحت نظر روانپزشک یا پزشک معالج اقدام به قطع مصرف آنها کرد.

همچنین قطع مصرف چای و قهوه زیاد هم می‌تواند از علل پرخوابی و خواب‌آلودگی حین رانندگی باشد.

خواب‌آلودگی را جدی بگیرید

این يك هشدار جدی است: با حالت خواب‌آلودگی پشت فرمان نشستن خطر بروز تصادفات رانندگی را به طرز قابل توجهی افزایش می‌دهد.

اهمیت خستگی آنجاست که راننده از ترس این‌که اتفاقی برایش رخ ندهد مجبور به نوشیدن، خوردن و حتی باز کردن کمر بند ایمنی می‌شود و این موارد، خطرات بیشتری را برای وی و همراهانش به دنبال خواهد داشت.

به طور کلی در کشور ما همه رانندگان اعم از حرفه‌ای و عادی ممکن است به واسطه شرایطی دچار پدیده خستگی شوند که بهترین راه برای جلوگیری از آن کمی استراحت در مکان‌های تعبیه شده در کنار جاده‌هاست.

رئیس پلیس راه کشور می‌گوید: #171 بررسی تصادفات در سفرهای اخیر نشان می‌دهد بیشترین تصادفات مربوط به خواب‌آلودگی افراد هنگام رانندگی بوده است. با این‌که این خطر به عنوان یک خطر همیشه در کمین و پنهان به مردم یادآوری شده است، همچنان قربانی می‌گیرد.

سرهنگ مهماندار معتقد است: رانندگان بدون عجله و با استراحت کافی قبل از سفر می‌توانند جلوی وقوع چنین حوادثی را بگیرند، همچنین رانندگان هنگام رانندگی و در صورت خواب‌آلودگی با نیم‌ساعت خوابیدن و پیاده شدن از ماشین می‌توانند بدن خود را به حالت عادی برگردانده و از وقوع حادثه برای خود و خانواده‌شان جلوگیری کنند.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از خواب‌آلودگی

رانندگی در شب هم اصول و قوانین خود را دارد که بی‌توجهی به آنها می‌تواند حوادث جبران‌ناپذیری را رقم بزند.

1 - شب قبل از مسافرت به مقدار کافی و خوب استراحت کنید.

2 - در مسافرت‌های طولانی حتما در فواصل رانندگی دوساعته مدتی را در مکان مناسبی توقف کرده، حدود 20 تا 30 دقیقه استراحت کنید.

3 - قبل از شروع رانندگی از غذاهای کم‌حجم و سبک استفاده کرده و از مصرف غذاهای حجیم، چرب، ماست و دوغ اجتناب کنید.

4 - سعی کنید در طول شبانه‌روز هیچ‌گاه بیش از حداکثر زمان مجاز (هشت تا ده ساعت) رانندگی نکنید.

5 - توجه داشته باشید که مصرف بسیاری از داروها از جمله آرامبخش‌ها، ضدحساسیت‌ها و ترکیبات کدئین‌دار موجب خواب‌آلودگی می‌شود، لذا در صورت مصرف این داروها از رانندگی بپرهیزید.

6 - در همه حال از مصرف مواد مخدر، الکل و همچنین مواد محرک اجتناب کنید.

7 - در صورت ابتلا به بیماری‌های جسمی یا روانی حتما برای رانندگی از پزشک معالجتان اجازه بگیرید.

8 - در صورت ابتلا به اختلالات خواب، مانند وقفه تنفسی در حین خواب و نارکولپسی به پزشک مراجعه کنید.

اگر جزو آن دسته از رانندگانی هستید که با این‌که چشمانتان را از خستگی بسختی باز نگه می‌دارید تا در مقابل با سرعت بیشتری به مقصد برسید، کافی است لحظه‌ای درنگ کنید و به عاقبت کار خود بیندیشید، در آن صورت ترجیح می‌دهید خودرویتان را در گوشه‌ای از شانه خاکی راه متوقف کرده، برای دقایقی کوتاه هم که شده استراحت کنید و پس از آن با خیالی آسوده و همراه با آرامش تا مقصد رانندگی کنید.

پوران محمدی / گروه جامعه