

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ง่วงแล้วขับ หลับในถึงตาย”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ “การหลับใน” คือ การหลับ ในระยะเวลาสั้น ๆ เพียงชั่ววูบเดียว เป็นภาวะที่ร่างกายมีการทำงานลดลง หรือช้าลง เป็นการสับสนระหว่างการหลับในและการตื่น โดยมีการหลับเข้ามาแทรกการตื่นอย่างเฉียบพลันโดยไม่รู้ตัว ในช่วงเวลาสั้น ๆ เพียง 1 - 2 วินาที

ระดับการตื่นตัวของคนในรอบ 24 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับการตื่นมาแล้วกี่ชั่วโมงในวันนั้น ระดับการตื่นตัวจะลดลงเรื่อย ๆ ตามจำนวนชั่วโมงที่ตื่นมาแล้ว เวลานั้นนาฬิกาชีวภาพส่งสัญญาณมาปลุกสมองให้ตื่นหรือไม่ นาฬิกาจะหยุดปลุกช่วงบ่าย หลังอาหารเที่ยงและหลังเที่ยงคืน จำนวนชั่วโมงที่นอนสะสมวันก่อน ๆ ที่ผ่านมา กิจกรรมที่กำลังทำอยู่ และสภาพแวดล้อมครับ/คะ

ในขณะที่ขับรถ หากคนขับเกิดอาการง่วง จะมีโอกาสหลับในได้ ระยะเวลาที่วูบหลับไม่เกิน 3 – 5 วินาที รถจะวิ่งโดยปราศจากการควบคุมกว่า 100 เมตร ซึ่งเป็นระยะทางที่มีความเสี่ยงที่จะวิ่งไปชนประสาณากับรถคันอื่น ต้นไม้ เด็ก หรืออุบัติเหตุร้ายแรงอื่น ๆ ได้ วันนี้บทความประจำวันมี 10 วิธีจัดการกับความง่วง เพื่อให้ผู้ขับขี่ปลอดภัยในการเดินทาง มาฝากกัน ดังนี้ครับ/คะ

1. ถ้าเรง่วง ให้นอนพัก โดยจอดพักรถในที่ปลอดภัย เพื่องีบสัก 15 - 20 นาทีก็พอ อย่างนานกว่านี้ เพราะสมองจะมันไม่สดชื่น
2. ดื่มน้ำกาแฟ เทคนิคคือให้ดื่มน้ำกาแฟก่อนที่จะงีบหลับ เนื่องจากกาแฟไม่ได้ออกฤทธิ์ทันที แต่จะออกฤทธิ์หลังจาก 10 - 15 นาทีไปแล้ว วิธีนี้เราจะตื่นพอดีและสดชื่นทันก่อนออกรถอีกครั้ง
3. ร้องเพลง อย่างฟังเฉย ๆ ให้ร้องเพลงตามไปด้วย เมื่อปากขยับแล้วจะไม่ง่วง
4. เคี้ยวหมากฝรั่งหรือของขบเคี้ยวอื่น วิธีนี้ก็ช่วยให้ปากขยับ ส่งสัญญาณไปไล่ความง่วง
5. จอดพักรถบ่อย ๆ ยืดขา ล้างหน้าให้สดชื่นบ้าง
6. อย่าขับระยะทางยาว บางคนขับข้ามจังหวัดครั้งละหลายชั่วโมง ร่างกายอาจจะล้า และจะหลับในไม่รู้ตัว
7. หลีกเลี่ยงการขับรถช่วงเวลา 0.00 – 07.00 น. และ 14.00 - 16.00 น. เนื่องจากเป็นช่วงที่นาฬิกาในร่างกายส่งสัญญาณให้พักผ่อน อุบัติเหตุร้ายแรงส่วนใหญ่เกิดขึ้นใน 2 ช่วงเวลาดังกล่าว
8. งดยาที่ทำให้เกิดอาการง่วง
9. งดยาที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในคืนก่อนเดินทาง
10. ถ้าสงสัยว่ามีโรคประจำตัวที่ทำให้ง่วง ให้รีบปรึกษาแพทย์

ท่านผู้ฟังครับ/คะ การเกิดอุบัติเหตุแต่ละครั้ง ย่อมมีแต่ความสูญเสีย ไม่ว่าจะชีวิตหรือทรัพย์สิน ดังนั้น ในการใช้รถใช้ถนนทุกครั้ง ผู้ขับขี่จำเป็นต้องมีความพร้อมทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ จะได้ขับขี่อย่างปลอดภัย และถึงที่หมายอย่างสวัสดิภาพครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “ง่วงแล้วขับ หลับในถึงตาย”

เรียบเรียงและนำเสนอโดย ยุทธพร บานเย็น

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ