۲زمان پرحادثه

بیشترین میزان خواب‌آلودگی رانندگان از ۱۲شب تا ۵صبح و یک تا ۴بعدازظهر رخ می‌دهد؛ به همین دلیل در این ساعات احتمال تصادف افزایش پیدا می‌کند.

شاید این آخرین تماس باشد

استفاده از تلفن همراه حتی با هندزفری یا ارسال پیامک و جست‌وجو در شبکه‌های اجتماعی در زمان رانندگی، احتمال تصادفات را چند برابر افزایش می‌دهد. استفاده از تلفن همراه احتمال وقوع تصادف را ۴برابر افزایش می‌دهد.

ایمنی ۷۰درصدی

استفاده از صندلی برای کودکان زیر ۵سال، خطر مرگ آنها هنگام تصادف و بروز حادثه را ۷۰درصد کاهش می‌دهد. برای پیشگیری از حوادث رانندگی کودکان زیر ۱۰سال و کوتاه‌تر از ۱۳۵سانتی‌متر را روی صندلی عقب بنشانید.

۲تلفن ضروری

درصورت بروز حادثه رانندگی بلافاصله با شماره ۱۱۵اورژانس و ۱۱۰پلیس تماس بگیرید. تا قبل از رسیدن آمبولانس هم مصدومان را در صحنه تصادف رانندگی جابه‌جا نکنید؛ مگر اینکه خطر مهم‌تری مصدوم را تهدید کند.

نسخه رانندگی برای بیماران

افرادی که با بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند، برای رانندگی باید با پزشک خود مشورت کنند که منجر به بروز حادثه نشود

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

رانندگی حق انسان‌هاست به شرطی که به‌خودشان و دیگران صدمه نزنند. البته افرادی که با بیماری‌های مختلف مواجهند در رانندگی محدودیت‌هایی دارند و به برخی از آنها هم اجازه رانندگی داده نمی‌شود. متخصصان توصیه‌های متعددی برای این افراد دارند که در چه شرایطی باید رانندگی کنند و با بروز چه علائمی مجاز نیستند رانندگی را ادامه دهند، چون هدف اصلی، حفظ امنیت خودشان و دیگران است. آنها می‌توانند منجر به بروز حوادث مرگبار برای دیگر خودروها هم شوند، به همین دلیل به‌ویژه در بیماری‌های شدید و کنترل نشده این افراد خودشان نباید اقدام به رانندگی کنند.

بیماران قلبی به این دلایل رانندگی نکنند

دکتر مسعود اسلامی
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سفر با بیماران قلبی به‌شدت بیماری فرد بستگی دارد. اگر فرد بیماری خفیف قلبی داشته باشد، سفر کردن این بیمار چه به‌عنوان مسافر و چه به‌عنوان راننده مشکلی ایجاد نمی‌کند. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که فرد بیماری شدید قلبی دارد و اجبارا باید نکاتی را رعایت کند. بیماران قلبی شدید هنگام سفر، راننده خودرو نباشند چرا که ممکن است دچار حادثه قلبی شوند. این حالت باعث می‌شود که خون‌رسانی به مغز مختل و منجر به بروز حادثه و تصادف شود.

ممنوعیت رانندگی صبح برای بیماران قلبی

دکتر علی بزرگی
عضو انجمن علمی الکتروفیزیولوژی قلب ایران

مطالعات نشان داده که بیشترین شانس وقوع حملات قلبی و آریتمی‌های ناشی از آن اول صبح است. بسیاری از تصادفات که اول صبح به خواب‌آلودگی راننده نسبت داده می‌شود، در واقع به‌دلیل حملات قلبی و آریتمی‌های ناشی از آن است. در واقع توصیه ما به کسانی که بیماری قلبی شناخته‌شده یا فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی را دارند که آنها را در معرض این بیماری‌ها قرار می‌دهد، این است که صبح زود پشت فرمان ننشینند.

این علائم را جدی بگیرید!

دکتر امیرفرجام فاضلی‌فرد
دبیر انجمن ضربان قلب ایران

غش یک حالت شایع بیهوشی است که می‌تواند هم در بیماران و هم افراد سالم دیده شود. خستگی مفرط، کم‌خوابی، تشنگی، گرسنگی یا پرخوری، محیط گرم و شلوغ، بی‌حرکتی طولانی‌مدت، استرس شدید، نگرانی و ترس می‌تواند سبب حالتی شود که با کاهش فشار خون و ضربان قلب، خون کمتری به مغز برسد و بیمار برای لحظاتی (از چند ثانیه تا دو دقیقه) هوشیاری‌اش را از دست بدهد. اگر زمان رانندگی علائمی مانند احساس سبکی در سر، تپش غیرمعمول قلب، تهوع، گرگرفتگی، احساس تعریق سرد و تاری دید داشتید در سریع‌ترین زمان ماشین را در امن‌ترین مکان نگه دارید چون ممکن است شما با بیهوشی و حوادث ناگوار رانندگی تنها چند ثانیه فاصله داشته باشید. نوشیدن یک لیوان آب، استراحت و دراز کشیدن در زمان کافی و کاهش هیجان و نگرانی می‌تواند سفر بدون حادثه‌ای را برای شما رقم بزند.

خطر رانندگی با علائم سکته مغزی

دکتر احسان شریفی‌پور
دبیر انجمن سکته مغزی کشور

سکته‌های مغزی دومین علت مرگ‌ومیر و یکی از علل اصلی ناتوانی در ایران است. سالانه بیش از ۱۰۰هزار نفر در کشور دچار سکته مغزی می‌شوند. این سکته فرد را دچار ناتوانی در اندام‌ها و ارگان‌های مختلف می‌کند که همه می‌توانند بالقوه عامل خطر و تصادف باشند. به‌عنوان مثال اختلالات میدان بینایی، حرکتی و شناختی از مهم‌ترین آنهاست. پس هر کسی طی یک ماه اخیر علائم سکته مغزی داشته باشد، منع رانندگی دارد. اگر زمانی بیش از یک ماه دچار سکته مغزی شده است، فقط با توصیه پزشک معالج و درمان قطعی امکان رانندگی دارد و در غیراین صورت باید از رانندگی پرهیز کند.

چشم‌ها در این زمان‌ها خوب نمی‌بینند

دکتر مسعود صادقی
متخصص اپتومتری

در برخی موارد گفته می‌شود که رانندگی قبل از طلوع و غروب آفتاب با خطرات بیشتری همراه است. این اتفاق به این دلیل رخ می‌دهد که در شبکیه، سلول‌های حساس به نور و حساس به تاریکی وجود دارد و در شرایط گرگ و میش هیچ‌کدام از این سلول‌ها توانایی کارکرد خود را ندارند. این باعث می‌شود که توانایی سیستم بینایی در تشخیص جزئیات به‌شدت کاهش پیدا کند. در این زمان‌ها با احتیاط بیشتری رانندگی کنید، از چراغ‌ها به خوبی استفاده کنید و با توجه به علائم هشداردهنده خود و دیگران را از حوادث رانندگی مصون نگه داریم.

علائم درد قلبی را بشناسید

دکتر مهراد جعفری فشارکی
رئیس انجمن کاردیوگرافی ایران

اگر در طول سفر دچار درد قلبی شدید باید علائم آن را بشناسید که به سرعت نسبت به دریافت خدمات درمانی اقدام کنید. درد قلبی از پشت جناق به‌صورت سنگین و احساس فشار آغاز می‌شود، به فک می‌زند و ممکن است کل سینه را تحت‌تأثیر قرار دهد. این درد می‌تواند به‌دست چپ هم انتشار پیدا کند. علائمی از جمله عرق سرد، استفراغ و تهوع هم می‌تواند بروز کند. اینها درد واقعی قلبی است. دردهای نقطه‌ای و موضعی در حد چند ثانیه و دردهایی که به شکل یک نقطه در سمت چپ قلب به شکل لحظه‌ای رخ می‌دهد، به هیچ عنوان مشکل حاد قلبی نیست که استرس و درگیری با اورژانس را ایجاد کند. البته درصورت تداوم نیاز است در آینده بررسی‌هایی درباره آنها صورت بگیرد. این مسئله درباره بیماران دیابتی متفاوت است چون ممکن است درد را به شکل کاملا واضح احساس نکند و فقط درد سمت چپ قفسه سینه باشد. اما اگر بیش از یک کف دست درد در این قسمت ایجاد شود و همراه با تعریق و تهوع باشد باید از ادامه رانندگی خودداری کنند.

این زمان‌ها رانندگی نکنید

دکتر ایرج خسرونیا
رئیس هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی

آمار تصادفات نشان می‌دهد که تعداد کشته‌شده‌ها بر اثر تصادف از بیماری‌های واگیر و غیرواگیر بیشتر است. این آمار از سقوط هواپیما هم بیشتر است درحالی که خیلی‌ها از سقوط هواپیما متاثر می‌شوند اما از آمار مرگ‌ومیرهای رانندگی به راحتی عبور می‌کنند. افرادی که داروهای مسکن بسیار قوی یا آرامبخش یا داروهای عامل افت فشار خون مصرف می‌کنند باید از رانندگی با خودرو یا موتورسیکلت پرهیز کنند. چون این افراد ناخودآگاه باعث مرگ خود یا دیگران می‌شوند. در زمان‌هایی که اختلال حواس، بینایی یا شنوایی دارید هم رانندگی نکنید.

هوای بهار برای این رانندگان خطرناک است

دکتر محمدحسن بمانیان
دبیر انجمن آسم و آلرژی ایران

برخی افراد با شروع بهار دچار آبریزش بینی و عطسه‌های مکرر می‌شوند. آلرژی‌های فصلی در بهار، مبتلایان زیادی دارد. نکته مهم اینکه افراد نمی‌توانند عطسه کنند، بدون اینکه چشم‌شان را باز نگه دارند. تصور کنید در فصل بهار به این آلرژی‌ها مبتلا هستید و حین رانندگی دچار عطسه‌های مکرر می‌شوید. بسته شدن چشم‌ها در رانندگی می‌تواند منجر به فاجعه شود. توصیه ما این است که افراد دارای آلرژی در وهله اول رانندگی نکنند. درصورت ضرورت، زمان این رانندگی کوتاه باشد. شیشه‌های ماشین را هم پایین ندهند، جریان باد نباید به‌صورت آنها بخورد. هوای بهار با وجود مطبوع بودنش برای این افراد خطرناک است.

۲ساعت مهم برای خواب بدن

دکتر خسرو صادق‌نیت
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

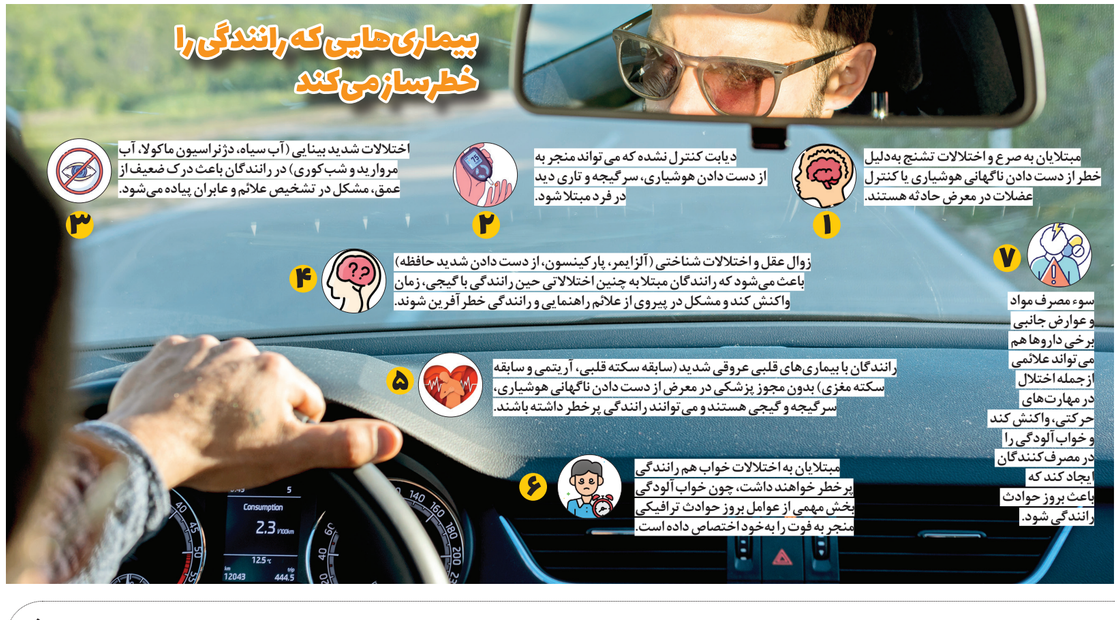
۲نکته درباره خواب‌آلودگی و تصادفات مرگبار ناشی از آن حین رانندگی مطرح است. نخستین نکته خواب‌آلودگی به دلیل زمان طولانی نخوابیدن است. اگر فرد ۱۸،۱۷ساعت نخوابد قطعا نیاز به خواب دارد. اما عامل قوی‌تر و مهم‌تر ساعت درونی بدن است. ساعت‌هایی در بدن وجود دارد که به ما اعلام می‌کند که باید بخوابیم. این ساعت‌ها حتی از نخوابیدن هم قوی‌تر هستند. یعنی اگر فرد خواب بعدازظهر با هدف شب‌بیداری هم داشته باشد، در نیمه‌شب که ساعت خواب بدن است، باز هم خواب‌آلودگی سراغش می‌آید. نخستین و قوی‌ترین ساعت خواب‌آلودگی از ۱۱و ۱۲شب شروع می‌شود و در یک و ۲ نیمه شب به اوج خود می‌رسد و تا ساعت ۴تا ۵صبح ادامه دارد. از ساعت ۶صبح این قدرت کم می‌شود و ما می‌توانیم هوشیارتر باشیم حتی اگر شب را بیدار باشیم. به این زمان‌ها و ساعت درونی بدن دقت کنید. دومین ساعت خواب‌آلودگی که البته قدرت کمتری دارد یک تا ۴بعدازظهر است. در این ساعت هم احتمال تصادف در رانندگی افزایش پیدا می‌کند.

توصیه مهم به دیابتی‌ها

دکتر همایون صادقی
رئیس مرکز تحقیقات حوادث ترافیکی

هر فرد دیابتی ۱۹درصد بیشتر در معرض خطر تصادف قرار دارد. این بیماران اگر سابقه افت شدید قند و حمایت دیگران را داشته باشد، ۳۰۰درصد خطر تصادف در آنها بیشتر است. دو دلیل دارد، اول به‌خاطر عوارضی که دیابت بر سلامت ایجاد می‌کند. دیابت چشم را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، شبکیه را دچار مشکل و بینایی را مختل می‌کند. سیستم مغزی، توانمندی شناختی و سیستم عصبی و عضلانی را هم تحت‌تأثیر قرار می‌دهد که در زمان واکنش به موقع افراد مؤثر است. علت دوم هم نه به‌خاطر دیابت بلکه به‌دلیل عوارض درمان است که افت قند خون به‌ویژه در کسانی که انسولین دریافت می‌کنند، رخ می‌دهد. برای ما افت قند از بالارفتن آن خطر بیشتری دارد. به همین دلیل گفته می‌شود که این افراد پیش از سفر حتما قندشان را چک کنند و اگر زیر ۱۰۰بود یک خوراکی شیرین مصرف کنند که در کوتاه‌مدت صدمه‌ای ندارد. افت قند خطر تصادف را افزایش می‌دهد و علائمی از جمله سرگیجه، سبکی سر، لرزش دست و تعریق دارد.

داروهای مخدر خطر را بیشتر می‌کنند

دکتر ابراهیم نوری کوشکی
عضو انجمن علمی متخصصان پزشکی خانواده ایران

یکی از عوامل مهم در ایجاد تصادفات رانندگی اختلالات سوء مصرف مواد و داروهای مخدر است. این اختلالات باعث مختل شدن عملکرد صحیح مغزی می‌شود و واکنش پذیری سریع را مختل می‌کند. برای رانندگی خوب تمرکز، توجه، دقت و واکنش‌پذیری سریع در زمان مناسب مهم است. در این‌باره چند توصیه مهم مطرح است؛ اول اینکه اگر دچار اختلال سوء مصرف مواد هستید قبل از سفر با پزشک خود مشورت کنید. نکته دیگر اینکه اگر قبل از سفر دچار مصرف بیش از حد یا محرومیت از آن هستید یا خواب‌آلوده و خسته هستید سفر را به زمان درست و مناسب که علائم برطرف شده باشد موکول کنید. درصورتی که حین رانندگی این علائم رخ داد به رانندگی ادامه ندهید و پس از رفع علائم، سفر را دوباره آغاز کنید.