

خواب آلودگی ؛ عامل بزرگ تصادفات جاده ای

فریدون جعفری - کارشناس ایمنی و ترافیک

خواب آلودگی ناشی از اختلال خواب شبانه که منجر به خستگی ، سردرد و کاهش سطح هوشیاری فرد می شود ، از بزرگترین عوامل ایجاد حوادث و تصادفات جاده ای است .

پزشکان معتقدند : دلایل بسیار متفاوتی برای خواب آلوده بودن فرد در طول روز وجود دارد ، مانند افسردگی ، چاقی ، بدخوابی و کم خوابی . افسردگی یکی از علل عمده خواب آلودگی در طی روز است . افراد افسرده ۳ برابر افراد عادی در طی روز خواب آلوده اند .

افرادی که به علل مختلف مانند وزن زیاد و چاقی به خصوص در ناحیه گردن ، ناهنجاری های فک بالا و پایین ، بزرگی زبان و تنگی راه های هوایی در شبانه روز دارای خواب کافی نیستند ، در طول روز دچار خستگی ، سردرد ، بی حوصلگی و کاهش میزان هوشیاری می شوند که این حالت ها می تواند منجر به ایجاد اختلال در کارهای روزمره شخص شود و حوادث ناگواری را در پی داشته باشد که از عمده ترین آنها حوادث جاده ای است .

مهمترین دلایل تصادفات در جاده ها ، سرعت زیاد ، سبقت و انحراف به چپ ، خستگی و خواب آلودگی رانندگان است . واژگونی خودروها نتیجه بی توجهی رانندگان به جلو که آن هم ناشی از خواب آلودگی یا مکالمه با تلفن همراه و گفت و گو با سایر سرنشینان است ، موجب بالا رفتن سرعت می شود و به دلیل اینکه اکثر رانندگان به جاده ها آشنایی کاملی ندارند ، ناگهان با پیچی مواجه شده که به دلیل کنترل نکردن خودرو ، با واژگونی و بروز سانحه رانندگی روبه رو می شوند .

خواب آلودگی نشانه چیست ؟

بیشتر مردم در طول روز خمیازه می کشند و با خواب آلودگی درجنگند . مادر دنیایی زندگی می کنیم که در آن مردم برای پیش بردن برنامه زندگی ، مبارزه ای پایان ناپذیر را در پیش گرفته اند . در این میان چیزی باید فدا شود و برای بیشتر افراد این چیز ، خواب است . اگرچه به قیمت مالیدن چشم ها و چرت زدن در مواقع نامناسب باشد .

برنامه خواب نامنظم نیز به اندازه کم خوابیدن در ایجاد خواب آلودگی موثر است . مسافرت طولانی ، کار شبانه نامنظم و شب زنده داری ، چرخه طبیعی خواب ، بیداری را برهم می زند . اشخاص زیادی سعی در به کارگرفتن مغز و بدن خود در هنگام خواب دارند .

عوامل خواب تنها چیزهایی نیستند که باعث خواب آلودگی می شوند . هر ویروس ، آلرژی یا بیماری می تواند در خواب اختلال ایجاد کند و شخص را به خواب آلودگی بکشاند . آنفلوآنزا و سرما خوردگی از شایع ترین اینها ست . برخی از داروهایی که برای درمان این بیماری ها مصرف می شوند ، به خصوص داروهای ضد حساسیت ، خواب آلودگی به وجود می آورند . خواب آلودگی از عوارض جانبی بسیاری از داروهاست .

عوامل خستگی :

۱- تغذیه نامناسب : مدت کوتاهی بعد از خوردن غذای ناکافی ویا پرکاری ، احساس کسالت و خستگی پیش می آید.
۲- کم خونی : کند بودن جریان خون و نرسیدن اکسیژن کافی به سلول های بدن ، شخص را دچار خستگی می کند.
۳- افسردگی : افسردگی علاوه بر اینکه بر روی روان اثرات سوء می گذارد ، باعث اختلالات فیزیولوژیکی بدن مانند خستگی و سردرد می شود.

۴- کافئین : خوردن کافئین سبب هوشیاری و تمرکز می شود ، اما مصرف زیاد مواد غذایی کافئین دار باعث ایجاد خستگی می شود.

۵- دیابت : باقی ماندن گلوکز در خون افراد دیابتی سبب تولید سروتونین می شود که ماده ای خواب آور است .

۶- بیماری های قلبی : بیماری های قلبی در سنین بالا باعث ایجاد خستگی حتی در حین انجام دادن کارهای روزانه می شود .

۷- حساسیت های غذایی : آلرژی به بعضی از مواد غذایی می تواند سبب خواب آلودگی و خستگی شود.

خوردن غذاهای دارای قند یا مواد تهیه شده از آرد مثل شیرینی ، نان و ماکارونی و غیره موجب افزایش قند خون می شود. این امر سبب می شود ، لوزالمعده مقدار زیادی انسولین ترشح کند که انسولین موجب می شود تریپتوفان موجود در خون (یک نوع اسید آمینه) که از اجزای سازنده پروتئین است ، وارد مغز کند . تریپتوفان در مغز تبدیل به سروتونین می شود که این ماده باعث

خواب آلودگی می شود . پس قند مصرف شده به طور غیرمستقیم، تولید مواد خواب آور در مغز را افزایش می دهد . برای غلبه بر خواب آلودگی و حفظ هوشیاری ، خوردن غذاهایی که قند خون را زیاد بالا نمی برند ، توصیه می شود. بسیاری از افراد با کاهش مصرف مواد قندی و نشاسته ای از ایجاد این حالت جلوگیری می کنند. زمانی که نیاز است هوشیار باشید و نمی خواهید احساس خواب آلودگی کنید ، غذاهایی مصرف کنید که قند خون را زیاد بالا نمی برند. مصرف انواع سبزیجات خام به صورت سالاد یا غذای تهیه شده از سبزیجات پخته شده ، گوشت قرمز ، ماهی و دانه های خوراکی مثل بادام ، بادام زمینی ، پسته و.... باعث احساس خواب آلودگی نمی شود و شخص را سرحال و با نشاط نگه می دارد .

درمان خواب آلودگی

اگر تمام مدت سعی در بیدار نگه داشتن خود و مبارزه با خواب آلودگی هستید ، موارد زیر را به کار ببندید :

- ۱) به اندازه کافی بخوابید . به احتمال زیاد به خواب بیشتری احتیاج دارید . ولی چقدر خواب کافی است ؟ مقدار خواب در افراد مختلف متفاوت است ، اما برای بیشتر افراد حدود هشت ساعت در شبانه روز کافی است . اگر با دوری از خواب ، آن را بی ارزش نشان دهیم ، کمبود خواب برحالت بیداری غلبه می کند. اگر دچار کمبود خواب هستید ، با یک ساعت بیشتر خوابیدن در هرشب آن را جبران کنید . این جبران کمبود خواب ، یکی دو شب طول می کشد.
- ۲) چرت بزنید : چرت زدن راه خوبی برای جبران کم خوابی و رفع خواب آلودگی است . این چرت تا ۴۵ دقیقه در بعداز ظهر مناسب است . چرت زدن به خصوص در افراد گرفتار حمله خواب مفید است .
- ۳) فعالیت از خود نشان دهید : اگر کار شما کم تحرک است ، بیشتر دچار خواب آلودگی می شوید . در عوض هیچ کس در هنگام ورزش خواب آلوده نمی شود .

فعال بودن، راه رفتن و گفت و گو کردن از غلبه خواب آلودگی جلوگیری می کند

۴) نور را زیاد کنید: براساس یافته های جدید، روشن تر کردن محل کار یا قدم زدن در آفتاب می تواند

خواب آلودگی را از بین ببرد. نور ممکن است اثر تحریکی بر دستگاه اعصاب مرکزی داشته باشد و تولید ملاتونین (هورمونی که باعث خواب آلودگی می شود) را کاهش دهد.

۵) کاری انجام دهید: دوش آب گرم، نسیم خنک و هر چیز تحریک کننده ای می تواند خواب آلودگی را از شما دور کند

۶) داروهایتان را کنترل کنید: فهرستی از دارو هایی را که اخیراً مصرف کرده اید - چه با تجویز پزشک و چه بدون نسخه - به پزشک خود نشان دهید، شاید پزشک برخی از آنها را عامل خواب آلودگی تشخیص دهد و عوض کند.

تکنیک های رفع خواب آلودگی

در حالی که بیش از نیمی از جمعیت کره زمین از بی خوابی رنج می برند و برای یک ساعت خواب آرام و دلنشین به هر گونه داروی خوراکی و غیر خوراکی وجوشانده و دم کرده متوسل می شوند، اشخاصی نیز پیدا می شوند که به علت خواب آلودگی، زندگی اجتماعی شان مختل می شود و به ناچار موقعیت شغلی خود را ترک می کنند. خواب آلودگی در محیط کار بیشتر اوقات نتیجه خستگی، بی خوابی های چند روزه و فعالیت کاری زیاد و بدون وقفه است که اغلب با استراحت کامل و خوابیدن در محیط آرام، تاریک و بی سروصدا رفع می شود.

۱- طب سوزنی: تکنیک های تمدد اعصاب در این میان نقش فوق العاده ای دارند. یکی از روش های آرام سازی بدن، تحریک محل ورود سوزن در طب سوزنی از طریق اعمال فشار مستقیم است که از خواب آلودگی جلوگیری می کند. از آنجا که خواب آلودگی هوشیاری فرد را نیز مختل می کند، این روش تاثیر بسزایی در حفظ هوشیاری فرد در زمان انجام دادن کار خواهد داشت.

۲- ماساژ دادن نقاط حساس بدن: در بدن مناطق حساسی وجود دارد که تحریک آنها باعث ایجاد آرامش در بدن می شود. ناحیه گيجگاه، بالای دوا برو، نقطه بالای سر، پشت گردن، قسمت رویی مچ دست، ناحیه پشت قوزک پا، ناحیه بین انگشت شست پا و انگشت دوم، فاصله میانی انگشت شست و اشاره دست، ناحیه پشت زانو و پاشنه پا از جمله نقاط تحریک و آرام سازی بدن هستند که ماساژ دادن آنها باعث انعطاف پذیری، رفع خستگی و کسالت شده و به بهبود خواب آلودگی کمک می کند. این روش علاوه بر اینکه باعث تمدد اعصاب در محیط کار می شود، روش بسیار خوبی است که برای افزایش تمرکز و هوشیاری در کلاس درس به دانش آموزان پیشنهاد می شود.

۳- استفاده از روغن اکلیل کوهی و روغن چرب صندل سفید، یک راه حل ساده و لذت بخش دیگر این است که از بعضی روغن ها استفاده کنید. وقتی دچار خواب آلودگی می شوید، مثلاً وقتی از سفر برمی گردید و احساس خستگی و خواب آلودگی دارید، فوراً با آب گرم حمام کنید و چند قطره روغن اکلیل کوهی و روغن چرب صندل سفید را به آب وان حمام اضافه کنید و پس از استحمام می توانید به کارهای روزانه خود برسید.

۴- محققان با انجام دادن آزمایش های متعدد، ضدخواب بودن قهوه را به اثبات رسانده اند. محققان با استفاده از سیستمی بانام Optalert که قادر به اندازه گیری میزان خواب آلودگی با تحت نظر گرفتن دوره سوسو زدن چشم و نسبت بزرگی پلک چشم در طی این دوره است، موفق به اثبات این موضوع شدند. این سیستم به یک سری فریم

عینک بدون عدسی شباهت داشته که اشعه مادون قرمز با شدتی پایین از طریق آن به چشم می‌تابد. بازتاب این اشعه از چشم توسط حسگرهایی در این فریم‌ها جذب می‌شود و این فرایند جذب نور با تغییر حالت چشم، تغییر می‌کند و در این صورت کوچکترین خواب آلودگی به ثبت می‌رسد. داوطلبان شرکت در این آزمایش به دلیل فراوانی آمار تصادفات ناشی از خواب آلودگی هنگام رانندگی در سنین ۱۸ تا ۲۹ سالگی در این رده سنی قرار داشتند. محققان به گروهی از این افراد داروی بی‌اثر و به گروهی دیگر کپسولی حاوی ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین دادند و نتایج حاصل را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که افرادی که کافئین مصرف کرده بودند، علاوه بر افزایش زمان هوشیاری و کاهش میزان خواب آلودگی، چابکی بیشتری از خود نشان داده و عملکرد فیزیکی آنها به میزان ۳ ساعت بیشتر از گروه دیگر بهبود یافته بود. محققان هدف از انجام دادن این تحقیقات را اثبات تاثیر این ماده در کاهش میزان خواب آلودگی بیان کرده‌اند تا بتوان با افزایش مصرف این ماده به عنوان ماده‌ای ضدخواب به گونه‌ای از میزان آمار تلفات ناشی از تصادفات رانندگی در هنگام خواب آلودگی افراد کاست.

با آزمایش‌های خاص می‌توان توانایی بیدار ماندن رانندگان را سنجید.

براساس مطالعات انجام شده بیش از ۲۰ درصد تلفات جاده‌ای ناشی از خواب آلودگی رانندگان بوده و توان مقابله رانندگان در مقابل با خواب آلودگی (توانایی بیدار ماندن) در بروز این حوادث موثر است. اختلالات خواب را می‌توان از شایعترین اختلالات بشری برشمرد. علائم اختلال خواب اغلب به دو صورت، افزایش خواب آلودگی طی روز و بی‌خوابی در شب مشخص می‌شود. خواب آلودگی با تاثیر بر روی سطح هوشیاری، سلامت جسمی و روحی فرد را به مخاطره می‌اندازد.

اختلالات خواب در رانندگی از دو جنبه مرگبار هستند: یکی اینکه راننده خواب است و این امر احتمال تصادف را بالا می‌برد و دیگری آنکه چون راننده خواب آلوده است، از هوشیاری لازم برخوردار نیست و توانایی عکس‌العمل به موقع را ندارد. رانندگانی که احتمال بالایی خواب آلودگی دارند و همچنین افرادی که در تصادفات شدید مقصر شناخته می‌شوند و علت فنی برای آنان وجود ندارد، توصیه می‌شود به وسیله تست **MWT** مورد بررسی قرارگیرند. استفاده از روش **MWT** روش مناسبی برای سنجش خواب آلودگی رانندگان و توان مقابله آنها در برابر خواب آلودگی و توانایی بیدار ماندن رانندگان است. **MWT مخفف Multiple Wake Test** است. در این تست دوره‌هایی از بیدار ماندن برای بیمار به صورت علمی طراحی شده و از بیمار خواسته می‌شود در این مقاطع بیدار بماند و به این ترتیب توانایی فرد برای بیدار ماندن بررسی می‌شود. برخی افراد ممکن است خواب آلوده باشند، اما توانایی بیدار ماندن داشته باشند. در مقابل کسانی هم هستند که در شمار افراد خواب آلوده به شمار نمی‌روند، اما در مقابل حملات خواب، توانایی مقاومت ندارند و زود به خواب می‌روند. چنین افرادی حتی ممکن است علائم خواب همچون بستن پلک‌ها را نداشته باشند، اما از لحاظ عملکرد مغز آنها حالت‌های خواب را دارد.