

۳۰ تا ۴۰ درصد تصادفات مرگبار به دلیل خواب‌آلودگی رانندگان رخ می‌دهد

9 اسفند 1403

بیشترین میزان خواب‌آلودگی در ۱۲ شب تا ۵ صبح و یک تا ۴ بعدازظهر رخ می‌دهد، که خطر تصادف در این ساعات را افزایش می‌دهد.

مشاور وزیر بهداشت و مدیرکل حوزه وزارتی با اشاره به اینکه ۳۰ تا ۴۰ درصد تصادفات مرگبار ناشی از خواب‌آلودگی رانندگان است، خواستار اقدامات پیشگیرانه برای کاهش این حوادث شد و گفت: اختلالات خواب، ساعات خاص شبانه‌روز و شرایط کاری نامناسب رانندگان از عوامل مؤثر در بروز این معضل هستند.

دکتر خسرو صادق‌نیت در سومین کنگره کشوری تازه‌های تروما که با حضور دکتر نادر توکلی رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار شد، با اشاره به نقش اختلالات خواب در بروز تصادفات جاده‌ای عنوان کرد: بر اساس آمار پلیس راهور، ۳۰ تا ۴۰ درصد تصادفات مرگبار به دلیل خواب‌آلودگی رانندگان رخ می‌دهد.

صادق‌نیت تصادفات را معضلی دانست که روزانه، هفتگی و سالانه جان ده‌ها نفر را می‌گیرد و صدها نفر را مصدوم و دچار نقص عضو می‌کند.

مشاور وزیر بهداشت و مدیرکل حوزه وزارتی با ارائه یک مقایسه، این موضوع را با سقوط هواپیما مشابه دانست و گفت: اگر هر چند هفته یک‌بار سقوط یک هواپیما را شاهد بودیم، این موضوع به شدت مورد توجه قرار می‌گرفت و برای جلوگیری از آن اقدامات اساسی انجام می‌شد. اما تصادفات جاده‌ای به دلیل تکرار زیاد، حساسیت عمومی را از بین برده است.

صادق‌نیت تأکید کرد که حتی تصادفات جمعی که منجر به فوت چندین نفر در حادثه‌ای مانند واژگونی یک اتوبوس می‌شود، تنها برای مدت کوتاهی توجه عمومی را جلب کرده و سپس به فراموشی سپرده می‌شوند.

این متخصص طب کار و فلوشیپ پزشکی خواب افزود: خواب‌های چندثانیه‌ای در سرعت‌های بالا می‌تواند منجر به تصادفات شدید و مرگبار شود. در این وضعیت، راننده بدون اینکه متوجه شود، برای ۵ تا ۱۵ ثانیه به خواب می‌رود. چشمان باز است، اما مغز هوشیاری ندارد و نمی‌تواند به موانع یا تغییر مسیر جاده واکنش نشان دهد. اگر در این چند ثانیه جاده بپیچد، راننده عکس‌العمل نشان نمی‌دهد و تصادف حتمی خواهد بود.

وی ادامه داد: همچنین، بر اساس ریتم بیولوژیکی بدن، بیشترین میزان خواب‌آلودگی در ۱۲ شب تا ۵

صبح و یک تا ۴ بعدازظهر رخ می‌دهد، که خطر تصادف در این ساعات را افزایش می‌دهد.

صادق‌نیت برخی گروه‌های در معرض خطر را شامل رانندگان شب‌کار، سالمندان و مبتلایان به اختلالات خواب مانند آپنه خواب دانست و بر ضرورت انجام معاینات پزشکی برای شناسایی این مشکلات تأکید کرد.



وی با اشاره به اینکه در نوجوانان کم‌کم الگوی خوابشان تغییر می‌کند و خواب REM کاهش می‌یابد و در بزرگسالی، نیز خواب نیمه‌سنگین و REM ثابت می‌ماند، اما خواب عمیق کاهش می‌یابد، گفت: در سالمندی، خواب عمیق به شدت کاهش یافته و خواب سطحی و بیداری‌های شبانه افزایش می‌یابد، بنابراین کاهش خواب عمیق در سالمندان یکی از دلایل افزایش خطر تصادفات در این گروه سنی است.

مشاور وزیر بهداشت و مدیرکل حوزه وزارتی در توضیح خواب، بیان کرد: یک سوم از زندگی انسان در خواب سپری می‌شود و برخلاف تصور قدیمی که خواب را مرحله‌ای از استراحت کامل مغز می‌دانستند، مغز در حین خواب فعالیت پیچیده‌ای دارد.

به گزارش وبدا، صادق‌نیت در ادامه با اشاره به آمار تلفات جاده‌ای گفت: تلفات ناشی از تصادفات از ۲۸ هزار نفر در سال ۱۳۸۵ به ۱۶ هزار نفر کاهش یافت، اما با افزایش سفرهای جاده‌ای پس از کرونا، دوباره روند صعودی پیدا کرده است.

وی در پایان خواهان توجه ویژه به این بحران ملی شد و از مسئولین، متخصصین حوزه سلامت و پلیس راهور درخواست کرد که با اجرای اقدامات پیشگیرانه، نظارت‌های دقیق‌تر و آموزش عمومی، برای کاهش این حوادث اقدام کنند.