

วิธี แก่ง่วง

- 1 ล้างหน้าด้วยน้ำเย็น
- 2 ผ้าม้วน ยาดม
- 3 ยืดเส้นยืดสาย จอดพักรถทุกๆ 150 กิโลเมตร หรือทุกๆ 2 - 3 ชั่วโมง
- 4 ดื่มน้ำเย็น หรือดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง
- 5 กินผลไม้เปรี้ยวๆ
- 6 เปิดหน้าต่างรถ เพื่อถ่ายเทอากาศ
- 7 เปิดเพลงฟังดังๆ จังหวะเร็ว และร้องตาม
- 8 ฟังเรื่องสยองขวัญ (หากขับตอนกลางคืน)
- 9 ถ้าใช้โทรศัพท์ ควรใช้งานร่วมกับหูฟังบลูทูธ สมอลล์ทอล์ก หรือสปีกเกอร์โฟน

- 10 ง่วงเต็มที่ ดึงสติแล้ว
แฉะจับ สัก 10 -15 นาที ด่อยไปต่อ

“ง่วง! ไม่ขับ
หลับในถึงตาย

ง่วงอย่าฝืนขับ

“หลับใน” อันตราย! ทำ “เมา”



กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/dip> www.facebook.com/thaiinjury

ง่วง ห้ามหลับใน

หลับใน

กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
<https://ddc.moph.go.th/dip> www.facebook.com/thaiinjury

คนขับรถส่วนใหญ่

มักไม่รู้ตัวว่าตนเอง มี “ความง่วง”

ความง่วงคล้ายคลึงกับภาวะ “เมาสุรา” เพราะทำให้การทำงานของสมอง ประสาทสัมผัสทุกอย่างช้าลง ใจลอย ไม่มีสมาธิ การรับรู้ช้าลง การตัดสินใจผิดพลาด การสั่งการของสมองกล่อมเนื้อช้าลง เมื่อเกิดเหตุการณ์คับขัน จึงแตะเบรก หรือหลบหลีกได้ช้ากว่าปกติ คนที่ง่วงแล้วขับจึงไม่ต่างกับคนเมาแล้วขับ

“หลับใน” หนึ่งในสาเหตุสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุทางถนน

การหลับใน คือ การหลับขณะที่ตาอาจยังเปิดอยู่ แต่ไม่รับรู้ภาพเบื้องหน้า อาจเกิดขึ้นในระยะเวลาสั้นๆ เพียงไม่เกิน 10 วินาที โดยหากกรวัดด้วยความเร็ว 90 กิโลเมตร/ชั่วโมง รถจะวิ่งต่อไปอีก 100 เมตร โดยที่ไม่มีคนควบคุม ลักษณะการชนจึงรุนแรงมาก เพราะคนขับไม่ได้หักหลบหรือเหยียบเบรก ทำให้บาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้ทันที



สถิติการเกิดอุบัติเหตุจากการหลับในขณะขับรถ กรมทางหลวง ระหว่างปี 2551-2561 พบว่า การหลับใน เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ ร้อยละ 4 ของจำนวนอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น

สถิติข้อมูล

ช่วงเทศกาล
สงกรานต์ 2562

- จำนวนอุบัติเหตุที่มีสาเหตุจากการหลับใน จำนวน 128 ครั้ง (คิดเป็นร้อยละ 3.83)
- พาหนะที่เกิดอุบัติเหตุจากการหลับในสูงสุด คือ **รถจักรยานยนต์** จำนวน 59 ครั้ง รองลงมาเป็น**รถปิกอัพ**และ**รถแท็กซี่** จำนวน 36 ครั้ง และ 28 ครั้ง ตามลำดับ
- ช่วงเวลาที่เกิดเหตุจากการหลับในสูงสุด คือ ช่วง **00.01-04.00 น.** จำนวน **41 ครั้ง** รองลงมาเป็นช่วง 08.01-12.00 น. จำนวน 29 ครั้ง และ ช่วง 12.01-16.00 น. จำนวน 26 ครั้ง
- วันที่เกิดเหตุจากการหลับในสูงสุด คือ วันที่ 12 เม.ย. จำนวน 24 ครั้ง รองลงมาคือ 16 เม.ย. และ 11 เม.ย. จำนวน 23 และ 22 ครั้ง ตามลำดับ **ซึ่งเป็นวันเดินทางไปและเดินทางกลับ**
- ดัชนีความรุนแรงของอุบัติเหตุทางถนน ที่เกิดจากการหลับใน 22.66% (จำนวนผู้เสียชีวิตที่มีสาเหตุจากการหลับในต่อจำนวนครั้งอุบัติเหตุจากการหลับใน 100 ครั้ง)

แหล่งที่มา : ศูนย์อำนวยความสะดวกทางถนน

อุบัติเหตุทางถนน



ช่วงเทศกาล
ปีใหม่ 2563

- จำนวนอุบัติเหตุที่มีสาเหตุจากการหลับใน จำนวน 139 ครั้ง (คิดเป็นร้อยละ 4.06)
- พาหนะที่เกิดอุบัติเหตุจากการหลับในสูงสุด คือ **รถจักรยานยนต์** จำนวน 70 ครั้ง รองลงมาเป็น**รถปิกอัพ** และ**รถแท็กซี่** จำนวน 36 ครั้ง และ 22 ครั้ง ตามลำดับ
- ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุจากการหลับในสูงสุด คือ ช่วง 00.01-04.00 น. จำนวน 44 ครั้ง รองลงมาเป็นช่วง 08.01-12.00 น. จำนวน 25 ครั้ง และ ช่วง 04.01 - 08.00 น. 12.01-16.00 น. และ 16.01-20.00 น. จำนวนช่วงละ 23 ครั้ง
- วันที่เกิดเหตุจากการหลับในสูงสุด คือ ช่วงวันที่ 1 ม.ค. จำนวน 31 ครั้งรองลงมาคือ 28 ธ.ค. และวันที่ 27 ธ.ค. จำนวน 29 ครั้ง และ 18 ครั้ง ตามลำดับ
- ดัชนีความรุนแรงของอุบัติเหตุทางถนนที่เกิดจากการหลับใน 21.58% (จำนวนผู้เสียชีวิตที่มีสาเหตุจากการหลับในต่อจำนวนครั้งอุบัติเหตุจากการหลับใน 100 ครั้ง)



สาเหตุของการหลับใน เกิดได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

- สาเหตุที่เกิดการหลับในที่พบได้บ่อยที่สุด คือ การอดนอน หรือ นอนหลับไม่เพียงพอ
- รับประทานยาบางชนิดที่มีผลทำให้ร่างกายง่วงนอน เช่น ยาแก้หวัด ยาแก้ภูมิแพ้ เป็นต้น
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ เป็นต้น
- โรคประจำตัวที่อาจจะส่งผลให้ร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอ เช่น นอนกรน หยุดหายใจในขณะหลับ เป็นต้น

สัญญาณเตือนที่จะทำให้ผู้ขับขี่รู้ตัวเมื่อมีอาการ “ง่วง” มีดังนี้

1. หาวบ่อยและหาวต่อเนื่อง
2. ใจลอย ไม่มีสมาธิ
3. รู้สึกเหนื่อยล้า หงุดหงิด กระวนกระวาย
4. จำไม่ได้ว่าขับรถผ่านอะไรเมื่อ 2-3 กิโลเมตรที่ผ่านมา

5. รู้สึกหนักหน่วงตา ตาปรือ สมองตามัวขึ้น มองเห็นภาพไม่ชัด
6. รู้สึกมึน หนักศีรษะ
7. ขับรถสายไปมาหรือออกนอกเส้นทาง
8. มองข้ามสัญญาณไฟและป้ายจราจร

2 2 2

