



Hættur vegna þreytu við akstur

Þegar augnlokin byrja að þyngjast, er líkaminn að segja þér að þú þurfir hvíld. Að hunsa þreytumerki við akstur setur líf í hættu.

Þreyta við akstur er algengt vandamál og oft á tíðum vanmetin hættu. Sérstaklega er þetta varasamt á lengri leiðum og á þeim einsleitari þar sem bílstjórar geta lent í því að dotta í jafnvel nokkrar sekúndur við aksturinn. Samkvæmt rannsóknum umferðarslysa í Þýskalandi má rekja eitt af hverjum fjórum dauðaslysum til þess að fólk sofni við aksturinn. Að sofna í hálfu sekúndu getur verið nóg til þess að viðkomandi missir stjórn á ökutækinu.

Að eiga við þreytuna

Það er því ekki að ástæðulausu sem reglur um hvíldartíma hafa verið settar á. Þásur er þar einnig nauðsynlegar. Að stoppa og fá sér frískt loft og hreyfa sig, getur skipt sköpum. Það hjálpar til við að slaka á vöðvum sem spennast upp við aksturinn og kemur blóðrásinni á meiri hreyfingu. Við akstur er nauðsynlegt að loftræsting í húsi bílsins sé góð og að sjálfsögðu ekki of mikill hiti, það eykur á þreytu. Góð næring skiptir

miklu máli. Varðandi næringuna að þá eru uppi misskilningur um hvað hefur góð áhrif á að halda fólki vel vakandi. Sykur, kaffi og orkudrykkir eru nefnilega ekki lausn. Áhrif þeirra eru mjög takmörkuð og til mjög skamms tíma. Áhrif þeirra getur meira að segja virkað öfugt, þar sem fólk getur orðið þreyttara en áður en það neytti þeirra eftir að virkni þeirra líður hjá. Snarl sem sniðugra væri að neyta eru t.a.m. ávextir, sem gefa orku til lengri tíma. Eina raunverulega meðalið við þreytu er þó alltaf góður svefn. Stuttur dúr eða "power napp" í 15-20 mínútur getur þar gert mjög mikið.

Að gera sér grein fyrir hættunni

Það er mjög mikilvægt að gefa þreytumerkjum hjá sjálfum sér gaum. Svo sem hefðbundnum einkennum eins og þegar augnlokin þyngjast, geispar eða ró færirst yfir mann eða verður næmnari fyrir sterkri birtu. Ekki eru það bara þessi augljósu þreytumerki heldur einnig árangur þinn við aksturinn. Ef nákvæmnin við aksturinn er farin að dala eru það einnig skýr

skilaboð um að hvíldar sé þörf. Dæmi um það er þegar þú ert ekki að halda bílnum nákvæmlega eftir línunum vegarins, fjarlægðarskynið er farið að dala og þú mætir því bílunum jafnvel fyrr en þú bjóst við, beygjur eru teknar klunnalega eða skipt er um gira á óvandaðan hátt. Þetta eru allt mjög skýr merki um að taka sér pásu.

Eins er mælt með því að líta nánar í eigin barm og skoða sýnar lífsvenjur, matarræðið, hreyfing og svefnvenjur. Ef þreytumerkin eru þrátt fyrir það vandamál getur verið skynsamlegt að ráðfæra sig við lækni.

Heimild: The hazard of sleepiness (Inmotion, 3.tbl., 2007; Christoph Becker)



greinahöfundur: Þórir F. Sigurðsson