



Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο



**Το Ι.Ο.ΑΣ. «Πάνος Μυλωνάς» και η GENESIS Pharma,
Μέλος της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»
ενημερώνουν τους οδηγούς για την καλή υγεία στην οδήγηση**

Καλή υγεία για ασφαλή οδήγηση

Η **καλή υγεία είναι προϋπόθεση**, όχι μόνο για τη βελτίωση του επιπέδου της ζωής μας, αλλά και για την ασφαλή οδήγηση και εν γένει τη σωστή συμπεριφορά στο δρόμο.

Πολλοί επαγγελματίες οδηγοί άλλωστε υποχρεούνται σε ιατρικές εξετάσεις ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να διαπιστώνεται η ικανότητά τους να οδηγούν πάντα με ασφάλεια.

Δεν είναι όμως υποχρέωση μόνο των επαγγελματιών οδηγών η πρόληψη, αλλά και κάθε οδηγός ανεξαρτήτως οχήματος είναι καλό να εξετάζεται και να προλαμβάνει δύσκολες καταστάσεις.

Τέλος, μία ακόμη ευάλωτη ομάδα η οποία πρέπει να προσέχει την υγεία της είναι αυτή των **ηλικιωμένων οδηγών**. Είναι γεγονός ότι άνθρωποι άνω των 70 ετών ίσως να ταλαιπωρούνται από παθήσεις στα μάτια, στην ακοή ακόμη και παθήσεις που μπορεί να επηρεάζουν την ικανότητα συγκέντρωσής τους.

Έτσι λοιπόν είναι αναγκαίο να μεριμνούν έγκαιρα για την υγεία τους είτε οδηγούν είτε όχι, ώστε να βελτιώνεται το επίπεδο της ζωής τους εν γένει, αλλά και να μην κινδυνεύουν να εμπλακούν σε τροχαία δυστυχήματα που μπορεί να είναι μοιραία για όλους.

Διαταραχές Ύπνου

Σημαντικός παράγοντας για την πρόκληση τροχαίων συμβάντων

Ο ύπνος είναι μία φυσική ανάγκη του ανθρώπου κατά την οποία συντελείται η απαραίτητη ανασυγκρότηση τόσο του εγκεφάλου όσο και του υπόλοιπου σώματος, ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της ημέρας.

Όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον ύπνο όπως:

- Αποφρακτική άπνοια – υπόπνοια
- Αϋπνία
- Ναρκοληψία
- Διαταραχές λόγω εργασίας σε βάρδιες, jet lag κ.α.

διαταράσσεται ο βιορυθμός τους και έτσι ο οργανισμός αδυνατεί να ξεκουραστεί, με αποτέλεσμα τη συσσώρευση κόπωσης – έλλειψη ύπνου και βέβαια ελαττώνεται και η δράση του αμυντικού συστήματος, οπότε ο οργανισμός γίνεται πιο επιρρεπής σε κρυολογήματα – λοιμώξεις.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΟΥ Ι.Ο.ΑΣ.



Δρόμοι στο Μέλλον

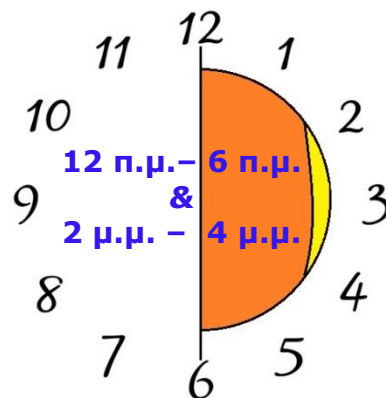
Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Υπνηλία



Η υπνηλία είναι μία φυσική – φυσιολογική κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος τείνει να αποκοιμηθεί προκαλείται όμως και από ορισμένες παθήσεις ή από φάρμακα. Οι άνθρωποι που πάσχουν από διαταραχές ύπνου ή και από άλλα σχετικά προβλήματα υγείας αποτελούν **ομάδα υψηλού κινδύνου** για πρόκληση σοβαρών τροχαίων συμβάντων.

Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ρυθμισμένος έτσι ώστε τις ώρες αυτές να κοιμάται ή να αναπαύεται. Σημάδια όπως η μειωμένη εγρήγορση και η υπνηλία μπορούν να μας προειδοποιήσουν



Διαβάστε [εδώ](#) αναλυτικά για την **υπνηλία**, τα συμπτώματα και τα αίτια της, πως σχετίζεται με τα τροχαία δυστυχήματα, αλλά και πως μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε, ειδικά όταν βρισκόμαστε στο δρόμο.

Κόπωση

Είναι το στάδιο κατά το οποίο είναι **μειωμένη η φυσική ή πνευματική εγρήγορση** που επηρεάζει τις επιδόσεις του ανθρώπου. Συνήθως είναι αποτέλεσμα σωματικής ή πνευματικής εξάντλησης ή κάποιας πάθησης.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), οι 3 πιο σημαντικές ομάδες **οδηγών** που πάσχουν από κόπωση είναι:

1. Νέοι άνδρες μεταξύ **16 – 29 ετών**
2. Άτομα με **υπνική άπνοια** (αποφρακτική άπνοια OSAS)
3. **Εργαζόμενοι σε βάρδιες** με ωράρια που διακόπτουν ή συνεχώς εναλλάσσουν τον κύκλο του ύπνου
4. Άτομα με **ψυχολογικά προβλήματα - κατάθλιψη**

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Παράγοντες που επηρεάζουν τον τρόπο οδήγησης

Ιδιωτική ζωή/ συνήθειες
Τρόπος ζωής
Φυσική κατάσταση
Χρόνια προβλήματα υγείας

Εργασιακοί παράγοντες
πίεσης
Πίεση – εταιρικοί στόχοι
Άγχος - έλλειψη
χρονοδιαγράμματος

Χρόνια Κόπωση
Υπνηλία
Αδυναμία
συγκέντρωσης

Ομάδες υψηλού κινδύνου

Επαγγελματίες οδηγοί
Εργάτες βάρδιας
Νέοι οδηγοί
Άνθρωποι με διαταραχές
ύπνου

Μειωμένες ικανότητες οδήγησης
Έλλειψη κριτικής ικανότητας
Έλλειψη πνευματικής διαύγειας σε δύσκολες και απαιτητικές
καταστάσεις κατά την οδήγηση. Ελάττωση αντανακλαστικών.
Διαταραχή εκτίμησης αποστάσεων

Σοβαρά ατυχήματα συχνά θανατηφόρα
Οι οδηγοί δεν αντιδρούν καθόλου πριν το τροχαίο
Πλήττονται κυρίως επαγγελματίες – μοναχικοί οδηγοί

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Γνωρίζεις ότι:

- ✓ Για κάθε θύμα τροχαίου δυστυχήματος λόγω μέθης αντιστοιχούν **2 με 3** θάνατοι που **σχετίζονται με την κόπωση**;
- ✓ Έρευνες δείχνουν ότι η **κόπωση** είναι παράγοντας σοβαρών δυστυχημάτων, για **οδηγούς εμπορικών μεταφορών** ή μεγάλων αποστάσεων σε ποσοστό περίπου 20%;
- ✓ Περισσότεροι από 155 άνθρωποι στην Ελλάδα και 5.600 στην Ευρώπη έχασαν τη ζωή τους σε τροχαία δυστυχήματα που εμπλέκονταν **φορητά οχήματα και λεωφορεία** το 2010;

Ημικρανίες – Ίλιγγος

Ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα που συνήθως αγνοείται λόγω της ιδιαιτερότητας έκφρασης των συμπτωμάτων είναι η ημικρανία. Οι ημικρανίες μπορεί να προκαλέσουν έντονες κεφαλαλγίες και κάποιες φορές κρίσεις ίλιγγου, οπτικές διαταραχές, με φωτοφοβία και ηχοφοβία και να δημιουργήσουν διαταραχή του προσανατολισμού στο χώρο και φυσικά ατύχημα. Άνθρωποι που έχουν διαγνωσθεί με ημικρανία καλό θα ήταν:



- Να αποφεύγουν τις απότομες επιταχύνσεις – επιβραδύνσεις των οχημάτων και η οδήγηση στις στροφές των δρόμων πρέπει να γίνεται με μικρότερη και σταθερή ταχύτητα
- Να αποφεύγουν την πολύωρη οδήγηση, χωρίς να σταματούν ενδιάμεσα για 10 λεπτά τουλάχιστον

Θυμάμαι ότι:

- ✓ Προβλήματα υγείας όπως καρδιολογικά, μυοπάθειες, αρθροπάθειες, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, αναιμία κ.α., μπορούν να μειώσουν την ικανότητα οδήγησης
 - Φροντίζουμε για την υγεία μας πρωτίστως για μια καλύτερη ποιότητα ζωής και βέβαια επειδή επηρεάζει άμεσα και την ικανότητα οδήγησης, ειδικά σε άτομα που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις
- ✓ Η χρήση ορισμένων φαρμάκων πριν την οδήγηση μπορεί να επιδρά αρνητικά στην ικανότητα οδήγησης
 - Διαβάζουμε πάντα τις αντενδείξεις των φαρμάκων που μας χορηγούνται και βέβαια ενημερώνουμε τον ιατρό – φαρμακοποιό, εάν πρόκειται να οδηγήσουμε τις ώρες που το φάρμακο δρα στον οργανισμό μας

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

- ✓ Η πολύωρη παραμονή στο αυτοκίνητο (π.χ. κυκλοφοριακή συμφόρηση) μπορεί να αυξήσει το στρες και να σε κάνει πιο ευέξαπτο και νευρικό οδηγό
 - Καλό είναι, εάν κινούμαστε σε ώρες αιχμής εντός αστικών κέντρων, να προτιμούμε τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, διότι είναι πιο γρήγορα, πιο ασφαλή και μειώνουν το στρες της οδήγησης
- ✓ Όταν οδηγείς νύχτα σε αυτοκινητόδρομο (ιδιαίτερα εάν πρόκειται για ευθεία χωρίς στροφές), αυξάνονται οι πιθανότητες να αποκοιμηθείς
 - Αν νιώσουμε κουρασμένοι και νυσταγμένοι, πρέπει απαραίτητα να σταματήσουμε και δεν ξεκινάμε, εάν δεν αισθανθούμε έτοιμοι για οδήγηση ξανά. Ένας ολιγόλεπτος ύπνος (power nap) μπορεί να αποβεί σωτήριος για την ακεραιότητά μας.
 - Αερίζουμε καλά την καμπίνα του αυτοκινήτου τακτικά, διότι η υπνηλία και η κούραση που νιώθουμε μπορεί να οφείλεται στο χαμηλό επίπεδο του οξυγόνου.

Δεν ξεχνούμε ποτέ πως η **πρόληψη** μας εξασφαλίζει ένα καλό επίπεδο ζωής και μας απαλλάσσει από περιπέτειες και κινδύνους εν ώρα οδήγησης.

Η σωστή και έγκαιρη πρόληψη των ασθενειών που δρουν επιβαρυντικά στην οδήγηση είναι ένα θέμα μείζονος σημασίας και αφορά όλες τις ηλικιακές ομάδες των οδηγών και των υπολοίπων χρηστών των δρόμων

Ευχαριστούμε θερμά τον Επιστημονικό Σύμβουλο του Ι.Ο.ΑΣ. «Πάνος Μυλωνάς» Νευροτολόγο, Δρ. Γεώργιο Ιωαν. Γαβαλά, Διευθυντή του Τμήματος Ωτολογίας / Ακοολογίας / Νευροτολογίας του Ιατρικού Κέντρου Αθηνών για τη συμβολή του και την επιστημονική στήριξη του προγράμματος.

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.) «Πάνος Μυλωνάς», Νεμέσεως 2, Αθήνα 11253, Τηλ.: 210-8620150, Email: info@ioas.gr, www.ioas.gr

Μια πρωτοβουλία του



Με την υποστήριξη των Μελών της Συμμαχίας «Δρόμοι στο Μέλλον»

