



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 για Ασφαλή Οδήγηση"**

Ιατρικά προβλήματα που μπορεί να διαταράξουν μια ασφαλή οδήγηση
Συμβουλεύει ο επιστημονικός συνεργάτης του Ι.Ο.ΑΣ. Δρ. Γεώργιος Ιωάν. Γαβαλάς
Ω.Ρ.Λ. – Ειδικός στην Ακουσολογία και Νευρωτολογία



Από τη στιγμή που θα αρχίσουμε την οδήγηση, αρχίζουν οι μηχανισμοί αναζήτησης και διερεύνησης του περιβάλλοντος, ενώ συγχρόνως ενεργοποιούνται αντανακλαστικοί μηχανισμοί ετοιμότητας, προκειμένου να αντιδράσουμε σε περίπτωση ανάγκης. Αυτό σημαίνει ότι χαρτογραφούμε το περιβάλλον (ευθύς δρόμος, βροχή, χιόνι, ομίχλη, ορατότητα). Συγχρόνως είμαστε νηφάλιοι, ποτέ δεν οδηγούμε εκνευρισμένοι ή λογομαχούμε στη διάρκεια της οδήγησης και έχουμε κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ. Ο κακός ύπνος δεν επιτρέπει στον εγκέφαλο να απορροφήσει τις τοξίνες που παράγονται, να αρχειοθετήσει τα οπτικά, ακουστικά και τα υπόλοιπα ερεθίσματα/ γνώσεις της προηγούμενης ημέρας, δυσχεραίνει τις εγκεφαλικές λειτουργίες, όπως τη μνήμη, ενώ μειώνει και τα αντανακλαστικά του οργανισμού.

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

Επιπροσθέτως, οι συχνές αλλαγές του βιουρhythμού ελαττώνουν και τη δράση του αμυντικού μας συστήματος κάνοντάς μας πιο επιρρεπείς σε κρυολογήματα/λοιμώξεις. Εάν η διαταραχή του ύπνου συνδέεται και με ταξίδι σε χώρα με διαφορά ώρας μεγαλύτερη των 3 ωρών, προκύπτει επιπρόσθετα βάρος και θολούρα κεφαλής, πονοκέφαλος, υπνηλία, ελάττωση των αντιδράσεων του οργανισμού (jet lag), κατάσταση που, τουλάχιστον για 2 ημέρες, δεν μας επιτρέπει να οδηγήσουμε αυτοκίνητο με ασφάλεια. Το jet lag μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε με αλλαγή των ωρών του ύπνου μερικές ημέρες πριν ή με χορήγηση της ορμόνης μελατονίνης, η οποία δρα ρυθμιστικά στον ύπνο.



Είναι γνωστό ότι, η λήψη αλκοόλ ή ουσιών που δρουν κατασταλτικά ελαττώνει την προσοχή μας καθώς και την ανταντακλαστική μας αντίδραση. Είναι σημαντικό όμως, να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί και όταν λαμβάνουμε ηρεμιστικά / αγχολυτικά ή υπνωτικά φάρμακα, διότι η δράση ορισμένων μπορεί να συνεχιστεί και την επόμενη μέρα, γεγονός που κάνει την οδήγηση επισφαλής.



Πρέπει πάντα να ενημερωνόμαστε από το γιατρό μας ή τον φαρμακοποιό εάν το φάρμακο που παίρνουμε έχει δράση κατασταλτική στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (Κ.Ν.Σ.).

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

Σας ευχόμαστε ασφαλείς μετακινήσεις!



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





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Άτομα που πάσχουν από μεγάλο βαθμού βαρηκοΐα ή κώφωση, όπου η χρήση ακουστικών βαρηκοΐας είναι ανέφικτη, είναι σημαντικό να χρησιμοποιούν ειδικούς καθρέπτες οι οποίοι αυξάνουν την οπτική επιφάνεια του περιβάλλοντος, ώστε να μπορούν να αντιληφθούν καλύτερα τα διερχόμενα οχήματα, ιδιαίτερα εκείνα της πυροσβεστικής, αστυνομίας και πρώτων βοηθειών.

Άτομα που πάσχουν από συχνή εμφάνιση ιλίγγου, πρέπει να γνωρίζουν ότι η έναρξη κρίσης ιλίγγου στη διάρκεια της οδήγησης αποτελεί σπάνιο φαινόμενο.

Υπάρχουν όμως οι εξής δύο εξαιρέσεις:

1. Μετά από πρωινό ξύπνημα, όπου εμφανίζονται συχνότερα οι κρίσεις ιλίγγου (κρίση μπορεί να παρουσιαστεί στο πρώτο ημίωρο της οδήγησης)
2. Κατά τη διάρκεια κουραστικής οδήγησης, εάν βρεθούμε σε δρόμο χωρίς κίνηση και ιδιαίτερα σε μεγάλη ευθεία, η χαλάρωση μετά την κούραση μπορεί να οδηγήσει σε κρίση ιλίγγου.

Πρέπει όμως να αναφέρουμε ότι αυτό αφορά κυρίως άτομα που έχουν στο ιστορικό τους παλαιότερες κρίσεις ιλίγγων ή πάσχουν από νοσήματα που μπορεί να εκδηλώσουν και ιλίγγο.

- **Σε περίπτωση έναρξης του ιλίγγου, επιβραδύνετε το όχημα και παρκάρετε δεξιά ανοιγοκλείνοντας τα μάτια σας, διατηρώντας παράλληλα σταθερό το κεφάλι σας.**



Ένα σημαντικό πρόβλημα που τονίζουμε διαρκώς αφορά στους ασθενείς που πάσχουν από υπνική άπνοια. Πρόκειται συνήθως για άτομα με ιδιαίτερα αυξημένο σωματικό βάρος, τα οποία εμφανίζουν διακοπές των κανονικών αναπνευστικών κινήσεων (άπνοιες) που μπορεί να διαρκέσουν από 20 – 40 δευτερόλεπτα. Η ατελής οξυγόνωση του αίματος στις περιπτώσεις αυτές, εκτός των άλλων, μπορεί να προκαλέσει αιφνίδιο προγραμματίσιμο ύπνο, και συχνά αποτελεί ένα από τα αίτια που ένα αυτοκίνητο εκτρέπεται της πορείας του χωρίς λόγο. Η ιατρική συμβουλευτική είναι και εδώ απαραίτητη.

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

Σας ευχόμαστε ασφαλείς μετακινήσεις!



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





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο



Τέλος, σημαντικό πρόβλημα, το οποίο συνήθως αγνοούμε λόγω της ιδιαιτερότητας στην εμφάνιση των συμπτωμάτων, είναι η «γνωστή – άγνωστη» ημικρανία. Αυτό που όλοι γνωρίζουμε είναι οι έντονες κεφαλαλγίες που κατά κανόνα προκαλεί. Όμως, αρκετές φορές εκφράζεται με κρίσεις ιλίγγου, με οπτικές διαταραχές, με φωτοφοβία – και ηχοφοβία, ενώ ως επί το πλείστον εκφράζεται με εσωτερικές ζαλάδες που γίνονται αισθητές από τον ασθενή μόνο σε απότομες κινήσεις κεφαλής / σώματος. Τέτοια συμπτώματα μπορεί να εκδηλωθούν από την παιδική/εφηβική ηλικία λόγω της κληρονομικής προέλευσης της ημικρανίας.

Επομένως οι ημικρανικοί ασθενείς πρέπει:

- Να αποφεύγουν τις απότομες επιταχύνσεις – επιβραδύνσεις των οχημάτων και να οδηγούν με μικρότερη και σταθερή ταχύτητα στις στροφές. .
- Να αποφεύγουν τις συχνές πολύωρες διαδρομές, χωρίς να σταματούν ενδιάμεσα για 10 λεπτά.

Χρειάζεται προσοχή τη νύχτα, ιδιαίτερα σε δρόμους χωρίς διαχωριστικό προστατευτικό, διότι τα φώτα των αντίθετα διερχόμενων αυτοκινήτων μπορεί να οδηγήσουν σε κρίση ημικρανίας, οπτικές διαταραχές και πρόκληση ατυχήματος.

Οπωσδήποτε υπάρχουν και άλλα ιατρικά προβλήματα όπως η αναιμία, η ΧΑΠ, οι αρθροπάθειες, οι μυοπάθειες, η επιληψία, η άνοια, το μετατραυματικό stress κλπ που δρουν αρνητικά στην οδήγηση, και οι οποίες θέλουν την κατάλληλη ιατρική παρακολούθηση.

Ευχαριστούμε θερμά τον Δρ. Γεώργιο Γαβαλά για τις πολύτιμες συμβουλές του.

Περισσότερα για το θέμα “Καλή Υγεία για Ασφαλή Οδήγηση” μπορείτε να διαβάσετε επίσης στην ιστοσελίδα μας www.ioas.gr και στους συνδέσμους <http://www.ioas.gr/uploads/files/1366.pdf> και <http://www.ioas.gr/uploads/files/5806.pdf>.

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

Σας ευχόμαστε ασφαλείς μετακινήσεις!



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





Δρόμοι στο Μέλλον

Συμμαχία για την ασφάλεια
και τον πολιτισμό στο δρόμο

Η GENESIS Pharma υπήρξε μεταξύ των πρώτων φαρμακευτικών εταιρειών σε ευρωπαϊκό επίπεδο με εξειδίκευση σε προϊόντα φαρμακευτικής βιοτεχνολογίας και είναι σήμερα η μεγαλύτερη μεταξύ των ελληνικών εταιρειών που εξειδικεύονται σε πρωτότυπα και καινοτόμα φάρμακα. Διαθέτει ένα εκτεταμένο χαρτοφυλάκιο προϊόντων υψηλής τεχνολογίας για σοβαρές και σπάνιες παθήσεις, λειτουργώντας ως εμπορικός συνεργάτης κορυφαίων πολυεθνικών φαρμακευτικών εταιρειών έρευνας και ανάπτυξης για την ευρύτερη περιοχή της ΝΑ Ευρώπης. Μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια από τις πλέον εξειδικευμένες εταιρείες στην Ελλάδα στον τομέα της πολλαπλής σκλήρυνσης, ενώ σημαντικό είναι και το εύρος καινοτόμων θεραπειών που διαθέτει για σπάνιες αιματολογικές κακοήθειες και απειλητικές μορφές καρκίνου. Παράλληλα, δραστηριοποιείται στη νεφρολογία, τη ρευματολογία και τη δερματολογία.

Η κοινωνική συμβολή της GENESIS Pharma ενδυναμώνεται σταθερά μέσα στα χρόνια, ακολουθώντας την αναπτυξιακή της πορεία. Διαχρονικά, η φιλοσοφία της σχετικά με την κοινωνική προσφορά εστιάζει στην κάλυψη αναγκών ευάλωτων κοινωνικών ομάδων. Κεντρικό ρόλο κατέχει η μακροχρόνια σύμπραξη της εταιρείας με κοινωνικούς φορείς και συλλόγους που προσφέρουν έργο στο νευραλγικό τομέα της υγείας και πρόληψης, όμως το συνολικό της πρόγραμμα περιλαμβάνει και μια σειρά από άλλες δράσεις όπως οικονομική στήριξη ερευνητικών έργων και υλοποίηση προγραμμάτων για τη νέα γενιά και την ενίσχυση της ελληνικής επιχειρηματικότητας.

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

Σας ευχόμαστε ασφαλείς μετακινήσεις!



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



DIAGEO

