

Υπνηλία, ο πιο επικίνδυνος συνοδηγός



ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΟΔΗΓΗΣΗ

Μια πρωτοβουλία της GENESIS Pharma



Ο ύπνος δεν είναι πολυτέλεια, δεν είναι «χαμένος χρόνος» από τη ζωή μας, δεν είναι «μικρός θάνατος», όπως πιστεύουν ορισμένοι. Είναι μια απαραίτητη βιολογική λειτουργία του οργανισμού μας, τόσο βασική όσο και η ανάγκη μας για τροφή και νερό. Το σώμα μας και το μυαλό μας χρειάζονται τον ύπνο για να αναζωογονηθούν.

Δυστυχώς όμως, ο ύπνος δεν είναι για όλους μας μια εύκολη υπόθεση. Οι διαταραχές του ύπνου τείνουν να γίνουν ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα του σύγχρονου ανθρώπου, με πολύπλευρες συνέπειες στην καθημερινότητά μας. Όταν στερούμαστε τον καλό ύπνο, ο οργανισμός μας δεν μπορεί να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις μιας γεμάτης ημέρας, ούτε και σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως είναι η οδήγηση.

Στο δρόμο χρειαζόμαστε διαύγεια και καλά αντανακλαστικά, που ο κακός ύπνος μπορεί να μας στερήσει. Στο έντυπο που κρατάτε, θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για την υπνηλία, τα συμπτώματα και τα αίτιά της, πως σχετίζεται με τα τροχαία ατυχήματα, αθλήματα και πως μπορείτε να την αντιμετωπίσετε, ειδικά όταν βρίσκεστε στο δρόμο.

Το έντυπο εκδόθηκε από την ελληνική εταιρεία φαρμακευτικής βιοτεχνολογίας, GENESIS Pharma, με την πολύτιμη βοήθεια της ειδικού σε θέματα διαταραχών ύπνου, Δρ. Ευφημίας Βλαχογιάννη, Πνευμονολόγου, Διευθύντριας στην Παθολογική Κλινική του Νοσοκομείου «Άγιος Παύλος» της Θεσσαλονίκης. Στόχος της έκδοσης είναι να αναδείξει τη σχέση της ποιότητας του ύπνου με την οδήγηση και να βοηθήσει στην αποτροπή τροχαίων ατυχημάτων.

Η πρωτοβουλία αυτή εντάσσεται στο πρόγραμμα ενημερωτικών και εκπαιδευτικών δράσεων «Καλή Υγεία για Ασφαλή Οδήγηση» της GENESIS Pharma, που πραγματοποιείται σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας «Πάνος Μυλωνάς».



Μέλος της Συμμαχίας
για την ασφάλεια και
τον πολιτισμό στο δρόμο
Δρόμοι στο Μέλλον
ΜΕ ΤΗ ΠΡΟΤΗΡΕΙΑ ΤΟΥ Ι.Ο.Α.Σ.



Η υπνηλία και τα συμπτώματά της

Υπνηλία ονομάζεται η κατάσταση κατά την οποία παρατηρείται αυξημένη τάση για ύπνο, σε χρόνο και σε χώρο που δεν είναι κατάλληλοι.

Πειραματικές μελέτες σε νεαρούς υγιείς ενήλικες έχουν αποδείξει ότι οι επιπτώσεις της υπνηλίας στον οργανισμό και τη συμπεριφορά του ατόμου είναι πολλαπλές. Έπειτα από 16 ώρες χωρίς ύπνο, η θερμοκρασία του σώματος αρχίζει να πέφτει, αυξάνονται τα επίπεδα της μελατονίνης (ορμόνη του ύπνου) στο αίμα, τα μάτια αρχίζουν να ανοιγοκλείνουν συχνότερα στην προσπάθεια του ατόμου να μείνει ξύπνιο, ενώ καταγράφονται αργές κινήσεις των ματιών και κυματομορφές στο ηλεκτροεγκεφαλογράφημα, χαρακτηριστικές της έλλευσης του ύπνου.

Παράλληλα, παρατηρούνται προβλήματα στη διαδικασία επεξεργασίας μιας πληροφορίας ή ενός ερεθίσματος, μειώνεται η κριτική ικανότητα, η ετοιμότητα και η κινητοποίηση. Αυξάνεται, δηλαδή, ο χρόνος αντίληψης και αντίδρασης, ενώ προκαλείται δυσθυμία και εριστική συμπεριφορά.

Στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, αντίθετα με ό,τι πιστεύουμε, η αντοχή στη στέρηση ύπνου μειώνεται σημαντικά.

Η υπνηλία είναι συνήθως αποτέλεσμα ανεπαρκούς ύπνου. Η επάρκεια του ύπνου εξαρτάται από τη διάρκεια, την ποιότητα καθώς και τη χρονική τοποθέτηση του ύπνου μέσα στο 24ωρο. Σε ένα φυσιολογικό κύκλο ύπνου-εγρήγορης, η μεγαλύτερη ανάγκη για ύπνο σημειώνεται κατά τις ώρες 1.00 έως 6.00 τη νύχτα και από τις 14.00 έως τις 16.00 το απόγευμα.

Ωστόσο, είναι γνωστό ότι ο σύγχρονος άνθρωπος κοιμάται αρκετά λιγότερες ώρες από αυτές που χρειάζεται. Επίσης, ένα σημαντικό ποσοστό των εργαζομένων ακολουθεί κυλιόμενα ωράρια εργασίας (βάρδιες), με αποτέλεσμα το «ρολόι» του οργανισμού να αδυνατεί να προσαρμοστεί στις συνεχείς αλλαγές.

Έτσι, επηρεάζονται αρνητικά τόσο η διάρκεια του ύπνου, όσο και αυτός καθαυτός ο κύκλος ύπνου-εγρήγορσης. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι εργαζόμενοι σε βάρδιες παραπονιούνται συχνά για χρόνια κόπωση και αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων προβλημάτων υγείας (π.χ. κατάθλιψη, στεφανιαία νόσο, γαστρικό έλκος κ.α.), ενώ στη διάρκεια του νυχτερινού ωραρίου τους παρουσιάζουν χαμηλή απόδοση και υψηλή πιθανότητα να προκαλέσουν σοβαρά ατυχήματα.



Διάφορες μελέτες και στοιχεία σχετικά με οδικά ή εργατικά ατυχήματα καταδεικνύουν τη σχέση μεταξύ υπνηλίας και συμβάντων που θέτουν σε κίνδυνο ανθρώπινες ζωές.

Υπνηλία και οδήγηση: μια επικίνδυνη σχέση

Η υπνηλία των οδηγών, ως αιτία τροχαίων ατυχημάτων, συνήθως υποτιμάται, αφού δεν υπάρχουν αντικειμενικές μετρήσεις που με βεβαιότητα θα μπορούσαν να την ενοχοποιήσουν, όπως συμβαίνει π.χ. με το αλκοόλ. Έχει όμως αποδειχθεί ότι, η οδήγηση όταν υπάρχουν σημάδια κόπωσης και υπνηλίας είναι συγκρίσιμη με την οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ.

- Δεκαοκτώ ώρες χωρίς ύπνο προκαλούν μείωση της ικανότητας αντίδρασης, παρόμοια με αυτή που προκαλείται από συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα ίση με το όριο του 0,05%, το επίπεδο δηλαδή πάνω από το οποίο η οδήγηση ενέχει σοβαρούς κινδύνους και ο οδηγός διώκεται σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.
- Στην υπνηλία των οδηγών αποδίδεται μέχρι και το 33% των συνοδικών οδικών ατυχημάτων, πολλά εκ των οποίων είναι θανατηφόρα. Βάσει ερευνών που διεξήγαγε το Εθνικό Ίδρυμα Ύπνου των ΗΠΑ (National Sleep Foundation), υπολογίζεται ότι το 51% των Αμερικανών – που αντιστοιχεί σε 100 εκατ. άτομα – έχει οδηγήσει παρά την αίσθηση υπνηλίας. Το 17% - που αντιστοιχεί σε 32 εκατ. άτομα – έχει αποκοιμηθεί ενώ οδηγούσε, ενώ το 1% - 2 εκατ. άτομα – είχε ατύχημα λόγω κόπωσης και υπνηλίας.
- Σύμφωνα με μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2002 στις ΗΠΑ, όσο συχνότερα εμφανίζει κανείς υπνηλία κατά την οδήγηση, τόσο πιθανότερο είναι να προκαλέσει τροχαίο ατύχημα. Οι οδηγοί, παρότι αντιλαμβάνονται την υπνηλία και την αναφέρουν ως πρόβλημα κατά την οδήγηση, εντούτοις δεν παίρνουν τα απαραίτητα μέτρα.
- Κατά τη δεκαετία 1991-2001, στη Φινλανδία καταγράφηκαν 1.464 θανατηφόρα τροχαία δυστυχήματα που προκλήθηκαν από οδηγούς μη επαγγελματίες και μη χρήστες ουσιών. Από αυτά, τα 219 (15%) τουλάχιστον οφείλονταν σε υπνηλία.

Το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα σοβαρό στους επαγγελματίες οδηγούς.

- Το 1993, η υπνηλία και η κόπωση των οδηγών φορτηγών αυτοκινήτων στην Αυστραλία ενοχοποιήθηκαν για το 50% των τροχαίων ατυχημάτων σε αυτή την κατηγορία οχημάτων, με κόστος 5 δισ. δολάρια.
- Από επανειλημμένες μελέτες έχει αποδειχθεί ότι οι οδηγοί μεγάλων αποστάσεων κοιμούνται σημαντικά λιγότερο απ' όσο απαιτείται ώστε να διατηρούν ικανοποιητικό επίπεδο εγρήγορσης, αν και, βάσει των νόμιμων ωραρίων, τους διατίθεται ο απαραίτητος χρόνος. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι οι ίδιοι οι οδηγοί δηλώνουν πως κοιμούνται περισσότερες ώρες απ' ότι στην πραγματικότητα συμβαίνει.
- Το 2002, μετά από 20ετείς παρατηρήσεις και μελέτες, η NASA άρχισε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης των εργαζόμενων στην αεροναυτιλία των ΗΠΑ, με στόχο την ασφάλεια των αερομεταφορών. Στο εγχειρίδιο που δημοσίευσε αναφέρονται πέντε αεροπορικά δυστυχήματα με 252 νεκρούς, που αποδόθηκαν με βεβαιότητα στην κόπωση και υπνηλία των πιλότων.

Εάν ένας οδηγός αποκοιμηθεί για 10 δευτερόλεπτα, ενώ τρέχει με 100 κιλ./ώρα, διανύει 278 μέτρα χωρίς ουσιαστικά να ελέγχει το αυτοκίνητό του.

Στις ΗΠΑ έχουν ιδρυθεί, εδώ και 10 χρόνια αρκετές οργανώσεις θυμάτων τροχαίων ατυχημάτων που οφείλονταν στην υπνηλία των οδηγών, όπως οι:

«Θύματα ανεύθυνων νυσταγμένων οδηγών»
(Victims of Irresponsible Drowsy Drivers)

«Γονείς εναντίον κουρασμένων οδηγών φορτηγών»
(Parents Against Tired Truckers)
www.patt.org



ΟΔΗΓΟΙ ΠΟΥ ΔΙΑΤΡΕΧΟΥΝ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΚΙΝΔΥΝΟ

- Άνδρες, ηλικίας κυρίως μικρότερης των 25 χρόνων
- Οδηγοί που δεν αντιλαμβάνονται πλήρως την υπνηλία τους
- Οδηγοί που εμπιστεύονται αναποτελεσματικά μέτρα καταπολέμησης της υπνηλίας τους
- Οδηγοί με πέντε ή περισσότερα επεισόδια υπνηλίας κατά την οδήγηση τον προηγούμενο χρόνο
- Οδηγοί με έλλειψη ύπνου για 20 ή περισσότερες ώρες ή, κατ' έλλειψιν, με ύπνο διάρκειας μικρότερης των 6 ωρών
- Όσοι απασχολούνται σε νυχτερινή εργασία
- Οδηγοί που λαμβάνουν φάρμακα, τα οποία έχουν ως παρενέργεια την υπνηλία

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΡΟΧΑΙΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΕ ΥΠΝΗΛΙΑ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

- Εκτροπή ή πρόσκρουση σε ακινητοποιημένο αντικείμενο
- Οπισθομετωπικές ή μετωπικές συγκρούσεις
- Χωρίς ενδείξεις τροχοπέδησης ή άλλων διορθωτικών χειρισμών
- Υψηλό ποσοστό σοβαρών τραυματισμών και θανάτων
- Μεταξύ 00:00 – 06:00 και το μεσημέρι

Τι μπορεί να προκαλεί υπνηλία;

Εκτός του χρέους ύπνου, υπάρχουν παθολογικές καταστάσεις που διαταράσσουν τον ύπνο και την ποιότητά του, όπως είναι η περιστασιακή ή χρόνια αϋπνία, το σύνδρομο άπνοιας του ύπνου, το σύνδρομο των περιοδικών κινήσεων των άκρων, η ναρκοληψία κ.α.

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΠΝΟΙΑΣ, το συχνότερο παθολογικό αίτιο ημερήσιας υπνηλίας

Σύμφωνα με πολύ επιεικείς υπολογισμούς, το σύνδρομο της άπνοιας εμφανίζεται στο 4% των ανδρών και στο 2% των γυναικών, ηλικίας από 20-60 χρόνων. Η εμφάνιση του συνδρόμου συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με την παχυσαρκία.

Το σύνδρομο της άπνοιας συνδέεται με πρόωρη αθηροσκλήρωση και αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Από μελέτες που έγιναν διαπιστώθηκε ότι οι ασθενείς με σύνδρομο άπνοιας ύπνου διατρέχουν μέχρι 8,1 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να προκαλέσουν ένα τροχαίο ατύχημα σε σχέση με το γενικό πληθυσμό.

Τα συχνότερα συμπτώματα άπνοιας: έντονο ροχαλητό, διακοπές της αναπνοής, ανήσυχος ύπνος, αναστάτωση των κλινοσκεπασμάτων, νυχτουρία, ξηροστομία, αίσθημα κόπωσης κατά την αφύπνιση, αλλοία και καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, πρωινή κεφαλαλγία και ημερήσια υπνηλία.

Τα τελευταία χρόνια, με την πρόοδο της ιατρικής και της τεχνολογίας, οι διαταραχές του ύπνου διαγιγνώσκονται και αντιμετωπίζονται.

Τις περισσότερες διαταραχές του ύπνου είναι φυσικό να μην τις αντιλαμβανόμαστε οι ίδιοι. Πολλές φορές θεωρούμε ότι κοιμόμαστε αδιάταραχτα, ενώ για την ημερήσια υπνηλία μας επικαλούμαστε διάφορα άλλα αίτια. Γι' αυτό και είναι απαραίτητο να εμπιστευόμαστε τη μαρτυρία του οικογενειακού μας περιβάλλοντος και να προστρέχουμε για διάγνωση και θεραπεία στα Εργαστήρια Ύπνου που υπάρχουν σε όλα τα μεγάλα νοσοκομεία της χώρας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΙ ΥΠΝΗΛΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

Οδηγίες του AAA Foundation for Traffic Safety των ΗΠΑ

- 
1. Δεν μπορείς να θυμηθείς τα τελευταία λίγα χιλιόμετρα που οδήγησες
 2. Έχεις σκέψεις χωρίς ειρμό
 3. Δυσκολεύεσαι να εστιάσεις το βλέμμα σου ή να κρατήσεις τα μάτια σου ανοιχτά
 4. Δυσκολεύεσαι να κρατήσεις το κεφάλι σου σε όρθια θέση
 5. Αλλάζεις αναίτια λωρίδα κυκλοφορίας
 6. Χασμουριέσαι συνεχώς
 7. Σου ξεφεύγουν οι σημάνσεις του δρόμου
 8. Διαπιστώνεις ότι επαναφέρεις απότομα το αυτοκίνητό σου στη λωρίδα κυκλοφορίας σου

Τότε μπορεί να παρουσιάζεις κόπωση και υπνηλία!
ΠΡΟΣΕΧΕ!!

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΕΙΝΕΙΣ ΞΥΠΝΙΟΣ ΕΝΩ ΟΔΗΓΕΙΣ;

ΚΟΙΜΗΣΟΥ ΚΑΛΑ: Το καλύτερο που μπορείς να προσφέρεις στον εαυτό σου είναι αρκετός ύπνος κάθε μέρα. Εάν είσαι υποχρεωμένος να κοιμηθείς αργά ή να ξυπνήσεις νωρίς και νιώθεις πως σου λείπει ύπνος, η απογευματινή «σιέστα» είναι το καλύτερο «φάρμακο».

ΚΑΝΕ ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΥΠΝΟΥ: Εάν νυστάξεις την ώρα που οδηγείς, σταμάτησε σ' ένα ασφαλές μέρος και κοιμήσου λίγο. Δεκαπέντε λεπτά αρκούν, ώστε να μισοξύπνισεις και να συνεχίσεις με ασφάλεια.

ΠΙΕΣ ΕΝΑΝ ΚΑΦΕ: Μπορεί να σου προσφέρει μια βραχυπρόθεσμη βοήθεια, όμως συνήθως θέλει 30 λεπτά για να έχει αποτέλεσμα, το οποίο εξαφανίζεται σε λίγες ώρες.

ΚΑΝΕ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ: Επιβάλλεται να κάνεις διάλειμμα μετά από δίωρη οδήγηση. Το καλύτερο είναι να παραδίδεις το τιμόνι στο συνοδηγό, εφόσον υπάρχει.

ΑΠΟΦΥΓΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ: Εάν έχεις πιει, ΜΗΝ ΟΔΗΓΕΙΣ! Το αλκοόλ, εκτός των γνωστών συνεπειών του, προκαλεί υπνηλία και πολλαπλασιάζει την κόπωση.

Μην εμπιστεύεσαι τεχνάσματα όπως το μάσημα της τσίχλας, το άνοιγμα του παράθυρου, τη δροσιά του κλιματιστικού, τη δυνατή μουσική ή ό,τι άλλο μπορείς να σκεφθείς.


Δεν μπορούν να σε κρατήσουν σε εγρήγορση για πολύ!





ΕΑΝ ΣΧΕΔΙΑΖΕΙΣ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ

1. Κοιμήσου καλά το προηγούμενο βράδυ.
2. Ακολουθήσε το βιολογικό σου ρολόι. Οι άνθρωποι συνήθως νυστάζουν το απόγευμα (14.00-16.00) και τα μεσάνυχτα μέχρι τις 6.00 το πρωί.
3. Προγραμμάτισε να οδηγείς τις ώρες που είσαι σε εγρήγορση.
4. Κάνε διαλείμματα κάθε δύο ώρες. Πάρε ένα μικρό ύπνο, τεντώσου, περπάτησε, κάνε ασκήσεις πριν ξαναρχίσεις την οδήγηση.
5. Προγραμμάτισε να διανυκτερεύσεις κάπου.
6. Η κουβέντα με τους συνεπιβάτες σε βοηθά να μείνεις ξύπνιος. Εκείνοι θα σου πουν αν δείχνεις σημάδια υπνηλίας.
7. Σταμάτησε αμέσως αν νιώσεις οποιοδήποτε σημάδι υπνηλίας.



Αν πιστεύετε πως μπορεί να αντιμετωπίσετε
οποιοδήποτε πρόβλημα διαταραχών ύπνου,
απευθυνθείτε στα Εργαστήρια Ύπνου που υπάρχουν
σε όλα τα μεγάλα νοσοκομεία της χώρας.
Η θεραπεία των διαταραχών του ύπνου
αλλάζει πραγματικά τη ζωή μας.

 **GENESIS**
pharma

**Ι.Ο.ΑΣ.**
Ινστιτούτο Ειδικής Αερόθερας
Πάνος Μυλωνάς