

# ข้อควรปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการ ง่วง...ขณะขับรถ

## ● ก่อนการเดินทางควรมีการเตรียมตัว ดังนี้

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 7 - 9 ชั่วโมง โดยเฉลี่ยวันละ 8 ชั่วโมงติดต่อกัน 2 วัน
- วางแผนการเดินทางไกล โดยให้มีเพื่อนร่วมเดินทางเพื่อพูดคุยและผลัดเปลี่ยนกันขับรถ
- วางแผนหยุดพักการขับรถทุกๆ ระยะทาง 150 กิโลเมตร หรือทุก 2 ชั่วโมง ถึงแม้ว่าจะยังไม่รู้สึกว่าย่ำแย่ก็ตาม
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือยาที่ออกฤทธิ์ทำให้ง่วงซึม
- ควรจับหลัก...ถ้ารู้สึกอ่อนล้า อย่าฝืนทนที่จะขับ
- ถ้ามีอาการผิดปกติเกี่ยวกับการนอน เช่น นอนหลับในตอนกลางวันบ่อย ๆ หรือนอนหลับยากในเวลากลางคืน ฯลฯ ควรปรึกษาแพทย์



# เมื่อง่วง... จะป้องกันการหลับในได้อย่างไร?

## ● ขณะขับรถ เมื่อคุณเริ่มมีอาการสัญญาณเตือนของการง่วง ควร:

- ทาทางหยุดขับรถ
- จอดรถในที่ที่ปลอดภัยเพื่อจับหลักอย่างน้อย 15 นาที ก่อนขับรถต่อ
- สลับให้ผู้อื่นขับรถแทน
- รับประทานของขบเคี้ยว หรือดื่มเครื่องดื่มที่ช่วยให้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
- เปิดหน้าต่างรถเพื่อถ่ายเทอากาศ ลดปริมาณก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ในรถและให้ลมโชยปะทะหน้า เปิดเพลงดัง ๆ จังหวะเร็ว ๆ และร้องตามไปด้วย



# “คนหลับใน”

“คนหลับใน” เหมือนกับคนหูหนวก ตาบอด เป็นอัมพาต หมดสติไปชั่วขณะหนึ่ง ถึงแม้จะเป็นเวลาเพียงไม่กี่วินาที แต่ก็นานพอที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



[www.ThaiNcd.com](http://www.ThaiNcd.com)  
[www.facebook.com/thaincd](http://www.facebook.com/thaincd)

สำนักโรคไม่ติดต่อ  
กรมควบคุมโรค

## “ความง่วง”

มีผลต่อสมรรถภาพ  
การขับรถเหมือนกับ  
“การเมา”



# ง่วง ไม่ขับ ไป-กลับ ปลอดภัย

[www.ThaiNcd.com](http://www.ThaiNcd.com)  
[www.facebook.com/thaincd](http://www.facebook.com/thaincd)

สำนักโรคไม่ติดต่อ  
กรมควบคุมโรค

Drive Alert  
Arrive Alive

# ง่วง ไม่ขับ ไป-กลับปลอดภัย

(Drive Alert...Arrive Alive)

“ความง่วง” มีผลต่อสมรรถภาพการขับรถเหมือนกับ “การเมา” เพราะทำให้การทำงานของสมอง และประสาทสัมผัสทุกอย่างช้าลง ใจลอย ไม่มีสมาธิ การรับรู้ช้าลง การตัดสินใจผิดพลาด การสั่งการของสมอง ไปยังกล้ามเนื้อช้าลง เมื่อเกิดเหตุการณ์คับขัน จึงแตะเบรกหรือหักพวงมาลัยได้ช้ากว่าปกติ คนที่ง่วงแล้วขับ จึงไม่ต่างกับคนเมาแล้วขับ

## “ความง่วง”

มีผลต่อสมรรถภาพ การขับรถเหมือนกับ “การเมา”

## การหลับในขณะที่ขับรถ . . . อันตรายอย่างยิ่ง อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุถึงแก่ชีวิตได้

การหลับใน (Sleep without closing eyes) คือการหลับขณะที่ตายังเปิดอยู่ แต่ไม่รับรู้ภาพเบื้องหน้า อาจเกิดขึ้นในระยะเวลาสั้น ๆ ไม่เกิน 10 วินาที โดยผู้ขับขี่ไม่รู้สึกรู้ตัว และบังคับตัวเองไม่ได้ชั่วขณะ ถ้ารถวิ่งด้วยความเร็ว 90 กิโลเมตร/ชั่วโมง รถจะวิ่งต่อไปอีก 100 เมตร โดยขาดการควบคุม ลักษณะการชนจะรุนแรงมาก เพราะคนขับไม่ได้ หักพวงมาลัยหรือเหยียบเบรกทำให้ บาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้ทันที

หลับในเป็นสาเหตุสำคัญ ประมาณร้อยละ 20 ของ การเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจากรถของประเทศที่เจริญแล้ว ประเทศไทยรายงานอย่างเป็นทางการปี พ.ศ.2550 มีอุบัติเหตุจากการหลับใน 500 กว่าราย หรือคิดเป็นร้อยละ 0.8 ของอุบัติเหตุทั้งหมด

กรมควบคุมโรค...ห่วงใยในการเดินทางของประชาชน โดยเฉพาะสาเหตุจากการง่วงหลับใน จึงมีข้อแนะนำ เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการง่วงหลับใน ดังนี้

สาเหตุของ “ความง่วง” ที่นำไปสู่อุบัติเหตุ เกิดจากหลายปัจจัย ได้แก่



① การอดนอน หรือ นอนไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุด ส่วนใหญ่ ต้องนอนหลับวันละ 7 – 9 ชั่วโมง เฉลี่ยวันละ 8 ชั่วโมง หากอดนอนติดต่อกัน หลาย ๆ วัน การอดนอนจะสะสม และร่างกายต้องชดเชยด้วยการนอนหลับเท่านั้น

② ยาที่ทำให้ง่วงซึม เช่น ยาแก้หวัด ยาลดน้ำมูก ยาแก้ภูมิแพ้ ยาแก้ไอ ยาคลายเครียด ยานอนหลับ ยาแก้เวียนศีรษะ เป็นต้น

③ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดประสาทเหมือนกับ ยากล่อมประสาทและยานอนหลับ ถ้าดื่มมาก ๆ อาจทำให้ง่วงและนอนหลับได้

④ ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน มากกว่า 12 ชั่วโมงติดต่อกัน หรือมากกว่า 60 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

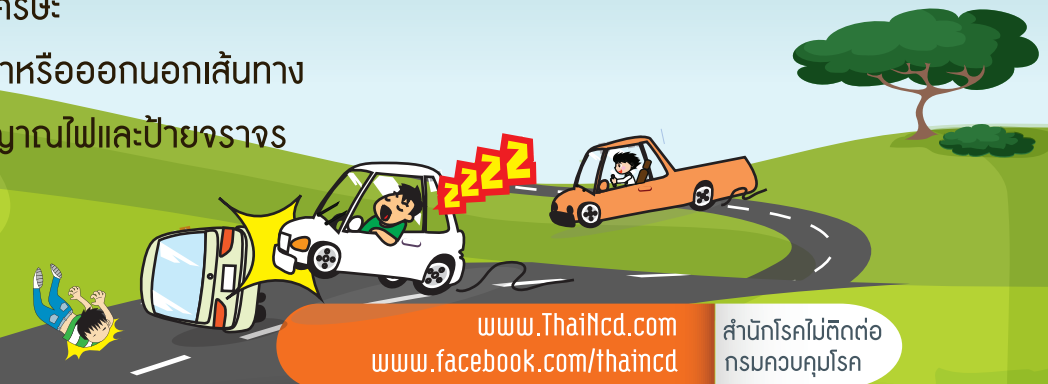
⑤ การขับรถระยะทางไกล หรือขับรถคนเดียวเป็นเวลานานหลายชั่วโมงติดต่อกัน โดยไม่ได้หยุดพักหรือเปลี่ยนคนขับ

⑥ โรคประจำตัว ที่ทำให้เกิดความง่วงขณะตื่น เช่น โรคหยุดหายใจขณะหลับ

# สัญญาณเตือน

สัญญาณเตือนที่จะทำให้ผู้ขับขี่รู้ตัวเมื่อมีอาการ “ง่วง” มีดังนี้

- ① หาวบ่อยและหาวต่อเนื่อง
- ② ใจลอย ไม่มีสมาธิ
- ③ รู้สึกเหนื่อยล้า หงุดหงิด กระวนกระวาย
- ④ จำไม่ได้ว่าขับรถผ่านอะไรมาเมื่อ 2 – 3 กิโลเมตรที่ผ่านมา
- ⑤ รู้สึกหนักหน่วงตา ตาปรือ สัมผัสไม่ชัด มองเห็นภาพไม่ชัด
- ⑥ รู้สึกมึน หนักศีรษะ
- ⑦ ขับรถส่ายไปมาหรือออกนอกเส้นทาง
- ⑧ มองข้ามสัญญาณไฟและป้ายจราจร



www.ThaiNcd.com  
www.facebook.com/thaincd

สำนักโรคไม่ติดต่อ  
กรมควบคุมโรค