



Utrujenost, zaspanost in prometne nezgode

Rezultati raziskav prometnih nezgod v zadnjih letih nas opozarjajo, da sta utrujenost in zaspanost med glavnimi vzroki za nastanek nezgod.

Zakaj sta utrujenost in zaspanost za volanom lahko usodni? Oseba, ki je preutrujena, lahko v hipu zaspi. Kdor je zaspan, je premalo zbran, reagira počasneje in neustrezno, napačno ocenjuje hitrost in je nekritičen. Zmanjšanje psihofizičnih sposobnosti zaradi utrujenosti in zaspanosti lahko primerjamo z zmanjšanjem psihofizičnih sposobnosti, ki jih povzročajo različne koncentracije alkohola (preglednica 1).

Preglednica 1: Utrujenost in alkohol - primerljivo zmanjšanje psihofizičnih sposobnosti

Število neprespanih ur	Koncentracija alkohola v krvi	Koncentracija alkohola v izdihanem zraku
17 ur brez spanja	0,5g/kg	0,24 mg/l
24 ur brez spanja	1,5 g/kg	0,71 mg/l



Ali ste tudi vi v zadnjem letu vozili motorno vozilo, ko ste bili zaspani?

So se vam pri vožnji motornega vozila kdaj zapirale oči? Ste se kar naenkrat prestrašili ali zdrznili, ker ste ugotovili, da pri vožnji niste bili budni, pozorni? V obeh primerih je obstajala velika nevarnost, da bi za volanom zaspali in lahko rečete, da ste imeli srečo, da se vam ni ničesar pripetilo. Če ste bili med tistimi, ki ste v zadnjih dvanajstih mesecih vozili zaspani, morate za svojo varnost in za varnost drugih poiskati odgovore na naslednja vprašanja:

- Kakšni so znaki utrujenosti in zaspanosti?
- Ali lahko pravočasno prepoznate znake, ki opozarjajo na zaspanost za volanom?
- Kaj lahko storite, ko vozite in postanete zaspani?
- Kdaj ste še posebej utrujeni?
- Ste morda prepogosto utrujeni, ali prekomerno zaspani tudi podnevi?
- Kje so vzroki prekomerne zaspanosti?



Kakšni so znaki utrujenosti in zaspanosti?

Želja po tem, da pride čim prej domov, ali da zaključi potovanje, marsikoga odvrne od tega, da bi upošteval nasvete o varnosti. Mnogi vozniki ne priznajo, drugi ne opazijo, da so preveč utrujeni in zaspani in da ne morejo več zanesljivo voziti, kar je prav tako nevarno. Utrujenosti in zaspanosti ne moremo premagati niti z močno voljo niti z zanemarjanjem stanja, v katerem se nahajamo. Opozorila sopotnika, ki opazi znake utrujenosti in zaspanosti, je potrebno jemati resno.

Utrujeni in zaspani voznik

- vse bolj togo usmerja pogled izključno na vozišče;
- ne spominja se, poti ali okolice, ali zadnjih nekaj kilometrov, ki jih je prevozil;
- prezre napise ob cesti, prometne znake za obvoz, izvoz;
- naenkrat vozi prepočasi, ali prehitro, ne da bi sam to hotel;
- težko vzdržuje smer vožnje, pogosto vijuga, prevozi mejno črto.

Vsak voznik mora ugotoviti, kateri so za njega značilni znaki utrujenosti in zaspanosti, ki ga dovolj zgodaj opozorijo na nevarno stanje.

- **pojavi se pekoč občutek v očeh; veke so težke; oči se nehoteno zapirajo;**
- **pojavi se potreba po mežikanju;**
- **vid postaja zamegljen;**
- **pojavi se občutek, da je cesta vse ožja, predmeti vse manjši;**

- **zehanje se neprestano ponavlja;**
- **pojavi se bolečine v mišicah, potreba po gibanju, presedanju, pretegotvanju;**
- **tudi ob isti temperaturi v vozilu se pojavi občutek hladu, drget;**
- **pojavi slabo razpoloženje, nervoza, nemir, vzdraženost, agresivnost;**
- **težave s koncentracijo, otopelost, odsotnost; misli kar nekam odplavajo, ali pa nas potegnejo v nek drugi svet.**



Kaj lahko storite, ko vozite in postanete zaspani?

Lista nasvetov in izjav, kaj storiti, če med vožnjo postanemo zaspani, je dolga: odpiranje oken, zniževanje temperature v vozilu, poslušanje radia ali glasbe, petje, kričanje, pretegotvanje, ustavljanje in telovadba, sprehajanje ob vozilu. Vse to ima izjemno kratkotrajen učinek: že nekaj minut kasneje postanemo spet zaspani.

Kaj dejansko pomaga?

- **Kratkotrajni spanec ali dremež, ki traja 10-20 minut prinese sprostitvev, poveča budnost za nekoliko daljši čas in potrebno zbranost za vožnjo tako ponoči, kot podnevi.**
- **Kava oziroma odmerki kofeina v količini do dveh skodelic kave, za uro ali dve izboljšajo razpoloženje, sposobnost koncentracije, pozornost in druge vozniške sposobnosti pri osebah, ki so premalo spale, ali vozijo ob urah, ki so namenjene spanju.**
- **Kombinacija kave in zatem še 10-20 minutnega dremeža se je pokazala za učinkovitejšo kot kava sama.**

Preglednica 2: Kofein v kavi, čaju in drugih pijačah

Kofeinski napitek	Merica	Količina kofeina
Kava	skodelica	40-120 mg
Kava (žlička instant kave)	skodelica	60-85 mg
Čaj	skodelica	20-40 mg
Coca Cola, Coca Cola Zero, Pepsi Cola	pločevinka 330 ml	34 mg
Red Bull	pločevinka 250 ml	80 mg
Monster Energy	pločevinka 500 ml	160 mg

Kava kot tudi drugi kofeinski napitki so prilika za osvežitev, sprostitvev, druženje in pogovor. Kofein je droga, je poživilo, ki nam pomaga premagovati napore, nas ohranja budne, nam zato včasih preprečuje tudi želeno spanje, a nas s prekomerno uporabo vleče v začarani krog preobremenjevanja telesa. Nekateri so na kofein preobčutljivi, kar je lahko nevarno. Kot za vsako drogo, lahko rečemo tudi za kofein: »*Kofein ni hrana, kofein ni spanje, kofein ni stvar, ki jo naše telo nujno potrebuje.*«



Spanje, utrujenost, zaspanost

Pomanjkanje spanja, utrujenost in zaspanost so naši prepogosti spremljevalci. Usodnosti njihove prisotnosti v našem življenju se premalo zavedamo: pa naj gre za dejavnike tveganja za nastanek prometnih nezgod, ali druge oblike škode, ki jo povzročajo našemu telesnemu in duševnemu zdravju.

Spanje je fiziološki proces, pri katerem se telo spočije, obnovi in okrepi. Vsak človek potrebuje za dobro počutje in uspešnost pri delu svoji starosti primerno dolgo in kakovostno spanje.

Z besedo zaspanost opisujemo akutno potrebo, da bi zaspali. Dnevno zaspanost skoraj vedno povezujemo z zmanjšano dolžino in kakovostjo spanca. Stopnja budnosti pa je odvisna tudi od dnevnega ritma bioloških funkcij. Za večino ljudi je stopnja budnosti najmanjša zjutraj med drugo in šesto uro in popoldan med trinajsto in šestnajsto uro.

Utrujenost je normalen pojav po telesni ali duševni obremenitvi, ko organizem preprosto zahteva počitek, spanje, čas za obnovo.

Nekatere oblike prekomerne dnevne zaspanosti so povezane z vrsto boleznih in potrebujejo zdravljenje. Prekomerna dnevna zaspanost je lahko na primer posledica motenj dihanja v spanju. Narkolepsija je bolezen, kjer oseba nekontrolirano zaspi podnevi, tudi takrat, ko je v središču dogajanj. Posvetujte se o tem s svojim zdravnikom.

Tekst pripravila: dr. Majda Zorec Karlovšek • Založilo in izdalo: Združenje za razvoj forenzične toksikologije in drugih forenzičnih ved - FORTOX, Ljubljana 2013 • Oblikovanje in računalniška priprava: Tiskarna Kočevski tisk d.d. po idejni zasnovi Matta Penka, Studio 35 • Tisk: Tiskarna Kočevski tisk d.d.

Uporabnik zdravi je lahko tudi voznik. Projekt ZDRAVILA IN PROMETNA VARNOST je z dovoljenjem Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije prevzel grafično podobo akcije »Premišljeno z zdravili – za vaše zdravje gre« Projekt ZDRAVILA IN PROMETNA VARNOST – UTRUJENOST, ZASAPANOST, USPAVALA IN VOŽNJA je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja v letih 2011/12 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



Nespečnost in uspavala

Nespečnost je motnja spanja, za katero je značilno, da zvečer težko zaspimo, se ponoči ali zgodaj zjutraj zbudimo in dočakamo novi dan utrujeni in zaspani, nerazpoloženi, lahko tudi z glavobolom ali bolečinami v želodcu.

Prvi koraki pri premagovanju težav z nespečnostjo so prav gotovo opustitev nekaterih navad in razvad in upoštevanje pravil za dobro spanje (higiena spanja).

Nespečnost se zdravi z zdravili: uspavali (hipnotiki), ki jih predpiše zdravnik. Ta s pregledom in spremljanjem zdravljenja tudi ugotovi ali gre za prehodno nespečnost ali za dolgotrajno nespečnost, kjer je potrebno zdraviti tudi osnovno bolezen, ki nam preprečuje, da bi zaspali.

Zdravljenje z uspavali naj bi potekalo krajši čas. Vsa uspavala imajo nevarno lastnost, da nas zasvojijo. Po prekinitvi uporabe uspaval se lahko problem nespečnosti ponovno pojavi in to še v hujši obliki.

Zavedati se moramo, da smo s tableto za spanje vnesli v telo neko tujo snov, ki ima svoje učinke. Ti se pojavijo po določenem času in trajajo določen čas.

- Po uporabi tablete - uspavala zvečer v 15-30 minutah zaspimo, izboljša se dolžina in kakovost spanja. Priporočeni odmerek zdravila moramo vzeti, ko smo že pripravljeni za odhod v posteljo in poskrbeti, da bomo v postelji lahko ostali vsaj sedem do osem ur.
- Če bomo ponoči vstajali in kaj počeli, je to povezano z določenim tveganjem, da pademo in se poškodujemo, saj bomo vse to delali v nekem polsnu, nezbrani in nespretni.
- Napačno je sklepanje, da bomo z večjim odmerkom uspavala dosegli boljši spanec in se nato po tri ali štiriurnem spanju, dobro spočiti že lahko odpravili na pot. Z dvojnimi odmerki bomo učinke uspavala resda povečali, a hkrati tudi podaljšali čas, ki je potreben, da bomo spet postali budni in sposobni za pot.



Uspavala in vožnja motornega vozila

Epidemiološke študije so pokazale, da pri uporabnikih uspaval obstaja povečano tveganje, da povzročijo prometno nezgodo.

Želeni učinek uspavala je, da nas pomiri, da postanemo zaspani in zaspimo. Uporabo uspaval spremljajo tudi neželeni učinki. Neželeni učinek uspavala je nedvomno ta, da smo lahko še naslednji dan po uporabi zdravila zaspani, lahko smo tudi zmedeni, vrtoglavci, se težko zberemo, občutimo utrujenost, mišično nemoč, slabost, glavobol. Tudi pitje kave ne pripomore k zmanjšanju neželenih učinkov. To so vse stanja, ki niso združljiva z varno vožnjo, pa tudi ne z opravljanjem dela, ki zahteva zbranost in natančnost.

Uspavala (preglednica 3) so zdravila iz skupine psihoaktivnih zdravil. Vplivajo negativno na voziške sposobnosti in imajo na ovojnini opozorilni znak – trikotnik. Izpolnjeni trikotnik ▲ pomeni absolutno prepoved vožnje v času zdravljenja z zdravilom, prazen trikotnik △ pa relativno prepoved vožnje.

Ob predpisovanju zdravila moramo povedati zdravniku, da vozimo motorno vozilo, kako vozimo (ponoči, daljše razdalje), kako zahtevno delo opravljamo na delovnem mestu, ali opravljamo izmensko delo. To bo vsekakor vplivalo na zdravnikovo izbiro vrste uspavala, na velikost odmerka, kot tudi na svetovanje, kako pravilno uporabimo zdravilo, ali lahko in kdaj po uporabi zdravila lahko vozimo motorno vozilo.

Preglednica 3: Uspavala – seznam zdravilnih učinkovin in zdravil

Ime učinkovine	Ime zdravila	Količina zdravilne učinkovine v tableti	Opozorilni znak na ovojnini
Flurazepam	FLUZEPAAM	15mg, 30 mg	▲
Nitrazepam	CERSON	5 mg	△
Midazolam	DORMICUM	7,5 mg	▲
Zolpidem	PERLUNA, SANVAL, ZOLSANA, ZOLPIDEM VITABALANS, ZOLPIDEMJUEV TARTRAT TEVA	5 mg, 10 mg	△

Z namenom zmanjševanja težav z nespečnostjo se poleg uspaval (hipnotikov) predpisujejo tudi druga zdravila (anksiolitiki, antipsihotiki), ker tudi ta pomirjajo, zmanjšujejo tesnobo in strah. Vsako izmed teh psihoaktivnih zdravil ima svoje lastnosti in za zdravilo značilen vpliv na psihofizične sposobnosti kot tudi sama bolezen, ki jo to zdravilo zdravi. Kdaj lahko in če lahko ob uporabi psihoaktivnih zdravil vozimo motorno vozilo, se moramo posvetovati s svojim zdravnikom. Vsa pojasnila o pravilni in varni rabi zdravila pa dobimo tudi pri farmacevtu, ki zdravila izdaja.

Viri:

1. Verster JC, Pandi-Perumal SR, Ramaekers JG, de Gier JJ eds. Drugs, Driving and Traffic Safety. Birkhäuser Verlag AG, Basel-Boston-Berlin, 2009.
2. <http://www.zdravila.net>; Baza podatkov o zdravilih
3. <http://www.energyfiend.com/caffeine-content-uk-europe-drinks>



Kaj si velja zapomniti

1. Na pot se odpravite le, če ste spočiti in naspani. Ne načrtujte daljše poti v nočnih urah. Če med potjo začutite, da ste zaspani, ustavite vozilo na varnem mestu in zaspite za 10-20 minut. Kratek spanec in počitek sta priporočljiva tudi za tiste, ki se odpravljajo na nočno delo.
2. Na daljšo pot se odpravite rajši skupaj s sopotnikom. Z njim se lahko pogovarjate, načrtujete pot, postanke in kdo bo vozil vozilo.
3. Uredite si življenje tako, da vam bo ostalo več časa za spanje v nočnih urah.
4. Če ste podnevi prekomerno zaspani in utrujeni, se o tem pogovorite s svojim zdravnikom.
5. Vsa zdravila - uspavala vplivajo na sposobnosti za vožnjo motornega vozila in so označena z opozorilnim trikotnikom. Če uporabljate uspavala, se pogovorite s svojim zdravnikom, ali lahko kot uporabnik uspavala vozite motorno vozilo in koliko ur po uporabi predpisane odmerka lahko sedete za volan.

Sponzorji in partnerji projekta:



ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE SLOVENIJE



Energija za življenje



Premišljeno z zdravili.

Za vaše zdravje gre.

utrujenost, zaspanost, uspavala in vožnja

