

4 เท่าต่อการเกิดภาวะง่วงนอนขณะขับขี่ยานพาหนะและถ้าคนที่ตื่นต่อเนื่องเป็นเวลามากกว่าหรือเท่ากับ 20 ชั่วโมง จะเพิ่มความเสี่ยงถึง 30 เท่าต่อการเกิดภาวะง่วงนอนขณะขับขี่ยานพาหนะ

5. คนขับที่มีปัญหาการนอนหลับที่ผิดปกติที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข คนขับรถที่มีปัญหาภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (Obstructive Sleep Apnea, OSA) โรคลมหลับ (narcolepsy) หรือโรคจากการหลับอื่นๆ ที่ยังไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสมมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดภาวะง่วงนอนขณะขับขี่ยานพาหนะได้เช่นกัน เนื่องจากโรคจากการหลับต่างๆ มักจะทำให้บุคคลเหล่านี้มีคุณภาพการนอนที่ไม่ดี และไม่ได้รับการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ และอาการที่พบบ่อยที่สุดของโรคที่เกิดจากการหลับชนิดต่างๆ คือ ภาวะง่วงนอนผิดปกติในช่วงกลางวัน มีหลายการศึกษาพบว่า ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นนั้นเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดอุบัติเหตุได้ถึง 2 ถึง 7 เท่าจากภาวะง่วงนอนขณะขับขี่ยานพาหนะ หากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคความผิดปกติจากการหลับ ท่านสามารถปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคความผิดปกติจากการหลับได้

6. คนขับที่ทานยาที่มีผลทำให้ง่วงนอน มียาหลากหลายชนิดที่มีผลทำให้เกิดภาวะง่วงนอนทั้งที่อาจหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไปและตามแพทย์สั่ง ซึ่งยาเหล่านี้ควรมีคำเตือนระบุไว้ที่ฉลากยา ว่ายาเหล่านี้อาจทำให้เกิดภาวะง่วงนอนสมาธิและประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เพื่อให้หลีกเลี่ยงการทานยาเหล่านี้ขณะขับขี่ยานพาหนะหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร ยกเว้นแต่กลุ่มดังกล่าวนี้ ได้แก่ ยานอนหลับ ยาแก้ปวดกลุ่มที่มีสารเสพติด ยาต้านซึมเศร้า ยาคลายเครียด ยารักษาความดันโลหิตสูงบางชนิด ยาลดน้ำหนักและยาแก้ไอบางชนิด และยาคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

7. คนขับที่ดื่มสุรา การดื่มสุรานอกจากทำให้ท่านง่วงนอนแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุขณะขับขี่ยานพาหนะได้อีกด้วย และเมื่อผลจากการดื่มสุรา รวมกับภาวะง่วงนอนขณะขับขี่ยานพาหนะ ผลที่ตามมาซึ่งรุนแรงอีกหลายเท่าตัว เนื่องจากยังมีผลลดการตื่นตัวของร่างกายและจิตใจ เพิ่มโอกาสของการขับขี่ยานพาหนะออกนอกเส้นทางมากขึ้น มีการศึกษาเกี่ยวกับการขับเสมือนจริงกับระดับของแอลกอฮอล์ในเลือดที่ไม่เกินกฎหมายกำหนด พบว่าในผู้ที่ได้นอนพัก 4 ชั่วโมง มีจำนวนของการเกิดความผิดพลาดสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ได้นอนพัก 8 ชั่วโมง นอกจากนี้การศึกษายังพบว่า ในผู้ที่ได้นอนพัก 4 ชั่วโมงและดื่มเบียร์จำนวน 1 กระป๋องให้ผลกระทบเทียบเท่ากับผู้ที่ได้นอนพักผ่อนอย่างเพียงพอและดื่มเบียร์ถึง 6 กระป๋อง

Q: อะไรบ้างที่เป็นสัญญาณบ่งบอกว่ามีภาวะง่วงนอนขณะขับขี่ยานพาหนะ

A: สิ่งที่จะกล่าวดังต่อไปนี้ เป็นเพียงบางส่วนของสัญญาณที่พบได้บ่อย ที่บ่งบอกว่ามีภาวะง่วงนอนขณะขับขี่ยานพาหนะ ถ้าท่านมีสิ่งต่างๆ เหล่านี้ แสดงว่าท่านอาจจะมีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุขณะขับขี่ยานพาหนะ

- ท่านจำเหตุการณ์ขณะขับขี่ยานพาหนะในระยะทางภายในไม่กี่กิโลเมตรที่ผ่านมาไม่ได้

