

10 СОВЕТОВ ДЛЯ КАЖДОГО

КАЖДЫЙ ЗНАЕТ, ЧТО, ЗАСНУВ ЗА РУЛЕМ, МОЖНО БОЛЕЕ УЖЕ НЕ ПРОСНУТЬСЯ, И КАЖДЫЙ ДУМАЕТ, ЧТО ПРОНЕСЕТ, ЧТО УЖ ОН-ТО СУМЕЕТ ВОВРЕМЯ ПОЧУВСТВОВАТЬ ПРИБЛИЖЕНИЕ ГУБИТЕЛЬНОГО СНА И КАК-ТО ВЗБОДРИТЬСЯ, ОТВЛЕЧЬСЯ, – СЛОВОМ, ПРИНЯТЬ СВОЕВРЕМЕННЫЕ МЕРЫ. БЫЛ УВЕРЕН В СЕБЕ И Я – НЕ ПЕРВЫЙ ГОД ЗА РУЛЕМ...

ТЕКСТ: ПОДГОТОВИЛ АНДРЕЙ ФАРОБИН ФОТО: МАКСИМ КУЗНЕЦОВ



Возвращаясь с покатушек клуба любителей Hyundai Santa Fe (репортаж о событии можно прочитать в этом же номере журнала), на какие-то секунды закемарил за рулем. И ведь чувствовал, что клюю носом!

Коллега на правом сиденье задремал почти сразу – целый день провели на свежем воздухе, пообедали плотно перед выездом. Дорога монотонная, смеркается...

Сознание ко мне вернулось в тот момент, когда правое крыло автомобиля было в каком-то сантиметре от стального отбойника. Инстинктивный рывок руля влево – машину заносит на припорошенном снегом асфальте, но я уже контролирую ситуацию. Пару раз отловив машину то у одной обочины, то у другой, выравниваю курс – сна, естественно, как ни бывало. Вижу в зеркало, как испуганно притормозили автомобили, шедшие сзади. Мой пассажир просыпается, корит себя, что заснул. Уф, чудом пронесло! А если бы я был в «отключке» на секунду дольше!

Этот, клянусь, невыдуманный эпизод побудил меня срочно отыскать в редакционной почте одну заметку, как-то присланную, но к которой я отнесся не слишком внимательно. Этот номер журнала вы получите как раз перед новогодними праздниками. Впереди – длинные каникулы, и многие наверняка отправятся на своем автомобиле в дальнюю дорогу. И предательский сон может подкрасться незаметно! Что же делать?

Президент Межрегиональной общественной организации «Ассоциация сомнологов»,

заведующий отделением медицины сна ФГБУ «Клинический санаторий «Барвиха», Заслуженный врач РФ, профессор, д.м.н. Р.В. Бузунов и директор Челябинского центра медицины сна Н.С. Белинская дают 10 простых, кажущихся тривиальными советов, но, поверьте, их стоит взять на вооружение каждому водителю:

- 1) **выспитесь** перед дальней дорогой;
- 2) если вы устали, но ехать надо, **примите тонизирующие средства** (кофе, энергетики);
- 3) в долгих поездках **ведите машину поочередно** с другим человеком, если такое, разумеется, возможно;
- 4) разговаривайте с пассажирами, **пойте песни!**
- 5) через каждые 2 часа старайтесь делать **перерыв в движении на 10-15 минут**. Выйдите из машины и сделайте несколько физических упражнений;
- 6) при монотонной езде **старайтесь смотреть на разные участки дороги** (ближе, дальше, вправо, влево, в зеркало заднего вида). Фокусировка взгляда в одну точку вызывает снижение внимания;
- 7) **не разрешайте спать кому-либо на переднем сиденье** рядом с вами. Это вызывает дополнительную сонливость у водителя;
- 8) при первых признаках засыпания **остановитесь и немного поспите**: доказано, что 10 минут сна способны вернуть человеку бодрость примерно на час;
- 9) если решили остановиться и поспать, то необходимо непосредственно **перед сном выпить чашку крепкого сладкого чая или кофе**. Дело в том, что кофеин начнет действовать только

через 20-30 минут, а к этому времени человек как раз проснется. Если же выпить чай или кофе после сна, то теплый и сладкий напиток только усилит желание заснуть.

10) если вас постоянно беспокоит дневная сонливость, возможно, Вы страдаете расстройствами сна. Вам необходимо обратиться к врачу.

Согласно статистике, засыпание за рулем является причиной примерно 1/5 всех дорожно-транспортных происшествий, как правило, с серьезными последствиями, ведь уснувший водитель не пытается уйти от опасности.

Часто плохой сон и разбитость в течение дня обусловлены тяжелой формой болезни остановок дыхания во сне (синдром обструктивного апноэ сна). Наиболее заметным симптомом этого заболевания является храп: громкий, прерывистый, с периодически возникающими паузами в дыхании. Именно потому, что пациент часть ночи не дышит, он не может полноценно отдохнуть, и у него возникает дневная сонливость. Как показали исследования, у пациентов с апноэ сна риск попасть в ДТП в 4-7 раз выше, чем у здоровых людей. Чтобы сон за рулем не стал причиной катастрофы, необходимо объективно оценивать свое самочувствие перед каждой поездкой, а также иметь уверенность в том, что состояние здоровья позволяет вам садиться за руль.

Подробнее о проблеме засыпания за рулем можно узнать на: <http://con74.pf/do-not-sleep>. 4x4