

Dugotrajno upravljanje automobilom šteti vašem zdravlju (Prolonged Driving Poses a Health Risk)

Davor Ražić, Mirjana Bratinčević, Pavica Tomljenović

Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba

Ključne riječi: vozači, dugotrajno upravljanje vozilom, zdravstveni rizici

Sudionici smo sve većeg i bržeg cestovnog prometa, kako kod nas tako i u svijetu, upotrebe brzih prometnica kao i sve jačih automobila, što od vozača zahtijeva sve veći i veći psihički napor. No, da li smo uvijek spremni i sposobni, mi vozači izložiti se naporu koji nas očekuje u suvremenom prometu, pogotovo na duljim relacijama. Ne treba zaboraviti činjenicu, da sjedamo za upravljač vozila onakvi kakvi jesmo, sa svim svojim brigama i problemima, cesto puta svjesni da nismo potpuno zdravi, a zahtjevima vožnje dovedeni smo u situaciju stalne koncentracije i pažnje, što vremenom neminovno dovodi do umora i iscrpljenja organizma. Jasno, sposobnost reakcije opada, što je u cestovnom prometu samo još jedan korak do nesreće. Uvijek moramo imati na umu da dugotrajno upravljanje vozilom može pogoršati postojeće zdravstveno stanje, pogotovo ako smo bolesni krenuli na put. Isto tako, dugotrajne vožnje kod vozača mogu izazvati i pospješiti mnoge bolesti, naročito zglobnog koštano-mišićnog i kardiovaskularnog sistema. Dugotrajno sjedenje za upravljačem automobila u zgrčenom položaju tijela, s rukama na upravljaču i nogama u zahtjevnom položaju nožnih komandi, pojačano opterećuju cijelo tijelo. Pojačana opterećenost miškulature nogu i ruku, očituju se zamorom mišica, nemogućnošću izvođenja koordiniranih pokreta, bolovima u rukama i nogama, što je sve praćeno osjećajem općeg umora i iscrpljenosti. Motorika nekih probavnih organa biva poremećena, tako da mnogi vozači pate od opstipacije. Uslijed pritiska probavnih organa na ošite, disanje postaje otežano, a time i opskrba kisikom, što posebno može biti opasno po rad srca i mozga.

Uslijed neprimjerene cirkulacije uzrokovane dugotrajnim sjedećim položajem za vrijeme vožnje, pospješuje se pojava proširenih vena na nogama kao i pojava hemeroida. Dugotrajno ne ispražnjavanje mokraćnog mjehura može podržavati postojeću upalu mokraćnog mjehura, kao i pogodovati stvaranju mokraćnih kamenaca i drugih promjena na mokraćnom sistemu. Kod mnogih vozača pri promjeni držanja tijela u vožnji, a naročito pri izlasku iz automobila, javljaju se bolovi u križima, leđima, ramenima kao i u vratnom dijelu kralježnice, kao posljedica jačeg opterećenja kičme. Mogu se javiti trnci i osjećaj obamrlosti prstiju ruku i nogu. Ovisno o stupnju i lokalizaciji oštećenja, simptomi mogu biti sasvim blage naravi, pa do vrlo bolno izraženih, ka npr. pojava jakih bolova uz prisutan osjećaj zakačenosti u predjelu križa, zatiljka, stražnje strane vrata, itd. Vibracija vozila, loši putevi, posebno se ističu svojim negativnim djelovanjem na vratni i lumbalni dio kralježnice, pri čemu dolazi do oštećenja diskusa i zglobova kičme.

Pri dugotrajnom upravljanju vozilom, kao što je već rečeno, dolazi do gubitka koncentracije, zato dolazi do usporavanja refleksa, pojave nekritičnosti, nesnalaženja u vožnji, pospanosti, te do pojave različitih neurotskih i psihičkih smetnji. Mnogi vozači žale se na ceste glavobolje. U takvom stanju, sigurno upravljanje vozilom očito nije moguće, te je kao prva nužna mjera potreban odmor, koji prvenstveno mora biti utemeljen na dovoljno dugom kvalitetnom snu, najbolje u ležećem položaju. Zbog dugotrajnog naprezanja očiju, dolazi do poremećaja vida, naročito kod slabe vidljivosti, te vrlo brzo dolazi do gubitka osjećaja prostornosti. Javlja se zamor kapaka i suhoća oka.

Dugotrajno upravljanje automobilom treba izbjegavati kad je to god moguće, a kad ste primorani i već odlučili za dulje putovanje, ne oklijevajte da se i pri najmanjem osjećaju umora odmorite, lagano prošetate, razgibate udove tijela, a ako vas ni to ne oporavi, najbolje je da malo odspavate. Ne zaboravite da se crnom kavom ne otklanja umor, nego se samo prividno osjećate svježijim

Prije odlaska na duže putovanje, pazite da ne uzimate obrok teške, masne i jako slane hrane, te hrane koja napuhava. Dakle, prehrana ne smije biti količinski preobilna i preteška, već lagana i lako probavljiva. Sa sobom je dobro ponijeti bezalkoholni napitak, jabuku, naranču ili čistu svježu vodu.

Ako ste pušač, naglašavamo da nikotin štetno djeluje na krvožilni sistem i znatno smanjuje sposobnost upravljanja vozilom. Ako ste kao vozači korisnici lijekova, morate biti dobro upoznati sa njihovim djelovanjem na sposobnost upravljanja vozilom.

Kontakt:

Davor Ražić, dr.med

Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba
Mirogojska 16, Zagreb
Tel. 091 4678 007, 4696 118