



睡眠都去哪了？

保睡眠就是保平安

高速行车最怕一路无眠

本报记者 丛书莹 王琳

3月21日是世界睡眠日,今年中国的主题为“健康睡眠平安出行”。目前,潍坊市各类机动车保有量达到290万辆,驾驶员250万人。健康睡眠,平安出行,关系到千家万户的平安与幸福。记者了解到,在高速上,大部分的单方事故都是由驾驶员缺乏睡眠,疲劳驾驶引起。



一货车夜间长时间行驶,因司机打盹走神,车辆驶入边沟侧翻。

夜间行车走神货车翻沟里

3月11日凌晨5点25分,青银高速发生一起单方事故,一辆聊城籍货车行驶到济南方向167公里处时,因操作不当,车辆驶入边沟侧翻,车上装载的两辆铲车也滚落一边,所幸车上两名人员没有受到伤害。但大货车严重受损几近报废,两辆铲车也受到不同程度损坏,无法正常使用。后来得知,是司机夜间行车走神,导致货车翻进沟里。

凌晨5点半左右,济青分公司潍坊路政大队接到报警称,一辆拉有货物的货车发生单方事故,车辆失控翻进沟里。十分钟后,路政人员赶到事故现场,发现该车已完全进入高速公路的边沟,侧躺在地面上,车体受损

严重前挡风玻璃全碎了,轮胎也报废了好几个。车上装载的两辆铲车散落在大货车旁边,受到惊吓的两名车上人员仍处于紧张状态,路政人员立即对事故现场进行布控,并安抚情绪紧张的两名驾乘人员。车辆翻入边沟需要大型吊车才能实施救援,但考虑到吊车作业会影响车辆通行,且夜间处置存在安全隐患,通过和驾驶员沟通,路政人员安排天亮后再对事故车辆展开救援。

早上6点左右,天蒙蒙亮,赶到现场的吊车、大型清障车和协助救援的货车在路政人员的指挥下开始了吊装施救,先将两辆撒落的铲车分别吊起,装在救援货车上分两次拉走,又

将事故车吊出边沟,用拖车拖到停车场停放。

据当事驾驶员描述,由于夜间车辆不多,他开车的时候并没有保持足够的警惕,晚上开始打盹,一不留神发现偏离了车道,反应过来时急打方向盘,结果车辆失控驶入边沟并发生了侧翻,所装载的两台铲车也翻出车外,造成损伤。

“跑长途时,途中感觉犯困,应停车休息一会儿恢复体力,千万不可强打精神开车。”潍坊市八九医院神经内科主任杜主任表示,跑长途时要让大脑皮层有恢复的时间,最好不要长时间地持续开车,大约每持续驾驶200公里或4小时就应该停车休息20分钟。

犯困时常无意识行驶

记者随机采访了一些驾驶员,很多驾驶员表示,在开车过程中,出现过打瞌睡犯困的现象。开着车一犯困,经常发现车在无意识状态里行驶了几十米,甚至一两百米,发现后常常是一身冷汗。

一些司机表示在感到疲倦时,还会继续开车。通常用拍脑袋、脖子,喝水,听音乐等方式解困,极度疲倦时,才会选择就近的服务区休息。

“开长途车的司机一般会在开车两三个小时后出现犯困的感觉,常在无意识状态里继续行驶几十米甚至一两百米。”一位开了五年卡车跑长途的张先生告诉记者,他开车常往返于潍坊到沈阳,替雇主送货。一般车上是两个人轮换着,但是因为长时间密集的往返,平常休息不好。而且卡车行驶一般选择在晚上时间,这样可以节约到货时间,而晚上行驶,很容易犯困。

张先生告诉记者,根据他日常行驶的经验,一般犯困的时间在白天的13点到16点,晚上的凌晨0点到6点,这两个时间段最容易产生疲惫感,驾驶员到了这些时间段,最想打瞌睡眯一会儿。

刚开始开卡车跑长途的小王表示,刚开始跑长途时,因为长时间开车,自己的身体一度吃不消。特别是晚上容易犯困,熬一个晚上,得休息很长一段时间才能缓过来。但是因为雇主的生意密集,为了挣钱,他并没有足够的睡眠时间。都是抽空休息。“有空就眯会,不然长时间不睡,我们也担心路上的安全。”

单方事故常因疲劳驾驶引起

据统计,司机因嗜睡而肇事者较正常人群高出3至7倍。在高速上处理交通事故的一位工作人员表示,很多单方交通事故的出现都和睡眠缺失有关。在高速上,驾驶员开车时打瞌睡可能只是短短的2秒钟,但按每小时行车80公里的速度计算,每秒钟汽车要冲出20多米,3秒钟就要冲出约60多米。

这位工作人员表示在高速上出单方事故的大都是长途卡车,司机因为犯困自己撞上护栏,或者翻车掉落高速

路。因为躲避交警,很多长途卡车选择在晚上行驶,很多司机一晚不合眼,所以在晚上出行时,最易出现事故。

路政工作人员提醒,夜间道路视野变窄,能见度较低,驾驶员容易疲惫,特别在高速公路上,道路平坦,车辆较少,驾驶员容易打瞌睡,可能进入一种似睡非睡的状态,这是很危险的。驾驶员上高速前要保证足够的休息,尽量避免夜间行车,如遇有特殊情况必须要行车时,不要连续长时间行驶,

感觉到疲惫时及时前往服务区休息或就近收费站下路,避免出现意外。

“夜间睡眠不佳会造成白天困倦,注意力不集中,反应能力、判断力差,警觉性下降。有时还会引起记忆力下降,对经常行驶的路段、路障、转弯记忆不清。潍坊市八九医院神经内科主任杜主任表示,在司机打瞌睡的2秒至3秒钟,驾驶员的认知能力、判断能力、操作能力降低或丧失,很可能造成重大伤亡事故。