

Syfja og akstur



**Gunnar
Guðmundsson**

ggudmund@landspitali.is

Gunnar Guðmundsson
Sérfræðingur í lyflækningum,
lungna- og gjörgæslulækningum
Landspítali Fossvogi
108 Reykjavík

Í febrúar 2008 hóf Umferðarstofa kynningu á þeim hættum sem fylgja syfju við akstur. Var það gert með málþingi, kynningum og auglýsingum í fjölmiðlum ásamt sérstakri vefsíðu sem finna má á www.15.is Um er að ræða mjög lofsvert framtak hjá Umferðarstofu. Syfja við akstur er verulegt vandamál sem vert er að beina að kastljósi og huga að úrbótum. Akstur er athöfn sem krefst mikillar árvekni og samræmingar á margvíslegri heilastarfsemi og samvinnu augna og útlíma (1). Fjölgun umferðaróhappa hjá öikumönnum sem tala í farsíma á meðan á akstri stendur er augljóst dæmi um hvaða afleiðingar einbeitingarskortur getur haft. Á árunum 1998 til 2006 létust 16 manns í 10 umferðarslysum þar sem öikumenn sofnuðu undir stýri á Íslandi. Mikilvægt er að læknar séu á varðbergi fyrir því vandamáli sem syfja við akstur er. Dagsyfja er algengt vandamál sem allt að þriðjungur fullorðinna finnur fyrir á einhverju stigi. Orsakir dagsyfju eru fjöldamargar. Algeng orsök er of stuttur svefntími. Talið er að ónógur svefn sé afar mikilvæg orsök umferðarslysa þar sem þreyta öikumanns vegur þungt. Aðrar algengar ástæður dagsyfju eru hávaði og verkir sem trufla svefn. Þá eru mörg lyf sem breyta svefnstigum og getur það stuðlað að dagsyfju. Kæfisvefn er mikilvæg orsök dagsyfju. Talið er að 4% miðaldra karlmannna sé með kæfisvefn og allt að 2% kvenna. Auðvelt er að greina kæfisvefn með svefnrannsókn og til er árangursrík meðferð með bitgömi eða svefnöndunartæki. Kæfisvefn á öllum stigum veldur aukinni hættu á umferðarslysum. Fjölrannsóknagreining á yfir 40 vísindagreinum sýndi vel aukna áhættu á umferðaróhöppum hjá fólki með kæfisvefn (2). Að meðaltali er áhættan aukin tvö- til þrefalt.

Nú fer sumarið í hönd með ferðalögum þar sem fólk ferðast í þúsundatali um vegi landsins. Oft er um að ræða helgarferðir í sumarhús eða tjaldstæði þar sem áfengi er haft um hönd og svefntími gjarna styttri en venjulega. Síðan er ekið heimleiðis eða á aðra áfangastaði og þá er veruleg hættu á syfju meðal bílstjóra. Hættan er mest síðdegis og að næturlagi. Ef syfju verður vart er mikilvægt að hætta akstri, leggja bifreiðinni á öruggum stað og hvíla sig í 15 mínútur. Við það dregur úr syfju og árvekni og einbeiting eykst.

Er syfjaðir atvinnubílstjórar í aukinni hættu að lenda í umferðaróhöppum? Erlendar rannsóknir sýna að hjá þeim er sömuleiðis tvö- til þreföld

áhætta á umferðaróhöppum (1,3). Þeir eru hins vegar mun meira á langkeyrslum á vegum landsins á ýmsum tímum sólarhrings og því er um að ræða meiri hættu en meðal almennings. Spurning vaknar því hvort nauðsynlegt sé að skima fyrir dagsyfju hjá atvinnubílstjórum á Íslandi og meðhöndla þá sem hafa sjúklega dagsyfju til þess að draga úr umferðarslysum. Þetta má gera með ýmsu móti. Leggja má spurningalista sem skimar fyrir dagsyfju og kæfisvefni fyrir þá sem fá aukin ökuréttindi og þegar slík réttindi eru endurnýjuð. Þá mætti einnig gera skimunarrannsókn fyrir kæfisvefni (3). Slíka rannsókn er hægt að gera á einfaldan hátt í heimahúsi yfir nótt.

Til að draga úr hættu á slysum í umferðinni og til að tryggja góð vinnuskilyrði fyrir atvinnubílstjóra hefur reglugerð ESB um akstur- og hvíldartíma öikumanna verið fylgt hér á landi. Hefur það valdið óánægju og sérstaða Íslands verið talin það mikil að þessar reglur eigi ekki við hér á landi. Vegna þessa sendi samgönguráðuneytið beiðni til Eftirlitsstofnunar EFTA um undanþágur fyrir Ísland frá nýrri reglugerð Evrópusambandsins um aksturs- og hvíldartíma öikumanna í samræmi við undanþáguheimildir reglugerðarinnar í apríl síðastliðnum. Mikilvægt er að tekið verði tillit til læknisfræðilegra þátta þegar um slíka undanþágu er fjallað svo að hún verði ekki til þess að auka slyshættu á íslenskum þjóðvegum. Nauðsynlegt er að hafa góð hvíldarsvæði meðfram þjóðvegum landsins svo bílstjórar geti hvílt sig við góðar aðstæður með reglulegu millibili og án þess að trufla aðra umferð. Æskilegt er að við slík svæði sé góð aðstaða, eins og salerni og veitingaþjónusta. Gallinn er sá að umferð á þjóðvegum landsins er ekki nægileg til þess að hægt sé að halda uppi þjónustu við slík svæði allan ársins hring nema á fáum stöðum.

Læknar ættu að muna eftir að spyrja sjúklinga um syfju við akstur og gera viðeigandi rannsóknir ef þörf krefur. Með því má fækka umferðarslysum.

Heimildir

1. Stradling J. Driving and obstructive sleep apnea. *Thorax* 2008; 63: 481-3.
2. Ellen RL, Marshall SC, Palayew M, et al. Systematic review of motor vehicle crash risk in persons with sleep apnea. *J Clin Sleep Med* 2006 2: 193-200.
3. Gurubhagavatula J, Maislin G, Nkwuo JE, Pack AI. *Am J Respir Crit Care Med* 2004; 170: 371-6.

Sleepiness and driving

MD PhD
Specialist in Internal
Medicine, Pulmonary and
Critical Care Medicine