

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

حوادث جاده ای، از کار افتادگی و مرگ و میر مردان



با افزایش روزافزون خودروها، تردد در شهرها و جادهها بر تعداد و شدت تصادفات ترافیکی به میزان زیادی افزوده شده و ضایعات جانی و مالی ناشی از این تصادفات، بار سنگینی بر جامعه بشری تحمیل میکند. حوادث ترافیکی اولین علت مرگهای ناشی از حوادث است. در بین مکانیسم های مختلف تروما، تصادفات رانندگی بالاترین میزان مرگ و میر را دارد. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، سالانه 35 1 /میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر آسیب های ناشی از حوادث

جاده ای جان خود را از دست می دهند و بین 20 تا 50 میلیون نفر مجروح و معلول می شوند که بیشترین قربانیان حوادث مردان هستند. امروزه در ایران تلفات ناشی از حوادث ترافیکی در وضعیت بحرانی قرار دارد. طبق گفته های پلیس راهنمایی و رانندگی ایران، هر سه دقیقه، یک تصادف جاده ای رخ می دهد و هر 19 دقیقه یک نفر در این تصادفات کشته میشود. بنابراین مرگ و میر و مصدومیت های ناشی از حوادث جاده ای جزء اولویت های مهم دولت و نظام مراقبت های بهداشتی کشور است. تخلفات رانندگی همواره یکی از علل بروز حوادث ترافیکی هستند. عوامل محیطی کنترلی (نظارت پلیس و اعمال قوانین راهنمایی و رانندگی)، خوردهای غیراستاندارد و راههای ناایمن در بروز این تخلفات دخیل هستند. علل انسانی به عنوان مهمترین عامل، موجب بیشترین میزان تخلفات و تصادفات است. رفتار های رفتارهای پرخطر رانندگی، شامل هرگونه رفتاری که از راننده سر میزند و احتمال وقوع حادثه ترافیکی را افزایش میدهد مانند وسعت غیرمجاز، عدم رعایت حق تقدم، عبور از چراغ قرمز، عدم توجه به علائم راهنمایی و انحراف به چپ، نحوه عکسالعمل در حالت های هیجانی مختلف، ضعف کنترل هیجانات منفی حین رانندگی و می باشد. این عامل، با اصلاح رفتارهای فردی و اجتماعی، تا حدود زیادی قابل پیشگیری است

توصیه های آموزشی: خود را با دانش کافی در زمینه اقدامات ایمنی در خصوص رانندگی و حوادث ترافیکی مجهز کنید و به آنها به شدت پایبند باشید. در دوره های آموزش های مربوط به رانندگی تدافعی شرکت کرده تا مهارت های رانندگی خود را افزایش داده و یاد بگیرد چگونه خطرهای احتمالی حوادث ترافیکی را پیش بینی کنید.

سبک زندگی سالم: رژیم غذایی متعادل و تمرین و فعالیت بدنی منظم را حفظ کنید تا به سلامت جسمی و ذهنی خود کمک

کنید که این امر آمادگی شما را برای رانندگی ایمن و تدافعی افزایش می دهد. از مصرف الکل و یا مواد مخدر که می تواند

قضاوت و هماهنگی شما را مختل کند، خودداری کنید.

نگهداری از خودرو: بطور مداوم خودرو خود را چک کنید و اطمینان حاصل کنید که خودروی شما در وضعیت خوبی از نظر

ترمزها، چراغ ها، لاستیک ها و سایر سیستم های حیاتی قرار دارد. خودروی تان را به طور منظم توسط یک فرد یا موسسه

تخصصی و حرفه ای بررسی و تعمیر کنید. اطمینان حاصل کنید که خودرو شما امنیت و ایمنی کافی را برای رانندگی

داراست.

رانندگی مسئولانه :

✓ همیشه به قوانین و مقررات ترافیکی پایبند باشید.

✓ از کلیه عواملی که می توانند منجر به حواس پرتی شما در هنگام رانندگی شوند مانند استفاده از تلفن همراه، خوردن

یا انجام هرگونه فعالیت دیگری که توجه شما را از جاده دور می کند، خودداری کنید.

✓ اطمینان حاصل کنید که پیش از رانندگی استراحت کافی داشته اید. خستگی می تواند به طور قابل توجهی زمان

واکنش و قضاوت شما را مختل کند.

عوامل خطر حوادث ترافیکی: خطر حوادث ترافیکی و تلفات ناشی از آن در نتیجه ترکیبی از عوامل مرتبط با جاده، وسایل

نقلیه و کاربران، راه ها و تعامل این عوامل با یکدیگر ایجاد میشود. بنابر در بروز حادثه، شبکه ای از علل مختلف نقش دارند.

مهمترین عوامل خطر حوادث ترافیکی عبارتند از:

سرعت بالا : به ازای 1 درصد افزایش در متوسط سرعت، میزان خطر حوادث منجر به فوت 4 درصد و آسیب دیدگیهای شدید 3

درصد افزایش مییابد. حتی کاهش اندک در سرعت وسایل نقلیه، اثرگذاری قابل ملاحظه ای بر کاهش خطر حوادث کشنده و

مصدومیت های شدید دارد. به ازای 5 درصد کاهش در متوسط سرعت، تعداد کشته های حوادث ترافیکی میتواند تا 30 درصد

کاهش یابد. احتمال مرگ برای عابران پیاده در برخورد وسایل نقلیه دارای سرعت 60 کیلومتر بر ساعت، 5/4 برابر زمانی است

که سرعت خودرو 50 کیلومتر بر ساعت باشد. احتمال مرگ برای سرنشینان وسایل نقلیه در شرایط تصادف با وسایل نقلیه با

سرعت 65 کیلومتر بر ساعت برابر 85 درصد است. این احتمال مرگ برای وسایل نقلیه با تجهیزات ایمنی حفاظت از سرنشینان

کاهش مییابد.

نبوشیدن کلاه ایمنی (موتور سیکلت، دوچرخه): استفاده صحیح از کلاه ایمنی میتواند 42 درصد کشندگی ناشی از حوادث

ترافیکی و 69 درصد آسیب های وارده به سر را کاهش دهد. قانون استفاده از کلاه ایمنی نه تنها برای موتورسواران، بلکه برای

سرنشینان موتورسیکلت باید اجرا شود.

نبستن کمربند ایمنی

استفاده نکردن از صندلی مخصوص کودک در خودرو

رانندگی بعد از مصرف الکل، مواد روان گردان و داروهای خواب آور، رانندگی با خستگی و خواب آلودگی

استفاده از تلفن همراه حین رانندگی

دیدن نشدن وسایل نقلیه و عابران پیاده (عدم آشکارسازی)

راهکارهای ارتقای سلامت روان رانندگان عبارتند از:

- ❖ برگزاری دوره های آموزشی اصول سلامت روان و مهارت های زندگی برای رانندگان
- ❖ تدوین سیاستهای صدور گواهینامه مرتبط با سلامت جسمی و روانی رانندگان
- ❖ ارزیابی مصرف داروها، مواد و الکل در رانندگان
- ❖ ارزیابی دوره ای سلامت جسمی و روانی و توانایی های رانندگی با تاکید بر عوامل خطر در حیطه سلامت روان
- ❖ غربالگری و بیماریابی اختلالات روانپزشکی در رانندگان و هدایت آنها به درمان
- ❖ توانمندسازی ارایه دهندگان خدمات سلامت روان در سطوح مختلف

مهمترین روش های پیشگیری از حوادث ترافیکی عبارتند از:

- مدیریت سرعت
- بهره گیری از فناوری های نوین در طراحی خودروها
- اصلاح نقاط حادثه خیز راه ها
- ارتقای سلامت روان رانندگان
- اجرای قوانین راهنمایی و رانندگی

برخی مواد مرتبط از قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی:

ماده : 26 عابران مکلفند هنگام عبور از عرض یا طول سواره رو با توجه به علائم راهنمایی و رانندگی از نقاط خط کشی شده، گذرگاه های غیر همسطح و مسیرهای ویژه استفاده نمایند. هرگاه عابران به تکلیف مذکور عمل نکنند، در صورت تصادف با وسیله نقلیه، راننده مشروط به اینکه کلیه مقررات را رعایت کرده باشد و قادر به کنترل وسیله نقلیه و جلوگیری از تصادف ایجاد خسارت مادی و بدنی نباشد، مسئولیتی نخواهد داشت.

ماده : 14 در صورتی که بر اساس نظر کارشناسان تصادفات، نقص راه یا وسیله نقلیه مؤثر در علت تصادف باشد، متصدیان و مسئولین ذیربط باید خسارت را جبران کنند و با آنان برابر قانون رفتار خواهد شد.

ماده : 719 هرگاه مصدوم احتیاج به کمک فوری داشته و راننده با وجود امکان رساندن مصدوم به مراکز درمانی و یا استمداد از مأمورین انتظامی از این کار خودداری کند و یا به منظور فرار از تعقیب، محل حادثه را ترک و مصدوم را رها کند حسب مورد به بیش از دو سوم حداکثر مجازات محکوم خواهد شد. دادگاه نمیتواند در مورد این ماده تخفیف قائل شود.

ماده : 89 هرگاه تصادف تنها منجر به خسارت مالی شود به نحوی که امکان حرکت از وسیله نقلیه سلب نشده باشد رانندگان موظفند بلافاصله وسیله نقلیه را برای رسیدگی و بازدید کارشناس تصادفات در محل حادثه، به کنار راه منتقل کنند تا موجب سد معبر نگردد.

تدوین کننده : ژاله دهقانی سوپر وایزر آموزش سلامت

منبع : مطالب تهیه شده در دانشگاه علوم پزشکی تهران 1403 - راهنمای مراقبت حوادث ترافیکی - مرکز تحقیقات مدیریت و پیشگیری از مصدومیت های حوادث ترافیکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز - توصیه های مراقبت از خود در سطح پیشگیری ابتدایی (Primordia) حوادث و سوانح ترافیکی گایدلاین سازمان بهداشت جهانی - دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی ، یزد ، ایران ، . . . m.askari@ssu.ac.ir

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403