

นั่งรถเมล์ทำไมง่วงนอน

รศ. นพ.ศุภชัย รัตน์มนิฉัตร
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ถาม ในปัจจุบันนี้ไม่ว่าจะไปไหนมาไหนไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาใด เราก็พบกับสภาพแต่การจราจรติดขัด เมื่อขึ้นรถเมล์ต้องทนกับการแออัดยัดเยียด และทำไมเรานั่งรถเมล์ถึงง่วงนอน

ตอบ สาเหตุแรกคือ พักผ่อนไม่เพียงพอ สาเหตุที่ 2 คือ นั่งรถเมล์นาน

ถาม จากการตั้งข้อสันนิษฐานสาเหตุของการง่วงนอนเกิดจากสูดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ออกมาจากท่อไอเสียรถยนต์ เมื่อสูดเข้าไปมาก ๆ ทำให้เกิดอาการง่วงนอนจริงหรือไม่

ตอบ ไม่ได้มีการพิสูจน์ว่า คาร์บอนไดออกไซด์มีก๊าซพิษอะไรบ้าง แต่ถ้ามีการเผาไหม้ที่สูงเกิน 35 ส่วนในล้านส่วน จากการทำสถิติบรรยากาศของรถติดยังไม่เป็นอันตรายเพียงพอ ไม่สามารถทำให้เกิดอาการง่วงนอนได้

ถาม ถ้าก๊าซหรือควันพิษออกจากรถยนต์และเข้าสู่ร่างกายทุกวันบ่อย ๆ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือไม่

ตอบ แน่แน่นอน เพราะก๊าซต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีพิษ ถ้าสูดทุกวันสารพิษต่าง ๆ เข้าไปในร่างกาย ร่างกายจะขับออกมาในรูปของเสมหะ แต่ส่วนที่ขับไม่ได้ อาจไปติดอยู่ที่ถุงลมของปอดถ้าสะสมนาน ๆ ปอดจะเสื่อมไปได้ ซึ่งเป็นผลระยะยาว สำหรับระยะสั้น ก๊าซต่าง ๆ หรือควันทำให้ระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้เป็นหลอดลมอักเสบ โรคระบบทางเดินหายใจ ภูมิแพ้

ถาม ถ้าควันพิษเข้าไปในร่างกายมาก ๆ ทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้หรือไม่

ตอบ ถ้าเป็นควันพิษจากอุบัติเหตุไฟไหม้มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เกินปริมาณออกซิเจนที่ใช้อยู่ทำให้เสียชีวิตได้

ถาม บุคคลที่ได้รับควันพิษจากท่อไอเสียมาก เราจะสังเกตได้อย่างไรว่าเกิดอันตรายจากกลุ่มควันนี้

ตอบ อันนี้เป็นข้อพิสูจน์ได้ยากแต่ถ้าสูดดมระยะยาว ๆ จะมีผลต่อร่างกายได้ และอาจมีสารกระตุ้นทำให้น้ำเยื่อผิดปกติ

ถาม วิธีการรักษาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจหรือโรคต่างๆ ที่มีสาเหตุจากการสูดดมควันเข้าไป มีวิธีการรักษาหรือมาตรการป้องกันอย่างไรบ้าง

- ตอบ**
1. ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงและปอดแข็งแรง
 2. อาจไปพักผ่อนตามต่างจังหวัดเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์

.....