

МЕДИЧНИЙ АСПЕКТ КУЛЬТУРИ.

У програмі підготовки водіїв з медичних питань в основному розглядається надання допомоги потерпілим в автомобільних аваріях. Проте висока культура водіння забезпечується також здоров'ям водія, з ним пов'язуються безпечні умови руху. Часто здоров'я водія залежить від таких чинників, як тепловий удар, відхилення від норми кров'яного тиску, головний біль. При цьому є цілий ряд медикаментозних засобів, які негативно впливають на увагу і реакцію водія. Ці питання висвітлюються в медичній літературі, в яку, на жаль, більшість водіїв рідко заглядає. Тому водій повинен розуміти своє самопочуття, мати уявлення про свої хронічні захворювання і динаміку їх зміни. Усе це необхідно для того, щоб самому собі відповісти на запитання: чи можна мені вести машину сьогодні? Чи можна собі дозволити їхати швидко, чи треба їхати повільно? Чи нічого не трапиться через мій хворобливий стан? Чи не призведе мій пригнічений настрій до дорожньо-транспортної катастрофи? Такі запитання повинен ставити собі кожний водій високої культури. Особливо це стосується людей літнього віку, жінок — власниць автотранспорту, тобто водіїв-любителів, за станом здоров'я яких не здійснюється медичний та адміністративний контроль. У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначається, що здоров'я як «стан повного фізичного і духовного благополуччя» може коригуватися хворобами і фізичними дефектами. Хворобі передуює стан перед хвороби, коли хвороби ще немає, але сили організму перенапружені або ослаблені. Передхвороба також допускає наявність в організмі коливань у самопочутті людини. Серед водіїв, навіть молодих, не так часто трапляються практично здорові люди, тобто такі особистості, в організмі яких немає відхилень, немає чинників, що погіршують самопочуття і працездатність. Зважаючи на це, самооцінка водієм свого загального стану і самопочуття набуває особливого значення.

НЕЗДУЖАННЯ ВОДІЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА УПРАВЛІННЯ АВТОМОБІЛЕМ

Раптово занедужати може кожний здоровий водій, що, звичайно, перешкоджатиме управлінню автомашиною. Розглянемо конкретно, які можуть бути причини нездужання. Гірська хвороба» Виникає майже в усіх на висоті близько 4000 м над рівнем моря. Проте у водіїв літнього віку та з ослабленим організмом, наприклад після тривалої хвороби, вона може виникнути і на висоті близько 1000 м. Для гірської хвороби характерні задишка, прискорене серцебиття, слабкість, стомлюваність, сонливість, зниження апетиту, іноді нудота. Може бути носова кровотеча. Ці симптоми посилюються внаслідок переохолодження, емоційного і фізичного перевантаження. Якщо неможливо відмовитися від поїздки в умовах висоти, то потрібно вести машину обережно, частіше зупинятися для відпочинку, підніматися вгору повільно.

Позіхання. Буває внаслідок стомлення та під час поїздок у темну пору доби. Являє собою поєднання глибокого вдихання і швидкого видихання. Позіхання поліпшує самопочуття водія в умовах стомлення, сонливості, а також духоти.

Судома погляду. Це неправильне відведення очей у різні боки, вгору або вниз з неправильною їх фіксацією. Іноді супроводжується одночасним поворотом голови. У такому стані водій втрачає можливість контролювати напрямок руху автомобіля.

Підвищена температура тіла. Буває внаслідок різних захворювань. Здебільшого підвищується при простудних захворюваннях, запальних процесах в організмі. Супроводжується слабкістю, потінням, млявістю. Жінки легше переносять підвищену температуру і краще від чоловіків зберігають здатність водити автомобіль.

Тенезми. Це хворобливі позиви на дефекацію, можуть супроводжуватися деяким виділенням калу. Трапляються внаслідок розладу шлунка. Здебільшого є нетривалими.

Тепловий удар. Від перегрівання організму в результаті сонячного впливу. Його здебільшого зазнають водії, які страждають на серцево-судинні захворювання. Характерні ознаки: потовиділення, слабкість, головний біль, нудота. Пульс і дихання прискорені. Небезпека водіння автомобіля пов'язана з непевністю рухів водія, звідси — небезпека дорожньо-транспортної пригоди. Завдяки правильно наданій медичній допомозі функції організму, як правило, швидко нормалізуються.

Закачування. Його характерні ознаки: слабкість, млявість, апатія, важкість у голові, сонливість, легке невиразне запаморочення. Іноді — нудота, блювання. Кожен водій повинен знати, що закачування є наслідком прискорення, властивого потужним автомобілям із турбонаддувом, а його профілактикою мінімізація прискорення, плавне водіння автомобіля.

Стомлення. Це результат тривалої і напруженої поїздки. Характеризується тимчасовим зниженням працездатності, погіршенням реакції і координації рухів. Являє собою захисну функцію організму. Не рекомендується переборювати за допомогою стимуляторів або кави. Найкращий спосіб запобігти стомленню від водіння автомобіля — робити періодичні короткочасні зупинки.

ЗАГАЛЬНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ВОДІНН.

Артрит. Запалення суглобів. Може спричинитись травмою, що її зазнав водій під час ремонтних робіт автомобіля, інфекцією. Характеризується болем, скутістю, обмеженням рухливості, підвищенням температури. Артрит найчастіше вражає гомілковостопні суглоби, кисті рук, що небезпечно для водіння. Тому колений водій повинен критично оцінювати свій стан і перспективи щодо можливості управління автомобілем.

Бронхіальна астма. Це напади задухи. Можуть зумовлюватись алергенами рослинного й тваринного походження, а також ліками, що їх вживає водій. Астмі передують сухий кашель з виділенням невеликої кількості мокротиння і свист в легенях. Спровокувати напад можуть і сильні емоції, яких в умовах міста цілком достатньо. У легких випадках привести людину до нормального стану можна за допомогою гарячого чаю, зігріванням рук, що є можливим в умовах

салону автомобіля. У разі зтяжної задухи вживають бронхорозширювальні засоби в аерозольній упаковці. Вони завжди повинні бути у водія, який страждає на бронхіальну астму.

Грип. Супроводжується ознобом, підвищенням температури, нелшттю, головним болем» Зараження відбувається від кашлю, чхання хворого, близького з ним контакту. Інкубаційний період триває 1—2 дні. З'являється ломота в тілі, температура швидко підвищується. Можливі втрата свідомості, марення, нудота, блювання. Іноді на обличчі з'являється одутлість. Грипозний водій не спроможний водити автомобіль. Тому при наявності перших ознак потрібно подбати про постільний режим. Інакше можливі ускладнення.

Грижа. Випинання внутрішніх органів. Найбільш поширені пахова, пупкова (у жінок), стегова. Грижа спричинює незручності, зрідка біль і нудоту, порушує особистий комфорт. Для водіння автомобіля перешкод звичайно не створює, якщо немає ущемлення. Ущемлення є раптовим вдавненням після підняття великої ваги, сильного напруження, кашлю. Тоді відчувається біль, іноді сильний. Водіям необхідно це враховувати і уникати тяжкої фізичної роботи, такої, як заміна коліс, виштовхування автомобіля, що застряв.

Діабет. Хронічне захворювання різного ступеня тяжкості, пов'язане із ризиками під час водіння транспортних засобів. Зовнішні ознаки — спрага, сухість у роті, підвищене виділення сечі, сухість шкіри, погане загоювання ран, погіршення зору. Усе це не є причиною для відмови від водіння автомобіля. За умови додержання дієти і медикаментозного лікування можна продовжувати водити автомобіль, якщо це легка або середня стадія захворювання.

Диспепсія. Порушення процесів травлення. Супроводжується розладом шлунка, слабкістю, «бурчанням» у животі, метеоризмом, іноді болями. Протягом дня випорожнення відбуваються до 4 і більше разів. Перелічені чинники створюють великі незручності для водія, особливо якщо в салоні його автомобіля є сторонні люди. Профілактика зводиться до додержання режиму харчування, вживання повноцінної й різноманітної їжі. За призначенням лікаря вживають фталазол, ферментні і болезаспокійливі препарати.

Шлунково-кишкова кровотеча. Може виникнути при виразці шлунка, гастриті, геморої, гіпертонічній хворобі. Супроводжується запамороченням, слабкістю. У такому стані можна, з певною обережністю, водити автомобіль, незважаючи на те, що зберігається небезпека сильної кровотечі. У разі кровотечі необхідні повний спокій в умовах стаціонарного лікування і голодна дієта.

Інсульт. Нерідко трапляється у водіїв, особливо автобусів, як результат емоційного (іноді фізичного) перевантаження. Являє собою крововилив у мозок внаслідок розриву судин. Розвивається раптово. Небезпека виникнення інсульту посилюється з віком, оскільки цьому сприяють підвищений кров'яний тиск, аномалії судин, захворювання крові. Він небезпечний раптовою втратою свідомості, що призводить до дорожньо-транспортної аварії. Можливий розвиток паралічу. Кожен водій повинен знати, що цій хворобі передують головний біль,

запаморочення, похитування, слабкість або оніміння кінцівок. У такому разі слід відмовитися від водіння, пройти курс лікування, зміцнюючої терапії і отримати дозвіл від лікаря на водіння транспортних засобів.

Інфаркт міокарда. Являє собою розрив артерії або ділянки серцевого м'яза чи тромбозу. Причина аналогічна інсульту, тобто фізичне або емоційне перенапруження, захворювання серцево-судинної системи. Смертельно небезпечний. Розвивається раптово. Кожен водій повинен знати, що за кілька днів до інфаркту погіршується самопочуття, настає швидка стомлюваність, відчувається слабкість, з'являється неприємне відчуття в грудях. Такий стан називається передінфарктним і потребує звертання до лікаря. Інфаркт може трапитись, коли людина сидить за кермом автомобіля. Типові прояви — сильне здавлення і біль у грудях. Іноді біль пекучий з іррадіацією в плече, руку чи в шию. Біль може тривати годинами і навіть кілька днів. Часто болі обмежують глибокий вдих.

Інфекційний психоз. Буває коли людина хворіє грипом, тифом. З'являється перед підвищенням температури. Ознаки: спохмурніння, оглушення або раптове збудження у вигляді різких рухів і уривчастої мови. З'являються страх і розгубленість. Тривають кілька годин і закінчуються сном. Кожен водій раз в кілька років хворіє на грип. Отже, психоз — це реальність. У разі вияву щонайменших його ознак таку людину потрібно негайно усунути від управління автомобілем, якщо вона сама не розуміє свого стану.

Колька. Раптовий напад різкого болю з перервами. Буває кишкова, печінкова, ниркова, підшлункова. Найчастіше спостерігається кишкова колька після щедрої погано переварюваної їжі (наприклад шашликів). Супроводжується нудотою, блюванням. Біль може мати тривалий характер. Особливо відчувається сильний біль при нирковій кольці, що виникає внаслідок фізичного перенапруження або після їзди по тряскій дорозі. Займатися самолікуванням небезпечно. Проте можна прийняти безпечний засіб (наприклад Ношпу) і, якщо дозволить стан здоров'я, поволі й обережно довести свій автомобіль до місця призначення.

Криз гіпертонічний. Судинний криз у хворих, які страждають на гіпертонію. Характеризується гострим розладом мозкового кровообігу або серцевою недостатністю, значним підвищенням кров'яного тиску. Найчастіше буває після емоційного збудження. Супроводжується різким головним болем, розладом зору, загальною розумовою і фізичною слабкістю, неспокоєм. Усе це виявляється вже на ранній стадії хвороби. Можливі задишка і дихальна аритмія. Ці характерні симптоми в комплексі повинні змусити людину негайно припинити водіння автомашини і подбати про якнайшвидшу госпіталізацію.

Кров'яний тиск. При підвищеному кров'яному тиску може бути нормальний серцевий ритм і не бути задишки. Проте серце іноді дуже збільшується. У жінок, особливо вранці, часто буває головний біль, який потім протягом дня проходить. Можливі запаморочення і ревматичний біль (особливо при зміні погоди), підвищена чутливість до жару, фізична і розумова стомлюваність. У

разі тривалого водіння автомобіля найбільше стомлюються ліва нога (на педалі зчеплення) і ліва рука, яка постійно тримає рульове колесо. Це зумовлюється тим, що судини не можуть повністю задовольнити потребу в підвищеному кровопостачанні. Бувають скарги на уповільнення процесу мислення, втрату пам'яті, дратівливість, труднощі під час виконання звичних операцій, що пов'язані з водінням автомобіля. Перелічені симптоми проявляються при нестійкому кров'яному тиску. Тут головним є його коливання. Проте навіть у здорових людей кров'яний тиск схильний до коливання. І тільки сильні його коливання є хворобою.

Люмбаго. Раптовий різкий біль у попереку, що супроводжується напруженням поперекових м'язів. Біль має прострілюючий характер, що виникає внаслідок тривалого сидіння за кермом в напруженій позі. Сильний біль може продовжуватися кілька хвилин (рідко — кілька годин). Зникає здебільшого раптово. Якщо поперековий біль має тимчасовий характер, то достатньо зупинити машину, збільшити нахил спинки свого сидіння і розслабитися. Якщо біль не припиняється протягом тривалого часу, слід подумати про постільний режим під наглядом лікаря.

Охолодження (переохолодження). Може відбуватись під час усунення технічних несправностей або в разі виходу з ладу опалювальної системи в салоні (кабіні). Охолодженню сприяють сильний вітер, висока вологість, невідповідний одяг, стомлення, відчуття голоду, алкогольне сп'яніння. Особливо сильно переохолоджується водій тоді, коли потрапляє під проливний дощ» У таких умовах можливі навіть спазми судин. На початку переохолодження у водія з'являються нервові збудження, озноб, м'язове тремтіння, тахікардія, на тілі — «гусяча шкіра», підвищується кров'яний тиск (багато хто це добре відчуває). Уже на цій стадії потрібно вжити заходів щодо підвищення температури тіла (обігрітися в теплому приміщенні, якщо є можливість змінити одяг і взуття) і не доводити себе до другої стадії, для якої характерними є уповільнені рухи, головний біль, зниження дихальної активності. У разі появи таких симптомів, окрім іншого, потрібні теплі напої і грілка» Досвідчений водій повинен усе це передбачити в разі тривалих поїздок у холодну пору року.

Серцева недостатність. Причина — перевантаження серця і підвищений кров'яний тиск. Перші ознаки — стомлюваність, задишка, тахікардія. Потім з'являються слабкість, відчуття нестачі повітря, мерзлякуватості. Лікування проводиться амбулаторно. Водіння машини залежить від загального стану і настрою.