

İSTANBUL ŞOFÖRLERİNİN %17'Sİ UYKUSUZLUĞA BAĞLI KAZA YAPTI

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Levent Öztürk, dünya yollarındaki 1.3 milyon uykulu şoförün topluma maliyetinin 2.37 trilyon dolar olduğunu söyledi.

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Levent Öztürk, Türkiye'nin ilk ve tek trafik radyosu Radyo Trafik'e yaptığı açıklamada; 2019 yılında yapılan ekonomik bir analize göre dünya yollarında her sene 1.3 milyon uykulu şoförün topluma maliyetinin 2.37 trilyon dolar olduğunu söyledi.

DÜNYADAN UYKUSUZLUĞA BAĞLI KAZA VERİLERİ

Uykusuzluk ve uykusuzluğun yol açtığı motorlu taşıt kazaları üzerine bilgiler aktaran Prof. Dr. Levent Öztürk, konuya dair dünya ülkelerinden örnekler verdi. ABD'de trafik kazalarında her yıl 5 bin civarı ölüm, 110 bin yaralanma olduğunu, bu kazaların %3'ünden uykulu araç kullanımının sorumlu tutulduğunu söyleyen Prof. Dr. Öztürk, Avustralya'da uykusuzluğun yol açtığı kazaların maliyetinin 15 milyar dolar olduğunu belirtti.

2019 yılında yapılan ekonomik bir analize göre tüm dünya yollarında her sene 1.3 milyon uykulu şoförün topluma maliyetinin 2.37 trilyon olduğunu aktaran Prof. Dr. Levent Öztürk, bu veriler ışığında 2002 yılında İstanbul'da gerçekleştirdiği çalışmayı anlattı.

İSTANBUL ŞOFÖRLERİNİN %17'Sİ UYKUSUZLUĞA BAĞLI KAZA GEÇİRDİ YA DA ATLATTI

2002 yılında İstanbul'da şoförler üzerinde yaptığı çalışmada şoförlerin %17'sinin "Ben direksiyon başında uykuya bağlı trafik kazası geçirdim, kaza tehlikesi atlattım." dediğini aktaran Prof. Dr. Öztürk; "Buna tabi o kazalardan kurutulamayanlar dahil değil. Şimdi direksiyon başında uyuduğu için kaza geçirip hayatını kaybedenler de var. Ama bir şekilde kazayı atlattmış kurtulmuş olanların bize söyledikleri, kendi bildirimlerine dayalı oran %17 idi bu çalışmada." açıklamasında bulundu.

2014 yılında İstanbul, Edirne ve Hatay illerini kapsayan daha geniş bir alanda çalışmayı tekrarladıklarını belirten Prof. Dr. Öztürk, çalışmaya dair şu bilgileri paylaştı; "2014'de İstanbul, Edirne ve Hatay illerine ait verileri toplayan daha büyük bir grupta çalışmayı tekrarladığımız zaman yine %15 civarında mesleği şoförlük olan yani geçimini şoförlükten sağlayan bireylerin %15'inin, 'Ben uykuya bağlı trafik kazası tehlikesi atlattım veya kaza geçirdim.' dediğini görüyoruz."

Uykusuzluğa bağlı bu kazaların ülke ekonomisine büyük bir maliyeti olduğunu da ifade eden Prof. Dr. Öztürk, bunun önlenilebilir olduğunu söyledi ve ekledi; "Nasıl? Şoförlerin uyku sağlığı ile ilgili bilgilendirilmesi ve eğitilmesi, uyku farkındalığının artırılması ile bu mümkün. Bu, uykuya dalma, uyku hastalıklarından kaynaklanan bir durum değil. Daha ziyade sağlıklı

bireylerde uyku düzensizliğinden kaynaklanan, uykunun ne zaman geleceğini bilememekten kaynaklanan bir kaza durumu.”

İDEAL UYKU SÜRESİ

İdeal uyku süresine dair bilgiler de aktaran Prof. Dr. Levent Öztürk, konuyla ilgili şu bilgileri verdi: “Bize en sık sorulan sorulardan biri budur: Ne kadar uyku uyumalıyız? Bizim önerimiz 7 saatin altına düşürmemek uykuyu. Ancak kişisel farklılıklar olduğunu da göz önünde bulundurarak. Bazen bazı bireyler vardır 5 - 6 saat uyku ile kendini çok iyi hissedebilir. Bunlar kısa uyuyanlardır ve uyku süresi genetik olarak belirlenen bir şeydir. Bazı insanlarda da 9 - 10 saat uyumadan o ihtiyacı karşılayamama durumu vardır. Toplumun %2 ila %8 arası böyledir. Bu bakımdan bir kere uyku süresi bireye özel bir durumdur ama mesela Uluslararası Olimpiyat Komitesinin 2019 raporuna göre, sporcular için diyor ki; 7 saatten az uyuyan sporcu eksik uyku alıyor. Özellikle profesyonel futbolculara 7 saatin altına inmeyin mesajını veriyor o rapor. Biz bunun da toplumun geneli için geçerli olabileceğini düşünebiliriz.”

NEDEN UYKUSUZ KALIRIZ?

Kişilerin uykusuz kalma sebeplerini 4 başlıkta toplayan Prof. Dr. Levent Öztürk, bunları şöyle sıraladı: “Bu sebeplerden en önemlisi modern yaşamın getirdiği durumlar. Örneğin; 24 saat sürdürülmesi gereken hizmetler var. Güvenlik gibi, sağlık hizmeti gibi... Bu bakımdan belli meslek gruplarında hizmetin 24 saat sürdürülmesi için nöbet tutmak gerekiyor veya uzamış çalışma saatleri eşliğinde çalışmak gerekiyor. Bunlar, o gruplarda bir kere uyku düzenini bozan unsurlardır. Vardiyalı çalışmak uyku düzenini bozan unsurlardandır. Bu tip çalışma ortamlarında çalışan kişilerde hata payını azaltmak için onların biyolojik uyku özelliklerinin dikkate alınması gerekir. Bu kişiler genetik olarak kısa uyuyan mı uzun uyuyan mı yoksa bunun haricinde bizim tavuk ya da baykuş dediğimiz erken yatmayı sevenler veya geç yatmayı sevenler mi? Bu da genetik olarak belirleniyor. Şimdi çalışma ortamlarında, işyerlerinde kişilerin bu biyolojik uyku özellikleri dikkate alınmadan vardiyalar, çalışma saatleri düzenlendiğinde o zaman kazalar için hata payları artmış oluyor, risk artmış oluyor. Birincisi demek ki 24 saat sürdürülmesi gereken hizmetler. İkincisi, sosyal yaşamın getirdiği durumlar. İşte insanlar bazen eğlence için bazen evinde film seyrettiği için... Elektriğin keşfedilmesi, icadı bu suni aydınlatma ile birlikte bizim gündüzlerimiz suni olarak uzadı. Aydınlatma olmadan önce hava karardığı zaman insanlar yatıp uyuyorlardı, inaktif oluyorlardı ama aydınlatma ile birlikte dünyada aslında doğal olmayan yoldan gündüzlerimizi uzattık. Bunun bir bedeli var insanlara. O da uykusuzluk olarak yansımakta. Sosyal durumlar; bazen iş yetiştirme, sınava hazırlanma gibi sebepler uykusuzluğa yol açıyor. Bunun haricinde belirli kaygıları üçüncü sıraya koyabiliriz. Mesela, biz en çok bu 99 depreminden sonra ‘Ya ben uykuda depreme yakalanırsam!’ endişesi ile kişilerin uykuya dalmaya zorlandıklarını da gördük. Bazen bu kaygılar uykusuzluğu artırabiliyor, tetikleyebiliyor. Altında bir uyku hastalığı olmadığı halde olabiliyor. Bir de dördüncü grup; kişinin gerçekten bir uyku rahatsızlığı olabilir. Uykuda nefesi duruyordur, huzursuz bacaklar sendromu olabilir, bir takım parasomnialar olabilir. Bu tip sebepler de uykusuzluğa yol açabilir.”

YOLA ÇIKACAKLARA ÖNERİ

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Levent Öztürk, son olarak trafiğe çıkacaklara şu önerilerde bulundu; “Doğru zamanda uyumak, uykumuzu alarak yola çıkmak, eğer acil bir işe çıkmak gerekiyorsa öncesinde bir yarım saat şekerleme yapıp dinlenerek çıkmak, molalarımızı güzel ayarlamak çok önemli.”