

این مورد علت اصلی تصادف در کشور است

بسیاری از تحقیقات به خواب‌آلودگی راننده پرداخته‌اند، اما «خستگی چشم» به عنوان یک عامل مستقل، کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

به گزارش سایت خبری پُرسون، تحقیقات نشان می‌دهد که خیره شدن مداوم به نور چراغ‌های خودروها، تابوهای روشن و بازتاب‌ها در جاده، به‌ویژه در سفرهای شبانه، باعث کاهش دقت دید، کند شدن واکنش‌ها و حتی ایجاد توهمات بصری می‌شود.

رانندگانی که چشم‌هایشان به دلیل رانندگی طولانی‌مدت خشک و خسته شده است، حتی اگر احساس خواب‌آلودگی نکنند، ممکن است فاصله‌ها را اشتباه تخمین بزنند یا نتوانند حرکات ناگهانی دیگر خودروها را به‌موقع تشخیص دهند.

این عامل، مخصوصاً برای رانندگانی که عینک می‌زنند یا دچار ضعف بینایی هستند، خطرناک‌تر است و می‌تواند منجر به تصادفاتی شود که علت آن‌ها نامشخص باقی می‌ماند.

چگونه از این مشکل جلوگیری کنیم؟

هر ۲ ساعت یک‌بار استراحت کنید و چشم‌ها را ببندید یا روی نقاط دوردست تمرکز کنید.
از اشک مصنوعی برای جلوگیری از خشکی چشم استفاده کنید. روشنایی کابین خودرو را تنظیم کنید تا تضاد نور با محیط بیرون کمتر شود.
هنگام رانندگی شبانه، کمتر به نور مستقیم چراغ‌ها خیره شوید و تمرکز خود را متعادل نگه دارید.

خستگی چشم، خطری پنهان در رانندگی است که شاید تا امروز کمتر کسی به آن توجه کرده باشد. آیا تا به حال چنین تجربه‌ای داشته‌اید؟