

# Autojuhi ohutuled

TEKST LIIS AUVÄÄRT FOTOD ALL OVER PRESS, ERAKOGUD

Teadusuuringute andmeil juhtub 20–30% liiklusõnnetustest sellepärast, et juht jääb roolis magama. Ent peale unehäire on teisigi terviseviperusi, mis võivad autoroolis osutada saatuslikuks.

Saksamaal uuriti 2005. aastal inimohvritega lõppenud liiklusõnnetusi – selgus, et iga neljanda neist põhjustas juhi **unisus** või **magamajäämine**. Unine juht on veel ohtlikum kui jooles juht, leiab unearst **dr Mae Pindmaa**: “Uinunud inimene kaotab täielikult reaktsioonivõime, samas kui väikeses alkoholijoobes inimene võtab ohuolukorras siiski midagi ette.” Piisab vaid mõne sekundi pikkusest mikro-unist, et põhjustada raske avarii.

Igäühel on õhtuid, kus ei igatse midagi muud kui pageda ruttu teki alla. Murelikuks peaks inimest muutma see, kui väsimus hommikuks ei kao. Päevane unisus – nt tukastamised arvuti taga või magamajäämine koosolekul – võib anda märki unehäirest. Dr Pindmaa unekliinikusse tuleb ka patsiente, kes enda sõnul magavad hästi: iga öö 9–10 tundi. Kuid nad on päeval ikkagi unised, järelikult on une kvaliteet kehv. “Unehäire all kannatab inimene pikka aega: kes aasta või paar, mõni isegi paarkümmend aastat, enne kui abi otsima tuleb,” sõnab dr Pindmaa. Samas on unehäired hästi diagnoositavad ja ravitavad. Kui inimene on teadlik oma unisusest ja istub ikkagi autorooli, vastutab ta võimaliku avarii eest.



**Dr Mae Pindmaa:**  
“Tsilisatsioon on hakanud meid rohkem kurnama.”

## VIGA TIHTI ELUVIISIDES

Püsivalt kimbutavad unehädad umbes kümnendikku inimkonnast: levinuimad on uneaegsed hingamishäired, unetus, parasomnia, liigunisus, öised lihasetõmbused ja ööpäevarütmihäired. Näiteks uneaegse hingamisiseisaku ehk unepnoe

all kannatab Eestis ligi 4% meestest ja 2% naistest. “See number suureneb, sest inimesed on muutunud “kohevamaks”,” lisab dr Pindmaa. “Liigutakse vähe, süüakse liiga palju. Muidugi ei ole liigne kehakaal ainus põhjus, miks unehäired teki- vad, kuid see keerab igale vaevusele vunki juurde.”

Unehäire taga võivad olla pärilik eelsoodumus, hingamisteede ehituslikud iseärasused jms. See võib olla kaaslaseks kõrgevererõhktõvele, südamerütmihäirele, suhkruhaigusele või muudele ainevahetushäiretele, suurendada infarkti- ja insuldiohtu. Tüüpiline unepnoe all kannatav

patsient on üle 35aastane ülekaaluline mees või menopausieas naine.

“Lääne ühiskond elab sellises rütmis, et nädala sees kogutakse unevõlga ja nädalavahetustel püütakse puudujäävat tasa teha,” sõnab dr Pindmaa. “Sajand tagasi magasid inimesed öösel tund-poolteist rohkem kui praegu – me unevajadus on ju ammu- sest ajast paika pandud. Ent tsivilisatsioon on hakanud meid rohkem kurnama. Töökoormus on suurenenud ja ka ööaega kasutatakse töö tegemiseks. Ümberringi on palju müra, ka öist valgusreostust.” Nii polegi paraku ebatavaline, et autoroolis istuja jääb sõites tukkuma.

Et kõige levinum oht autoroolis on **üleväsimus**, kinnitab **dr Tanel Laurberg** Svea Rosenthali perearstikeskusest. Temagi leiab, et eestlased eiravad oma keha ohumärke, sest meid ümbritsev keskkond soosib seda. “Inimesed käivad haigena tööl, kartes kaotada palgas või töökohast ilma jääda. Paraku pooldavad seda paljud tööandjad, mis sest, et tööviljakus on seetõttu väike ja nakatatakse ka kolleege.”

**Stress, ärevus ja meeleoluhäired kimbutavad** inimesi üha sagedamini. “Stress otsib inimeses üles kõige

nõrgema koha ja hakkab seda lahti käristama – tihti on selleks vererõhk,” räägib dr Laurberg. “Vererõuhaigus nagu mitmed teisedki kroonilised haigused on nagu kastivirn, kuhu oleme ajaga lisanud järjest uusi kaste. Kõige alumine kast on inimese geneetika, tema eelsoodumused. Selle peale võib laduda ülekaalu, üleliigse soolatarbimise, suitsetamise, **alkoholi ja muude mürkide kuritarvitamise**, vähese liikumise, halva ööune, liigse stressi, halvad peresuhted ja teisigi riskitegureid.” Sageli on stress see raske “kast”, mis lööb virna kõikumale. See võib tähendada ootamatult halba enesetunnet ja isegi minestamist. Kui aga teadvus kaob näiteks autoroolis?

## TEADVUSE KAOTAMINE

Kui autojuht sõites minestab, on õnnetus vältimatu. Minestamine ei ole väljatõrjutud ka muidu tervel inimesel, kel on **kõrge palavik** või kes on näiteks **suure närvipinge all**. “Suurte emotsionaalsete üleelamiste peale minestavad naised meestest rohkem, aga mehed minestavad jällegi kergemini valu peale,” võrdleb dr Laurberg.



**Dr Tanel Laurberg:** “Ei ole mõtet olla kogu aeg sotsiaalne.”

Teadvusekaotust võib põhjustada ka trauma. Dr Laurberg toob näiteks olukorra, kus inimene sõitis muruniidukiga kogemata üle varvaste. Kuigi haav veritseb, ei tarvitse see olla väga suur – ja hädaline otsustab ise traumapunkti sõita. “On olnud juhtumeid, kus inimene kaotab teadvuse – mitte seepärast, et verekaotus oleks väga suur, vaid keha reageerib traumale. Kui vähegi võimalik, ärge istuge ise rooli: las keegi teine sõidab, sest traumaga kaasnev ärevus kahandab tähelepanu ning halvendab liiklusiituatsiooni õiget hindamist.”

Autojuhi peaksid endale leidma ka alkoholi ja muude meelemürkide tarvitajad. Isegi väikesed alkoholi- kogused mõjutavad reaktsiooni- kiirust! “Inimene võib mõelda, et mis siis on, ta jõi ainult lonksu veini. Aga isegi väikestes kogustes mõjub alkohol närvimürgina – aeglustab mõt- tekiirust, halvendab tähelepanu, muudab liigutused ebatäpseks ja tekitab unisust,” rõhutab dr Laurberg. “Alkoholi tarbinuna autorooli istudes saadetakse ka kaheldava sisuga signaal lastele ja kaaskondsetele.”

Veel manitseb dr Laurberg erili- sele ettevaatusele **krooniliste haiguste põdejad**. “Suhkruhaigus, südame-veresoonkonnahaigused – sealhulgas vererõuhaigus –, erinevad närvisüsteemihäigused, epilepsia,” loetleb ta näidustusi, mis võivad põhjustada teadvusekaotust jms ootamatusi. Nimetatud haiguste korral on ülitähtis kinni pidada

oma raviskeemist. Ka tuleks enne autorooli istumist endalt küsida, kas mu enesetunne on hea.

“Halb enesetunne on ohu märk,” paneb doktor kõigile autojuhtidele südamele. “Sellisel juhul tuleks tegeleda oma enesetunde taastamisega, vajadusel minna arsti juurde. Ning arstigi juurde võiks võimalusel sõidutada keegi teine.”

Arvestada tuleks ka sellega, et osa ravimeidki võivad tekitada unisust ja vähendada reaktsiooni- kiirust. Selliste ravimite võtmisel peab seega enne kindlalt veenduma, et liikluses ei tekiks ohtu.

**Liiklusseadustiku § 70 kohaselt ei tohi juht “olla sellises haigus- või väsimusseisundis, mis takistab liiklusolude täpset tajumist”.**

## KUIDAS VÄLJA PUHATA?

Mõnigi dr Pindmaa patsient tunnis- tab, et võtab parema une lootuses õhtul napsi. “Alkohol rikub une ära,” kinnitab unearst. “See mõjub nagu rahusti ja lõdvestab, aga sellega vajuvad hingamisteed veel rohkem kokku. Esialgu ehk tuleb tõesti uni, aga keset ööd ärगतakse jälle üles. Samamoodi pole õige neelata uinuteid-rahusteid. Pigem mõtle, mis on halva une põhjus, ja põhju- sega tulekski tegeleda.”

Igäühe võimuses on oma und kaitsta ja harrastada tervislikke elu- viise. “Inimene, kes magab hästi, paraneb ka haigustest paremini,” rõhutab dr Pindmaa. “Õhtuti võiks magama minna samal ajal, hommi- kuti samal ajal ärगतa. Ka tööd ei to- hiks teha uneaegast ega õhtul äreva meelega voodisse minna – kui töö- mõtled peas ketuvad, ei pruugi uni tulla.” Magamine vähem kui viis tundi öö jooksul suurendab liiklus- õnnetustesse sattumise võimalust 4,5 korda.

“Ei ole mõtet olla kogu aeg sot- siaalne,” leiab dr Laurberg, viidates nutitelefondele ja arvutitele, mis teevad suhtlemise üllilitsaks. “Puh- kus tähendab seda, et tuleb eelkõige leida aega iseendale ja oma lähedastele, korralikult magada, tervislikult süüa-juua ja end kehaliselt liigutada. Aga mitte olla kogu aeg pakilises tegevuses, mis iganes vormis.”

Tervislike eluviiside juurutamine on kõva pähele paljudel peredele. Dr Laurberg soovib mõelda oma lastele ja lastelastele. “Elumuutusest tuleb stress võib vanematele olla päris suur, aga lapsele on see enamas- ti lihtsam: ta võtab uue, tervisliku eluviisi omaks ja sellest saab stan- dard. T e m a laste jaoks on need põhimõtted omakorda iseenesest- mõistetavad. Niisiis saavad vanemad teha kingituse oma järeltulevatele põlvedele.”