

| | |
|--------------------------------|--------|
| Nemoci zdravých dětí | |
| H. RÝGL | 1 |
| Besarabie z bídy vyrostlá | 2 |
| Škola pro otužilce | 2 |
| Život v korsetu | |
| JOSEF PŘIBYL | 3 |
| Krásná ěadra | |
| JINDRA HORÁKOVÁ | 4 |
| S úsměvem proti infarktu | 5 |
| Nesympatická choroba | |
| MUDr. JAN MIKLÁNEK | 6 |
| Dědictví po třetíhorním jezeru | |
| NINA BONHARDOVÁ | 7 |
| Ze světa | 8 |
| Začíná školní rok | 9 |
| S odvahou a rozumem | |
| Dr. Z. MATĚJÍČEK | 10 |
| Když začíná puberta | |
| MUDr. ZDENKA KOPECKÁ | 11 |
| Čas k práci, čas k rekreaci | |
| MUDr. VLADIMÍR ZORIN | 12 |
| Koukej se umýt... | |
| MUDr. VLADIMÍR ZORIN | 13 |
| Je to velké dobrodružství | |
| Doc. dr. J. LANGMEIER, CSc. | 14 |
| Potřebujete-li poradit | |
| PhDr. L. KUČEROVÁ | 15 |
| Stressy hrozí | 16 |
| Ordinace dr. Dam di Dama | |
| EVA SKOUPILOVÁ | 16 |
| Pro život ve dvou | 17 |
| Knihy o zdraví, pohybu, krásě | 17 |
| Maličkosti pro zdraví | |
| PhDr. JAN JELÍNEK | 18 |
| Huší nožka — Pelyněk | |
| Ing. VÁCLAV KREJČÍK | 19 |
| Když celé tělo pracuje | |
| MILOSLAV MÖLZER | 20 |
| Směry podzimní módy | |
| M. VITOUŠKOVÁ | 21 |
| Odpovídáme na dotazy | |
| MUDr. LUBOR ELGER | 22 |
| Dopisy redakci | 22 |
| Křížovka | 23 |
| Usínáte za volantem? | |
| JOSEF HORČIC | 24 |
| Začíná školní rok | |
| Foto VLADIMÍR LAMMER | 1. ob. |
| Čelem k masám | 2. ob. |
| Obrazem i slovem | 3. ob. |

Fotografiemi do tohoto čísla dále přispěli: Miloš Budík (str. 5), Josef Hanuš (str. 10), Jan Sváb (str. 11 a 20), Karel Schmidt (str. 12 a 15) a Mirek Matyáš (str. 1).

Uzávěrka tohoto čísla byla dne 15. července 1972.

ZDRAVÍ — vydává Český červený kříž ve Vydavatelství MAGNET, n. p., Praha 1, Vladislavova 20, telefon 26 06 51—9. Šéfredaktor JIŘÍ PICK. Adresa redakce: Thunovská 19, Praha 1 — Malá Strana, telefon 53 25 41—9. Vychází měsíčně. Cena výtisku 2,50. Předplatné na půl roku Kčs 15.—. Rozšiřuje PNS. Objednávky přijímá každá pošta i doručovatel. Objednávky do zahraničí vyřizuje PNS — vývoz tisku, Jindřišská 14, Praha 1. Dohledací pošta Praha 07. Tiskne NAŠE VOJSKO, závod 03, Praha. Obálku tiskne POLYGRAFIA, závod 1, Praha. © Vydavatelství MAGNET Praha

S problematikou usnání za volantem se u nás zabýváme již po mnoho let. Protože jsem se chtěl dozvědět něco o tom, proč řidiči usínají za volantem, položil jsem několik otázek MUDr. J. Hoskovcovi z Psychologického ústavu Karlovy university, který je spoluautorem vynikající publikace pro motoristy „Psychologie a fyziologie řidiče“.

Vysvětlil byste mi příčiny, jak dochází k tomu, že řidiči, zejména v noci, usnou třeba jen na několik vteřin? Co je příčinou tohoto stavu, do kterého se řidič za volantem může dostat?

Útlumové stavy při řízení mohou nastat následkem vyčerpanosti a únavy při dlouhotrvající jízdě, zvláště v dálkové dopravě přes 400 km a při přepracování osmihodinové pracovní doby, po namáhavé práci před jízdou, např. u řidičů nákladních automobilů po nakládání těžkých břemen, po nedostačném odpočinku před jízdou. Ale mohou také vzniknout bez únavy při monotónní jízdě. Podporují je také velká množství jídla, kdy se krev hrne do střevního systému při zpracování potravin, přičemž se odkrevňuje mozek, stupňující se teplota ve voze, která tlumí aktivní pozornost a dává vznik těkavému bloumání, nedostatek čerstvého vzduchu, popř. i přítomnost kyslíčisku uhlíkatého z motoru, což způsobuje intoxikaci centrálního nervového systému.

Ke vzniku „útlumových stavů“ dochází nejčastěji vlivem kombinace několika negativních činitelů najednou, a to takových, jako jsou duševní napětí, konfliktové, stressové, neurotizující situace ve společenských vztazích řidiče, chronická psychická traumatizace z pocitu pokoření, urážky, nespravedlnosti apod.

Když jedeme sami delší dobu po jednotvárné silnici, vzniká stav malátnosti, myšlení se otupuje nebo je zaměřeno k nějakému problému či události, která nemá s jízdou nic společného. Vytvářejí se příjemné představy (někdy i tzv. denní sny). Takto zaměřené myšlení a představivost mohou řidiče nebezpečně

usínáte za volantem?

izolovat od okolních podmínek. Z jednotvárnosti delší jízdy vyplývá nezájem o okolí, někdy i nuda. Vědomí odpovědnosti může ustoupit do pozadí.

Některé z „nevysvětlitelných“ nehod je možno objasnit tzv. sličiční „hypnózou“, která vzniká při monotónní jízdě, zvláště na dlouhých přímých úsečích silnic. Jde o „hypnogenní“ vliv silnice a vozu na řidiče, jenž může vést k nepřiměřeným reakcím.

Bývá takové zdřímnutí zcela přirozeným a běžným jevem nebo je to jev, který signalizuje, že řidič není tak docela zdravý?

Takové stavy se mohou vyskytnout i u docela zdravých osob.

U některých chorob cévních, srdečních, ale i jiných může dojít k náhlému bezvědomí. U zdravých řidičů je náhlé bezvědomí vzácné.

Velmi nebezpečné je řízení pro narkoleptiky, na které přichází usínání imperativně. Tito pacienti nemají čas zastavit vůz. Latentní narkolepsie (záchvaty krátce trvajícího, chorobného spánku) se v podmínkách monotónie jízdy spíše projeví. Avšak i pacienti s denní ospalostí nezáchvatovitou by neměli řídit vůz při delších jízdách a termínovaných časech, protože možnost „útlumových stavů“ je u nich podstatně vyšší než u normálních osob.

Ti řidiči, u nichž dochází po nočním spánku k příznakům tzv. spánkové opilosti, tj. přetrvávání izolovaného „útlumu“ duševní činnosti, by po „probuzení“ neměli okamžitě sedat za volant.

Osoby stížené spánkovou opilostí provádějí řadu úkonů po té, když vstaly, bez psychické kontroly. Některé funkce dosud spí (hlavně aktivní pozornost při myšlení), některé se probudily (lidé vstanou, myjí se, snídají, jdou do práce, ale nevšímají si známých, nezdraví je atd.). V nepředvídaných situacích nejsou schopny jednat přiměřeně. Tento stav ustupuje normálnímu stavu bdělosti po různé dlouhé době, obvykle po čtvrt až půlhodině, výjimečně až po hodině. V lehčích případech trvá tento stav 5—10 minut a upraví se po ranní rozcvičce a omytí studenou vodou.

Vyskytnou-li se při práci požadavky okamžitě a rychle usuzovat, pak takové osoby dělají chyby, zapomenou na něco atd. Někdy může zůstat takový stav i celé dopoledne nebo i celý den (smolný den v práci, nic se dobře nepodaří, při rizikových pracích nastávají smrtelné úrazy).

Zmínil jste se o narkolepsii. Je tato nemoc léčitelná?

Léčením narkolepsie se zabývají na neurologických klinikách. Na pražské neurologické klinice např. MUDr. Bedřich Roth.

Připravil JOSEF HORČIC