



Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

# Социальный проект «Не спи за рулем»

Роль диагностики и лечения  
нарушений сна в предотвращении  
дорожно-транспортных  
происшествий



Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

- Видео заснувшего за рулем



Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

# Императивное засыпание (микросон)



Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

# Статистика ДТП

## Статистика ГИБДД говорит о 200 000 ДТП, произошедших на территории России 2012 году:

- погибло **28 000** человек (14% всех смертей за год)
- получили ранения **250 000** человек
- общий ущерб – 2,5 % ВВП (46,5 млрд. долларов)

## С января по май 2013 года произошло:

- **62 984** ДТП разной тяжести
- погибли **7 801** человек



Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

По мировым данным 20% ДТП происходит по причине засыпания за рулем.

## Гиперсомния

- [синдром обструктивного апноэ сна.](#)
- [нарколепсия](#)
- [синдром беспокойных ног](#)
- бессонница
- прием снотворных препаратов
- гипотония (сниженное артериальное давление)
- синдром смены часовых поясов
- хронический дефицит сна
- и другие



# Причины сонливости



## Недостаток сна

- Накопленная хроническая усталость
- Регулярное недосыпание



## Синдром апноэ сна

- Остановки дыхания во сне, кислородное голодание
- Микропробуждения - «чтобы подышать»



## Прочее

- Хронические заболевания
- Употребление медикаментов/веществ



Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

# Нарколепсия

- резкая дневная сонливость и приступы внезапного засыпания
- Распространенность заболевания составляет 5-7 на 10000 человек.
- В день может быть от 1 до 100 и более приступов, чаще 3—5





Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

# **Синдром апноэ сна (осложненный храп)**

- **Каждый 8 мужчина старше 30 лет**
- **Сами пациенты недооценивают серьезности заболевания**
- **Риск попасть в ДТП в 6 раз выше в сравнении с обычной популяцией.**
- **! Выше, чем у лиц, находящихся в состоянии алкогольного опьянения**
- **Австралия, Англия, Германия, США, Израиль...**

# Причины ДТП

Невнимательность,  
неспособность к долгой  
концентрации внимания,  
замедленная реакция



Нарушение правил  
дорожного движения



**АВАРИ  
Я**



Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

# Опасные признаки

## ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО...

- не можете вспомнить, как вы проехали последние несколько км
- неосознанно пересекли разделительную полосу
- ваше внимание ослаблено, мысли блуждают
- неспособны сфокусировать зрение или держать глаза открытыми
- вы стали часто зевать
- пропускаете дорожные знаки или не сохраняете дистанцию
- «клюете носом» и вам трудно держать голову в нормальном положении



Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

# Сонливость за рулем

- Состояние, знакомое 41% всех водителей
- Проявляется в непреодолимой сонливости, снижении концентрации внимания, появлению заторможенности, замедлению реакций.
- Многочисленные записи, полученные с помощью видеорегистратора, наглядно показывают – сонные водители действительно периодически закрывают глаза (не спят, но «медленно моргают») во время управления транспортным средством. **Как правило, каждый третий такой случай оканчивается аварией.**



# Мировая практика - США

Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

Three large, empty, rounded rectangular boxes stacked vertically, each preceded by a blue downward-pointing arrow on the left side, intended for notes or content.



Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

## **Могут ли пациенты с гиперсомнией заниматься вождением и другими потенциально опасными видами деятельности без риска для своего здоровья?**

Врач должен рекомендовать пациенту исключать подобные виды деятельности до тех пор, пока не будет уверен, что заболевание, послужившее причиной гиперсомнии, адекватно контролируется, а пациент добросовестно выполняет рекомендации врача.





Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

# Что делать?

Диагностика

Коррекция  
состояния

Устранение  
проблемы

# Как пройти обследование?

Позвонить по телефону  
горячей линии проекта  
222-01-01

Пройти бесплатный прием  
врача-сомнолога

Диагностика/Рекомендации



Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

# ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ

# 222-01-01



Телефон единой справочной:

**222-01-01**

[www.son74.pf](http://www.son74.pf)

[son74rf@mail.ru](mailto:son74rf@mail.ru)

**Спасибо за внимание!**