



Телефон единой справочной:

222-01-01

www.son74.pf

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

son74rf@mail.ru

- Видео заснувшего за рулем



Телефон единой справочной:

222-01-01

www.son74.pf

son74rf@mail.ru

Императивное засыпание (микросон)



Телефон единой справочной:

222-01-01

www.son74.pf

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

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

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

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

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

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

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

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.



Что делать?

Телефон единой справочной:

222-01-01

www.son74.pf

son74rf@mail.ru

Диагностика

Коррекция
состояния

Устранение
проблемы

Как пройти обследование?

Позвонить по телефону
горячей линии проекта
222-01-01

Пройти бесплатный прием
врача-сомнолога

Диагностика/Рекомендаци
и



Телефон единой справочной:

222-01-01

www.son74.pf

son74rf@mail.ru

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ

222-01-01



Телефон единой справочной:

222-01-01

www.son74.pf

son74rf@mail.ru

Спасибо за внимание!