



## บทความ “หอกระจายข่าว...เสียงตามสายหมู่บ้าน”

### ผู้สูงอายุยุคใหม่...ต้องปลอดภัยจากโควิดและอุบัติเหตุทางถนน

จากข้อมูลของกรมสถิติแห่งชาติพบว่า ในปี 2561 ประเทศไทยมีสัดส่วนคนสูงวัยมากถึง 10.67 ล้านคน จากจำนวนประชากรทั้งสิ้น 66.41 ล้านคน คิดเป็น 16.1% ในขณะที่อายุมากขึ้นประสิทธิภาพของระบบต่างๆ ภายในร่างกายกลับถดถอยทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน อัลไซเมอร์ การมองเห็น การได้ยิน เป็นต้น ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มเป้าหมายแรกที่น่าเป็นห่วง แต่ด้วยนโยบายหลายๆ ด้านของประเทศทำให้การแพร่ระบาดของโรคดังกล่าวมีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆ จึงเริ่มมีการผ่อนคลายนโยบายมาตรการเพื่อให้ประชาชนเริ่มกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้อีกครั้ง จากการผ่อนคลายนโยบายดังกล่าวทำให้การเดินทางจะเริ่มเข้าสู่ภาวะปกติในอีกไม่ช้า เมื่อถึงเวลานั้นสิ่งที่น่าเป็นห่วงและมีแนวโน้มที่จะมีมากขึ้นคือ อุบัติเหตุทางถนนที่เกิดจากการขับรถของผู้สูงอายุ

จากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing คาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี 2564 คือมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 20 ของประชากรประเทศ นั้นหมายความว่าเราจะได้เห็นผู้สูงอายุขยับขึ้นบนท้องถนนมากขึ้น จากบทความของ รศ.นพ.วิรัชศักดิ์ เมืองไพศาล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พบว่า ผู้สูงอายุประสบอุบัติเหตุทางถนนน้อยกว่าวัยหนุ่มสาวเพราะผู้สูงอายุมักขับรถช้ากว่า คาดเข็มขัดนิรภัย และมักไม่ดื่มแอลกอฮอล์ แต่ถ้ามีผู้สูงอายุคนไหนขับรถเร็ว ยิ่งเร็ว โอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งเพิ่มมากขึ้นกว่าวัยหนุ่มสาว อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่รุนแรงได้รับอันตรายมากกว่าและมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าคนหนุ่มสาวถึง 9 เท่า ปัจจัยสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุจากการขับรถในผู้สูงอายุคือ มีปัญหาด้านการมองเห็น มีภาวะสมองเสื่อม ยิ่งมีอายุมากขึ้นกำลังกล้ามเนื้อลดลง ความว่องไวต่อการตอบสนองต่อเหตุการณ์กับขั้นก็ลดลงตามไปด้วย ข้อมูลจาก นายพรหมมินทร์ กัณธิยะ ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุพบว่า อุบัติเหตุทางถนนของผู้สูงอายุมักเกิดในช่วงเวลาพลบค่ำ, ชนขอบทางหรือไหล่ถนน, มักเกิดอุบัติเหตุบริเวณทางแยก ทางร่วมหรือจุดกลับรถ และผู้สูงอายุบางคนก็เอาจักรยานยนต์ของลูกไปขับ เมื่อลูกหลานไม่สามารถห้ามผู้สูงอายุไม่ให้ขับขี่หรือผู้สูงอายุมีความจำเป็นที่จะต้องขับรถควรทำอย่างไรเพื่อให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุทางถนน

1. **ตรวจสอบสภาพรถยนต์ให้พร้อมก่อนออกเดินทาง**
2. **ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทั้งก่อนขับและขณะขับรถ**
3. **คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับรถยนต์และสวมหมวกกันน็อคขณะขี่จักรยานยนต์ทุกครั้ง**
4. **เดินทางในช่วงเวลาที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน หลีกเลี่ยงเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย**
5. **หากมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความพร้อมของร่างกาย และห้ามกินยาที่ทำให้เกิดอาการง่วงนอนก่อนขับรถโดยเด็ดขาด**
6. **หากไม่มีโรคประจำตัวก็ควรตั้งเกรงกายและจิตใจของตนเองว่ามีความพร้อมในการขับขี่มากน้อยแค่ไหน**
7. **หลีกเลี่ยงการขับขี่ในช่วงที่ฝนตกหนักลมแรง หรือในเส้นทางที่มีการก่อสร้าง และถนนชำรุด**

... เมื่อผู้สูงอายุหลุดรอดปลอดภัยมาจากโควิด-19 ก็ควรปลอดภัยจากอุบัติเหตุทางถนนด้วยเช่นกัน ...

