

# کارشناسان نظر می دهند: سر صحنه تصادف چه کار کنیم؟

فروردین 12، 1404



کیا پرس/اگر به سر صحنه یک تصادف برسید چه می‌کنید؟ این سوال به ظاهر ساده است، اما افراد گاه دست به اقداماتی می‌زنند که از نظر پزشکی و ایمنی اشتباه است و صدمات جبران‌ناپذیری به خودشان، مصدومان و حتی دیگر خودروهای عبوری می‌زنند.

به گزارش کیا پرس از وبدا، شش تن از صاحب‌نظران این حوزه درباره‌ی چگونگی پیشگیری از تصادف و همچنین باید ها و نبایدهای سر صحنه تصادف توضیحاتی ارائه کرده‌اند که می‌خوانیم.

سرهنگ علی نگهداری، فرمانده راهور شهرستان گراش می‌گوید: رانندگان وسایل نقلیه و کسانی که وسایل نقلیه را هدایت می‌کنند اگر به این پویش «نه به تصادف» پیوندند و بر رعایت مقررات راهنمایی و رانندگی پافشاری بکنند، به نفع خودشان است، چون اگر ما و همه‌ی افراد قوانین راهنمایی و رانندگی را به نحو احسن رعایت بکنیم هیچ پیشامد بد در رانندگی رخ نمی‌دهد و هیچ تصادفی نیز اتفاق نمی‌افتد.

دکتر علی‌اصغر خالقی، متخصص طب اورژانس معتقد است: در طب اورژانس و فوریت‌های پزشکی اصطلاحی داریم به نام BLS که مخفف شده‌ی basic life support به معنای حمایت پایه است. این حمایت‌های پایه هم ساده است و هم کمک‌کننده و بعد از رخ دادن حادثه و دیدن صحنه تصادف، شاهدان محلی می‌توانند با رعایت این نکات کمک بزرگی به مصدوم بکنند.

جلال ایزدی، کارشناس فوریت‌های پزشکی تصریح می‌کند: از تماس‌گیرنده با اورژانس ۱۱۵ تقاضا داریم که با حفظ خونسردی، موقعیت دقیق حادثه، تعداد مصدومین و وضعیت آسیب‌دیدگان را برای اپراتور اورژانس به طور کامل گزارش دهد. همچنین هموطنان شماره‌های امدادی که همه‌ی مردم باید آن را به یاد داشته باشند؛ اورژانس ۱۱۵، امداد و نجات جاده‌ای هلال احمر ۱۱۲، آتش‌نشانی ۱۲۵، پلیس ۱۱۰.

محمد شکاری، رئیس جمعیت هلال‌احمر شهرستان گراش ۸۰ درصد علت تصادفات را سرعت بالا دانسته و یادآور می‌شود: اکثر تصادفاتی که در حوزه‌ی استحفاظی منطقه و شهرستان اتفاق می‌افتد، عوامل انسانی دخیل است.

درصد تصادفات به خاطر سرعت بالاست. بالای ۸۰ درصد این تصادفات به خاطر سرعت بالا و در مرحله‌ی بعد به خاطر بی‌دقتی و بی‌احتیاطی راننده است. اگر راننده سرعت قانونی را رعایت کنند، من می‌گویم که ۸۰ درصد تصادفات کاهش پیدا می‌کند و تخلفات و بی‌احتیاطی‌هایی که اتفاق می‌افتد همگی به خاطر سرعت بالای ماشین است.

محمد شیروان، نجاتگر و پرسنل رسمی امداد و نجات و مسئول آموزش هلال احمر می‌گوید: پیشنهاد می‌کنم که همه‌ی مردم کلاس‌های آموزشی کمک‌های اولیه را شرکت کنند که اگر روزی خدایی ناکرده شاهد تصادف و یا حادثه‌ای بودند حداقل تا رسیدن نیروهای امدادی کارهای اولیه را انجام بدهند.

□

یونس نوری، امدادگر و نیروی داوطلب جمعیت هلال‌احمر ابراز می‌دارد: کسانی که این روزها در ایام عید و تعطیلات قصد سفر دارند، سعی کنند وسایلی را که می‌تواند در مواقع حادثه برای آنها کمک‌کننده باشد، در کنار وسایل شخصی خود به همراه خود داشته باشند، از جمله جعبه‌ی کمک‌های اولیه، کپسول آتش‌نشانی حداقل یک کیلویی، چراغ قوه، وسایل پنچرگیری ماشین، حتی چادر مسافرتی برای استراحت بین‌راهی‌شان.

# رانندگان مصرف غذاهای پُرچرب و سنگین را در سفر محدود کنند

فروردین ۱۲، ۱۴۰۴



کیا پرس/متخصص تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، بر محدود کردن مصرف غذاهای چرب و سنگین در هنگام سفر تاکید و اظهار کرد: با توجه به اینکه کم آبی بدن، موجب کاهش تمرکز و خواب آلودگی می شود، لذا افراد نسبت به نوشیدن مایعات کافی در طول سفر توجه داشته باشند.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر سارا موحد اظهار داشت: با توجه به آغاز سفرهای نوروزی و پویش نه به تصادف، رعایت برخی نکات تغذیه ای به منظور داشتن سفری ایمن تر ضروری است و یکی از مهمترین این نکات، تامین آب مورد نیاز بدن به میزان کافی در طول سفر است؛ چراکه کاهش تمرکز و خواب آلودگی ارتباط مستقیمی با کم آبی بدن دارد و لذا رانندگان حتما توجه داشته باشند، که در هنگام مسافرت مایعات کافی دریافت کنند.

وی با بیان اینکه مصرف نوشیدنی های حاوی کافئین نظیر قهوه و چای باید به میزان کافی باشد، افزود: میزان مصرف مجاز کافئین ۲۰۰ تا حداکثر ۴۰۰ میلی گرم در روز می باشد و با توجه به اینکه یک فنجان چای حاوی حدود ۶۰ تا ۷۰ میلی گرم و یک شات قهوه دارای حدود ۹۰ تا ۱۱۰ میلی گرم کافئین است بنابراین مسافران باید توجه داشته باشند که اگر چه مصرف کافئین می تواند، تا حدی از خواب آلودگی هنگام رانندگی جلوگیری کند، ولیکن مصرف زیاد آن منجر به بیقراری و افزایش ضربان قلب نیز می شود و در نتیجه توان رانندگی کاهش پیدا خواهد کرد.

متخصص تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اضافه کرد: قبل از رانندگی از مصرف غذاهای پُرچرب و سنگین حداقل به مدت دو ساعت اجتناب گردد، چون مصرف بیش از حد آنها باعث نوسانات قند خون و در نتیجه کاهش توان رانندگی می شود.

## نیمی از مصدومان حادثه واژگونی اتوبوس در استان کرمان ترخیص شدند

فروردین ۱۲، ۱۴۰۴



کیا پرس/رییس دانشگاه علوم پزشکی کرمان با اشاره به وقوع حادثه واژگونی اتوبوس در استان کرمان، از پیگیری جدی و تماس های وزیر بهداشت به منظور ارائه خدمات به مصدومان این حادثه خبر داد و گفت: خوشبختانه نیمی از مصدومان از بیمارستان ترخیص شده اند.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر مرتضی هاشمیانگ، اظهار داشت: این اتوبوس در محور کرمان به مشهد در یک منطقه کوهستانی که حامل زائرین جیرفت به مشهد مقدس بود، دچار واژگونی شد که ۱۴ نفر در صحنه تصادف جان خود را از دست دادند.

وی با اشاره به تشکیل تیم بحران در بیمارستان شهید باهنر کرمان قبل از رسیدن مصدومان، گفت: در این تیم پزشکان متخصص رشته های مختلف از جمله جراحی، جراحی عروق، ارتوپدی، جراحی اعصاب، بیهوشی

و طب اورژانس حضور داشتند که ۴۶ مصدوم به بیمارستان شهید باهنر کرمان اعزام شدند و یکی از مصدومان که از اتباع بیگانه بود به دلیل شدت بالای جراحات، فوت کرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی کرمان با بیان اینکه حال یکی از مصدومان همچنان وخیم و به دستگاه تنفس مصنوعی، متصل است، افزود: طحال یکی از مصدومان به دلیل ضربه ای که به شکم وارد شده بود، دچار آسیب شد و طحال این مصدوم برداشته شد.

دکتر هاشمیان از ترخیص ۲۳ نفر از مصدومان این حادثه از بیمارستان شهید باهنر کرمان خبر داد و گفت: برای سایر مصدومان نیز امروز اعمال جراحی ارتوپدی و فک و صورت انجام شده که نیمی از مصدومان نیز تا فردا ترخیص می شوند.

وی با بیان اینکه ظرفیت اتوبوس حدود ۴۲ نفر بوده است، گفت: تعدادی از مسافران این اتوبوس، کودک بوده اند که ۶ نفر از مصدومان، کمتر از ۴ سال سن داشته اند اما طبق گفته مصدومان، تعدادی از مسافران در بین راهرو و محل استراحت رانندگان نیز حضور داشته اند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی کرمان با انتقاد از افزایش تعداد تصادفات و فوتی های ناشی از آن در استان کرمان در ایام تعطیلات نوروز، تاکید کرد: جای نگرانی است که با وجود پویش نه به تصادف و پویش های دیگر در سازمانهایی مانند هلال احمر و راهداری، آمار فوتی های تصادفات استان کرمان بر خلاف سایر استانها که روند کاهشی داشته، افزایش یافته است.

دکتر هاشمیان ادامه داد: استان کرمان جزء استانهایی بوده که گردشگران و مسافران نوروزی از آن استقبال کرده اند اما این توجیه کننده تعداد بالای تلفات تصادفات نیست البته در کنار عامل انسانی، راه، خودرو و قوانین سختگیرانه هم مهم است.

وی به وجود برخی راه های غیراستاندارد در استان کرمان اشاره و خاطرنشان کرد: استان کرمان هم راه های بیابانی دارد که شاید باعث خستگی رانندگان شود و هم راه های کوهستانی دارد که ممکن است منجر به افزایش تصادفات شود و یکی از اولویت ها در استان کرمان باید اصلاح نقاط حادثه خیز و قوانین سختگیرانه رانندگی باشد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی کرمان بر ضرورت نگاه جامع و تحلیلی بر

افزایش تصادفات و تلفات ناشی از آن در استان کرمان تاکید کرد و گفت: خودروهای حمل و نقل عمومی برون شهری و خودروهای سنگین از مهمترین علل تصادفات است که فرسودگی این خودروها و معاینات دوره ای رانندگان باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

## آغاز موج دوم سفرهای نوروزی؛ ترافیک سنگین و جاده‌های پرخطر!

فروردین ۱۲، ۱۴۰۴



کیا پرس/با ثبت ۵۰۹ فوتی و بیش از ۶۰ هزار مصدوم در تصادفات جاده‌ای از آغاز تعطیلات نوروزی، زنگ خطر سوانح رانندگی در جاده‌های کشور به صدا درآمده است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، عامل انسانی، از جمله بی‌توجهی به جلو و خستگی رانندگان، همچنان مهم‌ترین علت بروز این حوادث مرگبار عنوان شده است.

این در حالی است که پلیس راهور و پویش ملی #نه\_به\_تصادف بر لزوم رعایت قوانین و کاهش سرعت به‌عنوان راهکارهای اصلی برای کاهش تلفات تأکید دارند.

ثبت ۵۰۹ فوتی در جاده‌ها از آغاز تعطیلات نوروزی از ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ تا ۹ فروردین ۱۴۰۴، مجموعاً ۵۰۹ نفر در تصادفات جاده‌ای جان باخت‌اند و بیش از ۶۰ هزار نفر مصدوم شده‌اند که از این میان، ۱۴ هزار نفر به مراقبت‌های ویژه نیاز دارند.

دکتر علیرضا رئیسی، سخنگوی پویش ملی «نه به تصادف!» اعلام کرد که عامل انسانی، به‌ویژه عدم توجه به جلو، علت اصلی ۴۰ درصد از تصادفات بوده است. خواب‌آلودگی و انحراف به چپ نیز از دیگر دلایل عمده این حوادث گزارش شده‌اند.

رئیسی با اشاره به تصادف مرگبار دو موتورسیکلت در سیستان و بلوچستان که به فوت ۴ نفر انجامید، از رانندگان خواست با رعایت قوانین، ایمنی را جدی بگیرند. وی همچنین تأکید کرد که عصبانیت در حین رانندگی خطرناک است و بر لزوم پرهیز از رانندگی در حالت خستگی تأکید کرد.

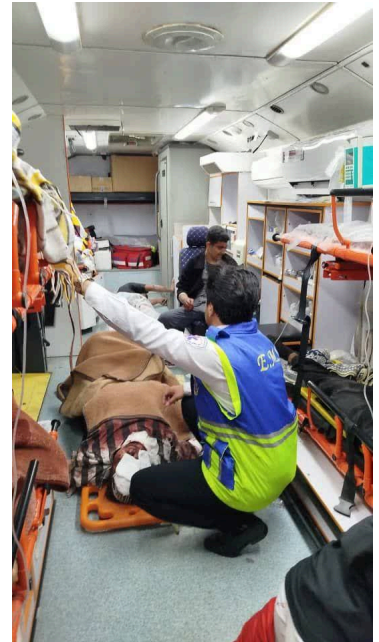
وی با اشاره به آغاز موج دوم سفرهای نوروزی، گفت: «حجم سفرها از ظرفیت جاده‌ها بیشتر است، بنابراین رانندگان نباید تنها به کیفیت جاده‌ها و خودروهایشان اعتماد کنند، بلکه خودشان هم باید مراقب ایمنی باشند.»

در پایان، رئیسی از کاهش ۱۹ درصدی تلفات جاده‌ای نسبت به مدت مشابه سال گذشته خبر داد، اما تأکید کرد که حتی یک فوتی هم نباید رخ دهد و رانندگان باید از رانندگی در شرایط خستگی خودداری کنند.

---

# واژگونی اتوبوس در استان کرمان؛ تاکنون ۱۴ فوتی و ۳۵ مصدوم

فروردین ۱۲، ۱۴۰۴



کیا پرس/سازمان اورژانس کشور اعلام کرد: حادثه واژگونی اتوبوس در کیلومتر ۶۰ محور کرمان به راور در ساعت ۱۷:۲۱ روز گذشته به اورژانس اطلاع داده و بلافاصله ۸ دستگاه آمبولانس و یک دستگاه اتوبوس آمبولانس به محل حادثه اعزام شد.

متأسفانه تاکنون در این حادثه ۱۴ نفر فوت کرده و ۳۵ مصدوم نیز به مراکز درمانی منتقل شدند که حال تعدادی از آنها وخیم گزارش شده است.

گزارش‌های تکمیلی منتشر می‌شود.

---

## داروهای پی که پشت فرمان خطر ساز می‌شوند

فروردین ۱۲، ۱۴۰۴



**هرگز بعد از مصرف این داروها رانندگی نکنید!**

رانندگی پس از مصرف برخی از داروها احتمال بروز خطرو تصادف را افزایش می‌دهد، باید پیش از رانندگی از تأثیر دارو بر هوشیاری اطمینان حاصل شود

**داروهایی که بیشترین تأثیر را در خواب‌آلودگی دارند**

دیفن هیدرینات   فلوکستین   آنتی‌هیستامین   کدئین

**رانندگی پس از مصرف داروی کدام بیماری‌ها ممنوع است؟**

اعصاب   ضد افسردگی   ضد اضطراب   ضد تشنج  
صرع خطرناک   سرماخوردگی

**کدام عوارض دارویی رانندگی را ناایمن می‌کند؟**

خواب‌آلودگی یا گیجی   کاهش تمرکز یا توجه   سرگیجه  
تحریک‌پذیری   کندی یا ناهماهنگی حرکات  
حالت تهوع   غش کردن  
تاری دید

کیا پرس/مصرف برخی داروها می‌تواند بر تمرکز، هوشیاری و واکنش‌های سریع تأثیر بگذارد و احتمال وقوع حوادث رانندگی را افزایش دهد.

به گزارش کیا پرس از ایفدانا، متخصصان توصیه می‌کنند پیش از رانندگی، عوارض داروهای مصرفی را بررسی کنید تا از خطرات احتمالی جلوگیری شود.

رانندگی پس از مصرف برخی از داروها احتمال بروز خطر و تصادف را افزایش می‌دهد، باید پیش از رانندگی از تأثیر داروها بر هوشیاری اطمینان حاصل شود.

داروهایی که بیشترین تأثیر در خواب‌آلودگی دارند عبارتند از :  
دیفن هیدرینات، فلوکستین، آنتی هیستامین و کدئین

**وزارت بهداشت پیگیر برقراری  
فوق‌العاده خاص برای کارکنان  
نظام سلامت**

فروردین 12، 1404



کیا پرس/مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت با تأکید بر اهمیت بهبود معیشت کارکنان نظام سلامت، از پیگیری مستمر این وزارتخانه برای برقراری فوق‌العاده خاص خبر داد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، دکتر سیف الله مرادی با اشاره به تلاش‌های انجام شده در این زمینه گفت: وزارت بهداشت طی مکاتبات و جلسات متعدد با نهادهای ذیربط، از جمله ریاست جمهوری، سازمان اداری و استخدامی و سازمان برنامه و بودجه، این موضوع را دنبال کرده است.

دکتر مرادی افزود: در راستای اجرای نظام پرداخت کارکنان وزارت بهداشت، جداول پیشنهادی امتیازبندی فوق‌العاده خاص تدوین و برای تصویب در شورای حقوق و دستمزد ارائه شده است.

وی همچنین تصریح کرد: براساس ظرفیتهای ماده ۱۰۶ قانون برنامه هفتم، وزارت بهداشت خواستار اختصاص امتیازات بیشتر برای کارکنان نظام سلامت با توجه به سختی کار و نوع و تعدد مشاغل این حوزه شده است و این موضوع در حال پیگیری است.

مدیرکل منابع انسانی وزارت بهداشت تأکید کرد که این وزارتخانه با جدیت، مذاکرات و رایزنی‌های لازم را برای تحقق این مطالبه مهم کارکنان نظام سلامت ادامه خواهد داد.

---

# بیش از ۲۹ میلیون نفر به اورژانس مراکز درمانی مراجعه کردند

فروردین ۱۲، ۱۴۰۴



کیا پرس/مرکز هدایت عملیات بحران وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گزارش عملکرد خود را از ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ تا ۹ فروردین ۱۴۰۴ در قالب طرح سلامت نروژی منتشر کرد.

به گزارش کیا پرس از وبدا، در ایام نروژ بیش از ۲۹ میلیون نفر به اورژانس مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند که از این تعداد، بیش از ۵۶۹ هزار نفر بستری شدند. همچنین ۱۰۳ هزار عمل جراحی انجام شد که ۳۶ هزار مورد از آنها اورژانسی بوده است.

در حوزه سلامت محیط، بیش از ۱۲ میلیون مورد سنجش محیط و مواد غذایی انجام شد و بیش از ۱۵ میلیون کیلوگرم مواد غذایی فاسد کشف و معدوم شد. همچنین، بیش از ۱۹ هزار و ۳۸۶ واحد متخلف به مراجع قضایی معرفی و ۵ هزار و ۴۲۵ واحد صنفی پلمب شد.

حوادث ترافیکی و جوی:

در ایام نروژ، تصادفات متعددی در جاده‌های کشور رخ داد که منجر به فوت و جراحت تعداد زیادی از هموطنان شد. در حوزه حوادث جوی، ریزش سنگ در محور کندوان و وقوع سیل در رودسر موجب خسارات و مصدومیت شهروندان شد.

# ثبت ۵۰۹ فوتی در جاده‌ها از ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ تا کنون

فروردین ۱۲، ۱۴۰۴



کیا پرس/بر اساس آمارها ۴۱۱ فوتی سر صحنه تصادف و در مجموع ۵۰۹ فوتی، ۶۰ هزار مصدوم و ۱۴ هزار مصدوم نیازمند مراقبت های ویژه، از ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ تا ۹ فروردین ۱۴۰۴ ثبت شده است.

به گزارش کیا پرس از وبدا، سخنگوی پویش ملی نه به تصادف با اعلام این خبر در اخبار نیمروزی شبکه خبر، گفت: بیشترین عامل تصادفات عامل انسانی و عدم توجه به جلوست که ۴۰ درصد علت تصادفات گزارش شده است.

دکتر علیرضا رئیسی افزود: خواب آلودگی و انحراف به چپ نیز از علل اصلی دیگر تصادفات در جاده هاست.

سخنگوی پویش ملی نه به تصادف از مرگ ۴ نفر بر اثر تصادف دو موتور سیکلت در استان سیستان و بلوچستان خبر داد و گفت: از مؤمنان روزه دار که تابع قوانین شریعت هستند انتظار می رود قوانین رانندگی را هم رعایت کنند.

رئیسی با بیان اینکه رانندگان نباید در حین رانندگی عصبانی شوند، ابراز داشت: این عصبانیت خودش عامل تصادف است.

وی اضافه کرد: موج دوم سفرها آغاز شده و حجم بالای سفرها و خودروها از کیفیت و ظرفیت جاده‌ها بیشتر است و رانندگان به جاده‌ها

و خودروها اعتماد نکرده و خودشان مراقب ایمنی سفر باشند.

وی در پایان با اعلام کاهش ۱۹ درصدی تلفات جاده ای نسبت به مدت مشابه در سال گذشته، تاکید کرد: حتی یک فوتی هم نباید داشته باشیم بنابراین رانندگان در حالت خستگی جدا از رانندگی پرهیز کنند.

## تدابیر طب ایرانی برای افزایش ایمنی و تمرکز در رانندگی

فروردین ۱۲، ۱۴۰۴



کیا پرس/تصادفات رانندگی یکی از عوامل مهم مرگومیر در جوامع امروزی است. رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی بدون شک نقش بسزایی در کاهش این حوادث دارد، اما طب ایرانی نیز با ارائه راهکارهایی کاربردی می‌تواند به افزایش تمرکز، کاهش خستگی و حفظ تعادل جسمی و روحی رانندگان کمک کند. در این مقاله، به برخی از این تدابیر سنتی پرداخته می‌شود.

### ۱ تعادل مزاجی و تأثیر آن بر تمرکز

حفظ تعادل مزاجی باعث تقویت تمرکز و بهبود واکنش‌های راننده می‌شود. افراد گرم‌مزاج می‌توانند با مصرف سکنجبین‌های مناسب، خنکی بیشتری به بدن خود بدهند، درحالی‌که افراد سردمزاج با مصرف دمنوش‌های گرم، سطح هوشیاری خود را افزایش دهند. مشورت با پزشک طب سنتی برای شناخت دقیق‌تر مزاج و تنظیم تغذیه متناسب، توصیه می‌شود.

## ۲ تعادل در خواب و بیداری

کم‌خوابی و بدخوابی از عوامل مهم کاهش توجه هستند. بهترین زمان رانندگی برای افراد سحرخیز، ساعات صبحگاهی است، چراکه سطح هورمون‌های هوشیاری مانند کورتیزول در این زمان بالاتر است. در مقابل، رانندگی در ساعات غروب و شب، به دلیل افت سطح این هورمون، توصیه نمی‌شود.

## ۳ تحرک و پیشگیری از کم‌تحرکی

قبل از رانندگی چند دقیقه‌ای پیاده‌روی کنید یا حرکات کششی انجام دهید. در طول مسیر، هر ۱۵ تا ۲ ساعت یک‌بار، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید و چند نفس عمیق بکشید. ماساژ ملایم لاله گوش یا شانه‌ها نیز می‌تواند باعث افزایش هوشیاری شود.

## ۴ تعادل در تغذیه

مصرف غذاهای سنگین مانند فست‌فود، نان‌های فطیر و غذاهای سرخ‌شده قبل از رانندگی باعث خستگی و کاهش تمرکز می‌شود. بهتر است غذاهای سبک مانند سوپ، آش کم‌رشته و سالادهای معتدل مصرف شود. همچنین تنقلاتی مانند تخمه و مویز به حفظ انرژی در مسیر کمک می‌کنند.

## ۵ مصرف کافی آب و تنظیم دمای بدن

کم‌آبی بدن باعث خواب‌آلودگی و کاهش تمرکز می‌شود. حین رانندگی، بطری آب همراه داشته باشید و از نوشیدنی‌های گازدار یا بسیار سرد پرهیز کنید. بسته به شرایط، رایحه‌های طبیعی مانند گلاب و بهارنارنج برای بهبود خواب و نعنای و پونه برای افزایش هوشیاری مفید هستند.

## ۶ تعادل در حالات روحی و روانی

رانندگی در شرایط عصبانیت، استرس یا هیجان بالا توصیه نمی‌شود. تمرین خودآگاهی، گوش دادن به موسیقی ملایم و ذکر گفتن می‌تواند به حفظ تمرکز کمک کند. همچنین، مصرف تنقلات مانند تخمه یا آجیل باعث افزایش سطح توجه در حین رانندگی می‌شود.

## ۷ تنظیم سیستم دفعی بدن

در هنگام احساس نیاز به دفع، باید در اولین فرصت مناسب توقف کرد

تا مشکلات بعدی ایجاد نشود. همچنین، همراه داشتن آب و صابون در خودرو برای شرایط ضروری مفید است. برخی میوه‌ها و خشکبار طبیعی نیز به تنظیم عملکرد گوارشی کمک می‌کنند.

#### نتیجه‌گیری

رعایت نکات ایمنی رانندگی، همراه با استفاده از تدابیر طب ایرانی، می‌تواند به کاهش تصادفات کمک کند. تعادل در خواب، تغذیه، تحرک و شرایط روحی از عوامل کلیدی در حفظ تمرکز و افزایش ایمنی رانندگی هستند. با رعایت این اصول، سفرهای ایمن‌تر، سالم‌تر و کم‌استرس‌تری خواهیم داشت.

منبع: برگرفته از مقاله نقش خواب در ارتقای سلامت