

หมวกกันน็อก

Helmet

ธนาสิทธิ์ วิจิตรพันธ์ (Tanasit Wijitraphan)*

บทคัดย่อ

หมวกกันน็อกเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการขับขี่รถจักรยานยนต์ โดยการสวมหมวกกันน็อกจะสามารถลดความเสี่ยงและความรุนแรงของการบาดเจ็บที่ศีรษะลงได้ รวมทั้งยังลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจร โดยหมวกกันน็อกนั้นมียี่ห้อประกอบด้วยกัน 5 ส่วนได้แก่ เปลือกหมวกกันน็อก โฟมกันกระแทก ฟองน้ำหน้ากาก และสายรัดคาง ส่วนประเภทของหมวกกันน็อกแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ หมวกกันน็อกครึ่งใบ หมวกกันน็อกเปิดหน้า และหมวกกันน็อกเต็มใบ และการเลือกหมวกกันน็อกก็ควรมีการเลือกใช้ให้แบบถูกต้องและเหมาะสม

คำสำคัญ : หมวกกันน็อก, จักรยานยนต์, อุบัติเหตุจราจร

*นายแพทย์เชี่ยวชาญ โรงพยาบาลสันป่าตอง อีเมล: Tanasit.bird@gmail.com

Medical doctor, expert level. Sanpatong Hospital. Email: Tanasit.bird@gmail.com



Abstract

The helmet is the equipment used when driving a motorcycle. Wearing a helmet can reduce the risk and severity of head injuries, and the risk of death from traffic injury. The helmet has five components (outer shell, impact-absorbing liner, comfort padding, comfort padding, Face shield, and chin strap). There are 3 types of helmets (half-face, open-face, and full-face). When choosing a helmet should be to wear the correct type and proper use.

Keywords: Helmet, Motorcycle, Traffic injury.

บทนำ

หมวกกันน็อก เป็นอุปกรณ์ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางจราจร (Chanpanich, 2016), (Cheeseman, 2019) ซึ่งการขับซิ่งรถจักรยานยนต์โดยไม่สวมหมวกกันน็อกถือเป็นพฤติกรรมที่ผิดกฎหมาย (Bureau of non-communicable diseases, 2019) , (Kulliab, 2017)

การสวมหมวกกันน็อกสามารถลดความเสี่ยงและความรุนแรงของการบาดเจ็บที่ศีรษะลงได้ร้อยละ 72 (Cai, Chen, & Lee,2021). ลดความเสี่ยงการเสียชีวิตได้ร้อยละ 39 ในกรณีขับขี่ในความเร็วที่ไม่สูง (German, Soontornmoon, 2019).และลดค่ารักษาพยาบาลรวมถึงลดระยะเวลาในการที่ต้องรักษาในโรงพยาบาลได้อีกด้วย (Tanaboriboon, Sateinnam 2005)

เนื้อหา

หมวกกันน็อกมีองค์ประกอบทั้งหมด 5 ส่วนดังนี้ (Thatum subdistrict administrative organization, 2021)

- 1.เปลือกหมวกกันน็อก (outer shell) ส่วนนี้จะทำหน้าที่ในการรับแรงกระแทกแล้วกระจายไปรอบๆหมวก เพื่อดูดซับแรงก่อนถึงศีรษะ โดยต้องมีความหนาเปลือกนอกไม่ต่ำกว่า 4 มิลลิเมตร
- 2.โฟมกันกระแทก (impact-absorbing liner) ส่วนใหญ่ทำมาจาก Styrofoam ซึ่งเป็นชั้นที่หนาที่สุด เพื่อดูดซับแรงกระแทกไว้ โดยโฟมต้องแข็ง และมีความหนาตั้งแต่ 2.5 เซนติเมตรขึ้นไป
- 3.ฟองน้ำ (comfort padding) ส่วนนี้จะทำหน้าที่ให้สวมใส่ได้สบาย กระชับกับศีรษะของผู้สวมใส่ ไม่ทำให้หมวกหมุนหรือขยับโดยง่าย



4. หน้ากาก (Face shield) ส่วนนี้จะมีหน้าที่ในการกันลม เศษหิน หรือวัสดุต่างๆ ไม่ให้กระทบหน้า เพื่อป้องกันการเกิดอันตรายแก่ลูกตาของผู้ขับขี่ โดยต้องมีการกันแสงตั้งแต่ร้อยละ 50-80 ต้องระบุข้อความไว้ในกลางวันเท่านั้น

5. สายรัดคาง (chin strap) ส่วนนี้จะมีหน้าที่ในการรัดให้หมวกกันน็อคติดแนบกับศีรษะ

ไม่หลุดง่าย หากรัดไม่แน่นหรือไม่รัด หมวกอาจจะหลุดออกจากศีรษะได้ซึ่งจะทำให้ศีรษะมีความเสี่ยงได้รับอันตรายและบาดเจ็บเหมือนไม่ได้สวมใส่หมวก โดยสายต้องมีความแข็งแรง ตัวล็อคต้องแน่น สายถักต้องบีบ ตัดแน่นและมีความกว้างไม่น้อยกว่า 20 มิลลิเมตร



รูปที่ 1 แสดงส่วนประกอบของหมวกกันน็อค

ประเภทของหมวกกันน็อค (Bureau of Welfare, 2022)

หมวกกันน็อคสามารถแบ่งได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. หมวกกันน็อคครึ่งใบ (Half-face)

เป็นหมวกกันน็อคที่สวมใส่ง่ายและราคาถูก แต่มีประสิทธิภาพในการป้องกันที่ต่ำมาก เนื่องจากหมวกอยู่บริเวณกระหม่อมศีรษะ ซึ่งหากเกิด

อุบัติเหตุจะป้องกันการบาดเจ็บและเสียชีวิตได้ค่อนข้างน้อยมาก

2. หมวกกันน็อคเปิดหน้า (Open-face)

เป็นหมวกอีกแบบที่นิยมใช้งาน เนื่องจากใช้ง่าย สวมใส่สบาย เหมาะกับการขับขี่ในเมือง หรือเดินทางระยะกลาง เนื่องจากมีมุมมองกว้าง มองเห็นได้ง่าย หันหน้าได้สะดวก แต่หมวกชนิดนี้จะมีข้อเสียคือไม่ปกปิดใบหน้าตั้งแต่บริเวณส่วนคางขึ้นไปจนถึงหน้าผาก



3.หมวกกันน็อกเต็มใบ (Full-face)

เป็นหมวกกันน็อกที่มีความปลอดภัยที่สุด โดยจะมีส่วนของการป้องกันครอบคลุมทั้งศีรษะ ตั้งแต่หลังท้ายทอย ใบหน้าจนถึงคาง เหมาะกับการขับขี่ด้วยความเร็วสูง แต่ข้อเสียคือสวมใส่ค่อนข้างยาก และอาจอึดอัดสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการสวมใส่

การเลือกหมวกกันน็อก (Atalian global services, 2022)

1.หมวกกันน็อกต้องมีน้ำหนักพอดี ไม่เบาหรือหนัก เพื่อป้องกันความเมื่อยเวลาสวมใส่

2.หมวกกันน็อกต้องทำมาจากวัสดุที่แข็งแรง

ทนทานต่อแรงกระแทก

3.หมวกกันน็อกต้องใส่กระชับพอดีศีรษะ ไม่รัดหรือหลวมเกินไป

4.ควรใช้หมวกกันน็อกต้องมีเครื่องหมายรับรอง มาตรฐาน มอก.

5.ควรเปลี่ยนหมวกกันน็อกทุกๆ 3-5 ปี เพื่อป้องกันการเสื่อมอายุการใช้งาน หรือควรเปลี่ยนหมวกกันน็อกทุกครั้งเมื่อได้รับการกระแทก



รูปที่ 2 ประเภทของหมวกกันน็อก

บทสรุป

การสวมใส่หมวกกันน็อกสามารถลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางจราจร และการเลือกหมวกกันน็อกก็มีความสำคัญเช่นกัน โดยควรเลือกหมวกกันน็อกที่เหมาะสม และ

เปลี่ยนหมวกกันน็อกตามระยะเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการกระแทก จะทำให้ผู้ขับขี่

รถจักรยานยนต์มีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุจราจร



เอกสารอ้างอิง

- Atalian global services. (2022). **Helmet moment**. Bangkok: Atalian global services.
- Bureau of land transport welfare. (2022). **Safety driving manual**. Bangkok: Department of land transport.
- Bureau of non-communicable diseases. (2019). **Road safety for all**. Nonthaburi: Public health ministry.
- Cai D, Chen Y, Lee C. (2021). **The effects of wearing helmets on reaction of motorcycle riders**. Vehicle, 3(4): 840-850.
- Chanpanich P. (2016). **Guidelines for road accident injury prevention at the area level**. Nonthaburi: Public health ministry.
- Cheeseman Y. (2019). **The lesson of promotion and 100 % helmet law enforcement**. Bangkok: Klakao inspiration.
- German CA, Soontornmoon K. (2019). **A systematic review on epidemiology and promotion of motorcycle helmet use in Thailand**. Sage journals, 31(5).
- Kulliab S. (2017). **Lesson learned from helmet law enforcement, Provincial police region8**. Khonkaen: Khonkaen publishing.
- Tanaboriboon Y, Sateinnam T. (2005). **Traffic accident in Thailand**. IATSS research, 29(1): 88-100.
- Thatum subdistrict administrative organization. (2021). **Safety driving school**. Phitsanulok: Thatum subdistrict administrative organization.

