

Népbetegség az alvászavar - Altatódal helyett képernyő

Bárkivel előfordul, hogy nehezen alszik el egy-egy zaklatottabb nap után, vagy éjszaka többször felriad egy stresszesebb időszakban. Viszont egyre többen vannak olyanok, akiknél kóros problémává válik az álmatlanság vagy az állandó álmoság. A különböző alvászavarok a lakosság harmadát érintik, ennek ellenére a legelhanyagoltabb egészségügyi bajok közé tartoznak.

A társadalmi méreteket öltő álmatlanság ma már civilizációs probléma, amely a gyerekeket sem kíméli, s amelynek okait máig kutatják az orvosok.

Nagyon sok gyerek és felnőtt küszködik azzal, hogy nem működik náluk jól az alvásfunkció. Van, akinek az álmatlansággal van problémája, órákig forgolódik az ágyában, pedig tudja, hogy a nehéz másnapi feladatok előtt milyen jól tenne egy jó alvás. Más állandó ólmos fáradtság gyötör, szinte bárhol és bármikor képes elaludni. A pihentető, regeneráló alvás ma egyre kevesebbeknek adatik meg.

Az álmatlanság tipikusan civilizációs probléma. dr. Terray-Horváth Attila alvászakértő, az Állami Egészségügyi Központ Alvásdiagnosztika és Terápiás Központjának neurológusa a Heteknek elmondta, hogy az ezzel küszködők általában nem tekinthetők betegnek, hiszen sokszor csak egy rossz szokás áll a nehéz elalvás mögött. Például a mértéktelen tévzés miatti késői lefekvés. Egyre több fiatal alszik el nehezen az internet, a chatelés miatt. Ekkor ugyanis olyan aktív állapotba kerül az agy, hogy utána nehéz arra a szintre lecsillapítani, ami az alváshoz szükséges. Másoknál az élénkítő italok fogyasztása, valamint más helytelen szokások - dohányzás, bevacsorázás alvás előtt - állnak a háttérben. Bár egy-egy hirtelen fellépő stresszhatás után - például munkahelyi vagy családi gondok miatt - mindenki megtapasztalhatja azt, hogy nehezen alszik el.

Sokaknál viszont a gondok állandóvá válásával tartósul az alvászavar is. Ha a problémákon vagy a problémák okozta feszültségen nem tud valaki úrrá lenni saját maga vagy akár szakember segítségével, akkor többnyire jön az altató, ami egy kényszermegoldás.

Pszichológiai problémák - szorongás, depresszió - is okozhatnak zavart az alvás körül. Ebben az esetben érdemes szakemberhez fordulni az alapprobléma kezelése érdekében. A depresszió legáltalánosabb tünete az alvászavar. Az e a problémával küszködők általában az éjszaka közepén többször felébrednek, és nem tudnak visszaaludni.

dr. Terray-Horváth Attila elmondta, hogy sokan nem az álmatlanság, hanem az álmoság miatt fordulnak hozzájuk. Tipikus történet az ötvenes éveiben járó Ferencé. Azt vette észre, hogy koncentrációképesége csökken, egyre ingerlékenyebb, feledékenyebb. Másoknak is feltűnt, hogy teljesítménye már nem a régi, és mindig fáradt. Kiderült, hogy alvásfüggő légzésvisszafelé fordulóval küzd, ami az alvás-rendellenességek közül a leggyakrabban fordul elő. Az alvási apnoe (horkoláshoz köthető légzésvisszafelé forduló) a magyar középkorú férfiak 20 százalékát érinti. Ilyenkor az illető az éjszaka folyamán a rövid légzéskimaradások miatt igen sokszor felébred, sokszor úgy, hogy ez nem is tudatosul benne. Az alvási apnoe hajlamosító tényezők közül előkelő helyen áll az elhízás és a dohányzás, így ez is civilizációnk egyik eredményének tekinthető.

Igen gyakori jelenség a nyugtalan láb szindróma és az alvás alatti periodikus végtagmozgás is. Az előbbinél a betegek fájdalmas, kellemetlen érzéseket (pl. zsibbadás) tapasztalnak a lábban, ami arra kényszeríti az illetőt, hogy megmozgassa a végtagját, esetleg járkáljon. Az utóbbinál a kezek és a lábak rendszeres mozgása figyelhető meg. A tünetek töredezetté teszik az alvás menetét, így megmagyarázhatatlan fáradtságot érez a beteg napközben. Ezeket az eseteket általában félrekezelik, sokan évtizedekig szednek altatót ilyen tünetek miatt, pedig ha egy alváslaborban helyes diagnózist állítanak fel, tünetmentessé tehető az alvás, és ez igaz az alvási apnoe is.

Többen küzdenek azzal, hogy a normálhoz képest jelentősen eltolódott az elalvási és felébredési idejük. Az úgynevezett cirkadián ritmuszavarral rendelkezőket a magyar nyelv pacsirtáknak, illetve baglyoknak nevezi. Külső körülmények is okozhatnak jelentős zavarokat, például az időzónák átlépése (jet lag) vagy a többműszakos munkarend. Megemlítendő még a narkolepszia, ilyenkor azt lehet tapasztalni, hogy az alvás (álom) rendszeresen belép az ébrenléti szakaszba.

Az alvászavarokkal mindenképpen érdemes foglalkozni, különösen akkor, ha azok már a nappali teljesítményt is zavarják. A több mint egy hónapig fennálló tünetek esetén beszélnek az orvosok krónikus esetekről, ilyenkor érdemes szakemberekhez fordulni, akik az ország számos alváslaboratóriumában rendelkezésre állnak. Ha pedig alváshigiéniái okok (például jó fekhely, nyugodt körülmények hiánya) vagy lelki okok állnak a rossz alvás mögött, akkor mi magunk is nagyon sokat tehetünk az alvás érdekében, például életmódváltással vagy a problémák kibeszélésével.

Írta: Bagyarik Cecília

Állami Egészségügyi Központ Alvásdiagnostika és Terápiás Központ

Internetes jelentkezés