

Minden második ember küzdött már alvászavarral

A különböző alvási problémák egyre gyakoribbak, főként túlhajszolt életvitelünkből kifolyólag. Magyarországon is egyre sűrűbben diagnosztizálnak a változatos tünetekkel jelentkező betegeket, a szakember szerint azonban egyelőre igen szűkös a kapacitás, ráadásul az állami támogatás sem terjed ki az összes kezelési módra.

"Éjszakánként gyakran felébredtem és utána már nem tudtam elaludni" - meséli egy budapesti cég irodavezetőjeként dolgozó 32 éves Orsolya. "Az elalvással nem volt problémám, de általában éjjel fél 3-3 között felriadtam, onnantól pedig már nem tudtam pihenni. Ha nem is ébredtem fel, akkor is sokat forgolódtam, lázálmaim voltak, nap közben pedig olyan fáradt voltam, hogy ha nem ért külső inger, akkor azonnal rám tört az álomosság."

Orsolyánál a narkolepszia egyik fajtájára gyanakodtak, mivel éjszaka felriadva hallucinációk gyötörték, és gyakran beszélt álmában. Kezelőorvosa szerint ez a tünet jellemző a vele egykorú nőkre.

"Részletes statisztika sajnos nincsen arról, hogy Magyarországon hány embert érint az alvászavar, de ezt így nem is lehet meghatározni, mivel attól függ, hogy milyen típusú problémáról beszélhetünk" - mondta el kérdésünkre dr. Terray-Horváth Attila neurológus, alvásgyógyász, a legnagyobb hazai alváslabor szakértője. "Azonban a Világegészségügyi Szervezet (WHO) a depresszió leggyakoribb tüneteként az alvászavart jelölte meg, amelynek az elmúlt tíz évben exponenciálisan nőtt az előfordulása. A magyar állam sajnos nem követi ezeket a változásokat, nincsen rá kapacitás. A különböző típusú betegségeket tekintve lehet következtetni a gyakoriságra. Személyes tapasztalataink és óvatos becsléseink szerint például az úgynevezett epizodikus álmatlanság - amikor egy-egy külső hatás miatt ideiglenesen áll fent alvászavar, három hónapnál rövidebb ideig - minden második felnőttél előfordult. A krónikus álmatlanság az emberek 10-20 százalékát érinti, ez megint csak becslés, azonban sokan el sem jutnak a szakrendelésre, mivel már a háziorvosnál megállnak és jellemzően altatóval igyekeznek segíteni a bajon."

Az alvásgyógyász szerint a stresszes, feszültséggel teli, túlhajszolt életmódnak köszönhetően egyre többeket érint az alvászavar. Előfordulhat, hogy valaki nincs is tudatában az alvászavarainak. Van aki nem tud elaludni, vagy felriad, de előfordul, hogy éjszakai panasz nincsen, megvan a szükséges alvásmennyiség is, azonban a beteg nap közben kimerültnak, fáradtnak érzi magát és nem tud koncentrálni. Létezik olyan változata is az alvászavarnak, amikor napközbeni alvási rohamok törnek rá valakire.

"Külön kategóriát képez a stressz által kiváltott álmatlanság, inszomnia" - tette hozzá dr. Terray-Horváth Attila. "Veszélyes, öngerjesztő folyamat lehet, ha valaki a napi feszültséget beviszi a hálószobába. Ezután aztán nem tud aludni, másnap kialvatlanság miatt nem teljesít jól, majd újabb feszült nap után ismét hazamegy. A legrosszabb esetben már a hálószoba, vagy az ágy látványa is kiválthatja az álmatlanságot, ha valaki már attól retteg, hogy megint nem fog tudni rendesen aludni."

Elektródák ölelésében

Az alváslaboratóriumban a páciens testének különböző pontjaira ragasztott elektródák és kamerák segítségével vizsgálják az alvási szokásokat. Az eredmények kiértékelése után pedig javaslatot tesznek a megfelelő kezelési módra.

"Este 8-kor kellett bemennem, és ott kellett aludnom" - meséli élményeit Orsolya. "A fejemre, a mellkasomra, a karomra és a lábamra is elektródákat ragasztottak, majd másnap is egész nap bent kellett lennem. Szokatlan volt a helyzet, ráadásul kényelmetlen is, ezért szinte lehetetlennek éreztem, hogy aludjak. Végül a vizsgálat eredményei alapján azt mondták, kizárható a narkolepszia, s az alvászavaram a stresszre vezethetőek vissza. Akkortájt diplomáztam az egyetemen, így valóban elég feszült időszakom volt. Azóta javult a helyzet, mostanában már csak akkor vannak problémáim az alvással, ha valamiért zaklatottabb vagyok. Tanácsolták, hogy lefekvés előtt ne dohányozzak, vagy ne egyek túl sokat, ez a tanács is bevált."

"Sokakat zavarnak az elektródák, van aki attól fél, hogy leszakadnak, eltörnek" - mondta a szakember. "Ettől azonban nem kell tartani, de tény, hogy előfordul olyan eset, amikor az alváslaborban végzett vizsgálat nem képes reprodukálni az otthoni problémákat. Súlyos esetben megoldható, hogy valakinek a lakásában végezzék el a méréseket, azonban egyelőre sajnos meglehetősen kicsi az országos kapacitás az efféle vizsgálatokhoz."

Nyugtalan lábak, horkolva fulladók

A betegség különböző válfajai szerint javasolják a kezelést. Az álmatlanságnak például többféle típusa létezik, de Dr. Terray-Horváth Attila szerint az esetek legnagyobb részében valamilyen mögöttes okra vezethető vissza a tünetek jelentkezése. Ilyenkor pszichoterápiát, súlyosabb esetben gyógyszeres kezelést ajánlanak.

Tudni kell kikapcsolni a nagy rohanásban

"Emellett beszélhetünk még az úgynevezett nyugtalan láb szindrómáról, amikor valakinek rángatózik a lába alvás közben" - tette hozzá szakember. "Ennek is többféle oka lehet, például vashiány, reuma, vesebetegség, illetve terheseknél a B12 vitamin hiánya. Szerencsére gyógyszeresen jól kezelhető, de sajnos igen drága a terápia, mivel ezt sem támogatja a TB."

A légzési zavarokhoz köthető alvási problémákat jellemzően életmódváltással, gyógyászati segédeszközökkel, súlyosabb esetben műtéttel lehet kezelni. Leggyakrabban az elhízással áll összefüggésben, ezt igazolják az Egyesült Államokban és Nagy-Britanniában gyűjtött statisztikák is, amelyek hazánkban is helytállóak: a felnőtt lakosság mintegy 10-15 százalékát érinti az úgynevezett horkoló alvás apnoé nevű betegség, amely az elhízottság mértékével egyenes arányban súlyosbodik.

"Az életmódváltás kulcsfontosságú" - hangsúlyozta Dr. Terray-Horváth Attila. "Napjainkban ugyanis olyan információ-túlterhelés ér bennünket, hogy nagyon nehezen tudunk csak kikapcsolni. Fontos, hogy este 6 után már ne fogyasszunk alkoholt és ne együnk, mert a teli gyomor felébreszthet, illetve légzési nehézségeket okoz. Kerüljük a cigarettát is, mivel a nikotin serkentő hatású, nem enged elaludni, ráadásul a dohányzás szintén hajlamosít a légzési zavarokra és a horkolásra, emellett különböző krónikus légúti megbetegedéshez vezethet."