

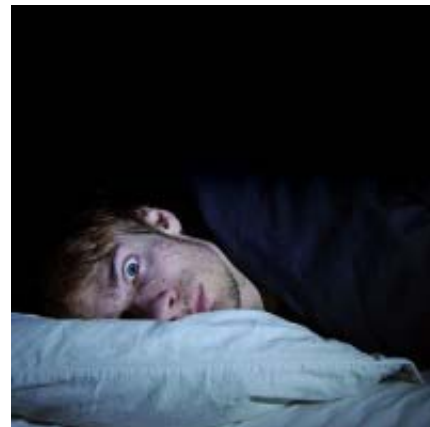
## Alvás Világnapja: a kóros álmatlanság okai és következményei

2011. március 18. péntek, 13:54 sleepcenter.hu



Kapcsolódó betegségek: [Alvászavar](#)

A napi stressz, az időjárás változásai, vagy egy késő esti, nehéz vacsora is okozhat álmatlan éjszakákat. Ha ez az állapot tartósan fennáll, a kóros kialvatlanság súlyos problémákat idéz elő a beteg életében. Az Alvás Világnapján, az alvászavarok egyik leggyakoribb formájáról, az álmatlanságról Dr. Vida Zsuzsanna neurológus, szomnológus, a Sleep Center főorvosa ad felvilágosítást.



### **Mikor beszélünk orvosi értelemben vett álmatlanságról és mennyire gyakori ez a probléma?**

A legóvatosabb becslések szerint is a népesség minimum egyharmada szenved álmatlanságban, de bizonyos vizsgálatok a népesség 65–66 százalékát találták érintettnek.

Az **álmatlanság**, vagy másnéven **inszomnia** lényege, hogy az alvás nem felel meg alapvető funkciójának, folyamata megzavart, tartama megrövidült, s nem vezet a szellemi-fizikai készenléti állapot megújulásához. Krónikus alvászavarról akkor beszélünk, ha az elalvási, illetve átalvási képesség zavara legalább egy hónapja fennáll, és napközbeni fáradtsággal, a teljesítőképesség csökkenésével, stresszel, aluszékonysággal jár.

A cikk a reklám után folytatódik

### **Milyen problémákat okozhat a tartós kialvatlanság?**

Az alvás nélkülözhetetlen része az életnek, és számos élettani és pszichológiai folyamatot segít elő. Felfrissíti a szervezetet, pihenteti a testet. Normális esetben az alvás testünk számára a regenerálódás ideje. Ilyenkor a szív működés lelassul, csökken a pulzusszám, lassúbbá és mélyebbé válik a légzés. **A pihentető, jó alvás eredménye a felüdülés, a szervezet munkabíró képességének visszanyerése.** Ha valamilyen okból a pihentető alvás nem valósul meg, az fáradtság, koncentráció zavar, teljesítmény csökkenés, ingerlékenység formájában jelentkezik a nap folyamán.

Egyre több kutatás foglalkozik az **alváshiány hosszútávú hatásaival**, melyek alapján állíthatjuk, hogy a nem megfelelő minőségű, vagy túl kevés alvás a korábban felsorolt tünetek mellett szerepet játszik az elhízás, a magasvérnyomás, a cukorbetegség kialakulásában is. Az alváshiány mentálisan is befolyásolja az egyén egészségét, a betegek körében depressziós tünetek jelentkezhetnek, a kimerültség pedig társas kapcsolataikat is veszélyeztetheti.

### **Mikor forduljunk orvoshoz?**

Az álmatlanság kezelésével az első tünetek jelentkezésekor rendszerint otthon próbálkoznak a betegek. Alvási körülményeiket változtatják, kerülnek az esti kiadós étkezéseket, gyakori módszer egy pohár meleg tej vagy

gyógytea elfogyasztása lefekvés előtt. Ezek a módszerek egy-egy stresszesebb időszakban valóban jó szolgálatot tehetnek, de ha az alvászavar rendszeresen és hosszú távon jelentkezik, szükségesség válik a háttérben álló okok felderítése. Az orvosi kivizsgálás során fény derülhet olyan alvásbetegségekre vagy egyéb – belgyógyászati, pszichiátriai, fül-orr-gégészeti, kardiológiai, pulmonológiai, urológiai – eltérésekre, melyek kezelésével az álmatlanság is megszüntethető. Az álmatlanságot kiváltó okok felderítése után a kezelőorvos feladata annak meghatározása, hogy a kezelés a továbbiakban gyógyszeres, vagy esetleg pszichoterápiás módszerek segítségével történjen.

### **A felsorolt panaszok tartós észlelésekor mindenképpen javasolt orvosi segítséget kérnünk az alvászavarok kezeléséhez:**

- Az álmatlanság a hét több, mint 4 napján jelentkezik.
- Jelentős minőségi zavarokat okoz a nappali tevékenységben: álmoság, aluszékonyság, a szellemi teljesítőképesség romlása.
- Az elalváshoz szükséges idő meghaladja a 30 percet.
- Az alvást legalább három tudatosult ébredés szakítja meg.
- Az ébredés a megszokottnál legalább egy órával korábban következik be.

[www.sleepcenter.hu](http://www.sleepcenter.hu)

**Kapcsolódó kifejezések:** [Alvás Világnapja](#), [alvászavar](#), [insomnia](#), [inszomnia](#), [álmatlanság](#)

### **Ez is érdekelheti**

- [Óvatosan az altatókkal!...\(2010-09-15 11:05:37\)](#)
- [Megműtötték a betegség miatt nemalvó kisfiút...\(2010-06-06 16:17:01\)](#)
- [Orvosmeteorológia: gyenge meleg front...\(2010-04-15 07:40:40\)](#)
- [Alvás Világnapja: így alszunk mi, magyarok - alvásfelmérés 2010...\(2010-03-19 11:32:32\)](#)
- [Orvosmeteorológia: fronthatás, alvászavarok is felléphetnek...\(2010-01-28 08:43:31\)](#)

Tetszik

Legyél az első az ismerőseid közül, akinek ez tetszik.

