





Teszteld: jelentkeznek-e nálad az alvási apnoe tünetei?

Hosszabb ideje tartó nappali fáradtság, kimerültség esetén érdemes utánajárnod az okoknak.

Wellness Cafe
2011. 11. 21.

Fel nem ismert tünetek

Az alvászavarok egy részére könnyen beazonosítható, egyértelmű jelekből következtethetünk. Ha huzamosabb időn át nehezebben alszunk el, esetleg éjszaka többször felébredünk, majd álmatlanul hánykolódunk az ágyban tudjuk, hogy valami nincs rendben és segítséget keresünk. Obstruktív alvási apnoe (OSAS) esetében azonban a tünetek hosszabb időn át lappanghatnak, a légzéskimaradásokra sok esetben csak a hálótárs hívja fel a figyelmet – számol be tapasztalatairól dr. Vida Zsuzsanna neurológus, szomnológus.

Az alvási apnoe-ban szenvedő betegeknél a következő tünetek jelentkezhetnek: *tartós kialvatlanság, nappali fáradtság, koncentrációzavar és teljesítménycsökkenés, napközbeni feszültség, szorongás, hangulatzavar, reggeli szájszárazság, reggeli fejfájás, nyugtalan alvás, gyakori éjszakai ébredések.* Gyakran csak az alapos kivizsgálás során derül fény arra, hogy ezek az általános, stresszel, túlhajszolt életmóddal is magyarázható tünetek háttérében alvási apnoe áll.



A kezeletlen alvási apnoe következményei

Alvási apnoe során az arra hajlamos egyének felső légúti elzáródások sorozatát élik, mely természetesen ismétlődő légzéskimaradáshoz és a vér oxigén szintjének, ill. a szervezet oxigén ellátottságának csökkenéséhez vezet – magyarázza a főorvosnő. A jelenség egy éjszaka folyamán több százszor is megismétlődhet, így a beteg az alvásidő nagy részét oxigénhiányos állapotban tölti. A szén-dioxid szint emelkedése ellen a szervezet ébredési reakcióval, majd ezt követően a felső légutak megnyitásával és normál légzés helyreállításával próbál védekezni. *Ezt észleli a háló társ, aki párja hangos horkolása mellett gyakran a légzéskimaradást jelző vészjósoló csendre és az azt megszakító, mély, horkantásszerű lélegzetvételre ébred.*

Az alvási apnoe tünetei nem csak a nyugodt éjszakai pihenést zavarják meg, de az oxigénhiányos állapot a

szervezetben olyan kedvezőtlen folyamatokat indít el, melyek megnövelik a szív-és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét. Alvási apnoe-ban szenvedő betegek körében nagyobb a kamrai ritmuszavar, szívmegállás és agyvérzés kockázata is.

Te érintett vagy?

Az alvási apnoe tünetei hosszú időn át lappanghatnak. Első jelei gyakran csak nappali fáradtság és lelassultság formájában érzékelhetők a beteg számára. A Berlin kérdőív alkalmas az alvási apnoe szűrésére. Korai felismeréssel a kezelés idejében megkezdhető, a súlyos szövődmények megelőzhetők.

1. Horkolás

a. Szoktál horkolni a hét legtöbb (minimum 3) napján?

Igen (2)

Nem (0)

b. Nagyon hangosan horkolsz (áthallatszik az ajtón, vagy falon keresztül)?

Igen (2)

N (0)

2. Mondták valaha, hogy alvás közben kihagy a légzésed?

Soha (0)

Alkalmoszerűen (3)

Gyakran (5)

3. Mennyi a nyak-körfogatod?

Férfiak esetén:

43 cm- nél kisebb (0)

43 cm-nél nagyobb (5)

Nők esetén:

40 cm- nél kisebb (0)

40 cm-nél nagyobb (5)

4. Kezeltek-e, vagy kezelnek-e jelenleg magasvérnyomás miatt?

Igen (2)

Nem (0)

5. Szoktál váratlanul fáradt, vagy álmos lenni, ha

a. Éppen nem vagy elfoglalva, vagy nem tevékenykedsz?

Igen (2)

Nem (0)

b. Autót vezetsz, vagy megállsz a forgalmi lámpánál?

Igen (2)

Nem (0)

Kiértékelés:

9 vagy több pont: Nagy valószínűséggel súlyos alvási apnoe betegségben szenvedsz, minél előbbi kivizsgálása szükséges.

6-8 pont: Valószínűleg súlyos alvási apnoe betegségben szenvedsz, szakemberrel történő konzultáció javasolt, melynek során eldönthető a további kivizsgálása szükségessége.

6 pontnál kevesebb: Valószínűleg nem szenvedsz súlyos alvási apnoe betegségben, azonban ha valamely fenti vagy egyéb alvással kapcsolatos tüneted miatt aggódsz kérd szakember segítségét.

Forrás: www.sleepcenter.hu

C-vitaminnal az immunrendszerünkért

Curver Grand Chef ételtartó (x)