

# Otthoni alvásvizsgálat segíthet a horkolóknak

- Nők Lapja Cafe
- 2011. 06. 13.

Tetszik 19

Egyre többen szenvednek a horkolás és az alvás alatti légzéskimaradás tüneteitől, ám a hosszú várólista és az idegen környezet visszatartja őket az okok felderítésétől. Számukra jelent megoldást az otthoni alvásdiagnosztika.

Az otthoni alvásdiagnosztika segítségével a vizsgálat a hálósobában is elvégezhető. A vizsgálat lépéseit dr. Vida Zsuzsanna neurológus, szomnológus, a Sleep Center főorvosa ismerteti.



**Betegségre utalhat a póz, amiben pózban alszol!**

– Milyen esetekben szükséges az alvásvizsgálat elvégzése?

– Az alvásbetegségek jeleit a páciensek a legtöbb esetben napközben észlelik magukon. Szokatlan fáradtságérzet, álmoság jelentkezik annak ellenére, hogy az éjszakai alvás mennyisége elérte a felnőttek esetében szükséges napi 7-8 órát. Az alvászavarral küzdők rendszerint nehezebben koncentrálnak, teljesítőképességük csökkenhet, ingerlékenység jelentkezhet. Az alvásproblémák éjszaka jelentkező tüneteire rendszerint a hálótársak figyelnek fel. A horkolás mellett a légzéskimaradás is gyakori panasz. A tünetek nem pusztán zavaróak, de hosszú távon komolyabb betegségeket: magas vérnyomást, szív- és agyi érbetegséget, cukorbetegséget is előidézhetnek.

– Hogyan zajlik az alvászavarok vizsgálata?

– **Az alvásvizsgálat során a szervezet alvás alatti működését, illetve ennek kóros eltéréseit vizsgáljuk, így a vizsgálatra is alvás alatt, klasszikusan éjszaka kerül sor.** Az alvásfüggő légzésszavar, melynek leggyakoribb tünete a horkolás, két módon vizsgálható. Lefekvés előtt a betegre felhelyezik azokat a szenzorokat, érzékelőket, melyek az alvás alatti életfunkciókat rögzítik. Ezek száma függ az alvásvizsgálat típusától, mely a beteg panaszai alapján határozható meg.

Alvásfüggő légzésszavar gyanúja esetén gyakran elégséges lehet egy szűrővizsgálat, melyet pulzeoximéter segítségével végzünk. A kéz egyik ujjára helyezünk fel egy érzékelőt, amely a szervezet oxigénellátottságát és a szívfrekvenciát méri. Az adatokat a csuklóra rögzített, karórához hasonló szerkezet tárolja, ezek letöltése és kiértékelése a az alvásambulancián történik. A vizsgálat egyszerű, az alvást a műszer gyakorlatilag egyáltalán nem zavarja.

Ha valamilyen ok miatt a kezelőorvos úgy ítéli meg, hogy részletesebb vizsgálatra van szükség, ún. poligráfias vizsgálatot fog javasolni. A pulzeoximetriás vizsgálatnál ismertetett módon történik a szívfrekvencia és oxigénszint vizsgálata, azonban ezen túl további érzékelők kerülnek felhelyezésre. Az orr elé illesztett szenzorral regisztráljuk a ki- és belélegzett levegő áramlását, ilyen módon felismerjük azokat a finomabb eltéréseket az éjszakai légvételek során, melyek még nem okoznak jól regisztrálható oxigénszint-csökkenést, de az alvás minőségét akár súlyos mértékben rontják.

**Ennek következménye napközbeni álomosság, felületes alvás, vérnyomás-ingadozás, szívfrekvencia-ingadozás, akár éjszakai szívritmuszavar lehet.** A mért adatokat a mellkasi pánton elhelyezett, mobiltelefonhoz hasonló műszer regisztrálja.



– Milyen előnyökkel jár, ha a vizsgálat elvégzése otthon, megszokott környezetben történik?  
Az alváslaboratóriumi körülmények mindenkire más hatással vannak: van, aki nagyon rosszul, vagy nem a szokott módon, a szokott ideig, a szokott minőségben alszik, vagy esetleg nem is alszik. Az így kapott eredmény pedig félrevezető, akár értékelhetetlen lesz. Az említett vizsgálati módszer előnye, hogy otthon, a megszokott alvási körülmények között, a megszokott időben végezhető el.  
Napjainkban egyre nő azon emberek száma, akik váltott műszakban, folyamatos munkarendben vagy állandó éjszakai műszakban dolgoznak. Különösen nekik jelent óriási előnyt, hogy a hazavitt műszerrel, az általuk megszokott időben tudnak aludni.  
Az otthon elvégezhető vizsgálatok felügyeletet nem igényelnek, de ha megoldható, sokat segíthet egy hálótárs, aki figyel, véletlenül nem csúszott-e el egy érzékelő, ezzel növelve az alvó személy biztonságérzetét, melynek következménye a mély és mindennapihoz hasonló alvás.

– Hogyan történik az éjszakai alvás folyamán mért adatok kiértékelése?  
Az alvás közben, otthon mért adatok elemzése a műszerekről történő letöltés után válik lehetségessé, ami az alvásambulancián történik, az alvást követő napon. Az eredmények birtokában kezelőorvosa felállítja a diagnózist és terápiát javasol, vagy – ha szükséges – további vizsgálatokat ír elő.

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

**Címkék:** [alvás](#), [horkolás](#), [éjszakai légzésszavarok](#), [alvásvizsgálat](#), [légzéskimaradás](#)

### **Szponzorált hirdetések**

#### **Horkolás megszüntetése**

Fedezze fel a horkolás gyógyszerét amely klinikailag volt tesztelve.

[www.horkolas-horkolni.hu/](http://www.horkolas-horkolni.hu/)

#### **Rövid női frizura**

Trendi frizúrához ápolat haj illik. Profi hajápolás otthon: Új Wella!

[wella.com/hu/WellaProSeries](http://wella.com/hu/WellaProSeries)

**Ekcémás a bőröd?**

Természetes enyhülés, sokaknak bevált már, nézz be ide most!

**MannaSzappan.hu****70-90% legjobb ajánlatok**

A budapesti nők a Bónusz Brigádöt választották. Együtt olcsóbb!

**Budapest.bonuszbrigad.hu****Nézd meg ezt is!**

- **[Szívmonitorral felszerelt autósülést dobnak piacra »](#)**
- **[Csökkent a gyógyszerek ára »](#)**
- **[A várakozás az egészségügyben végzetes lehet »](#)**

**Ajánlott weboldalak 🐾**

- **[Alvás.lap.hu](#)**
- **[Horkolás.lap.hu](#)**
- **[Apnoé.lap.hu](#)**
- **[Álmatlanság.lap.hu](#)**

Tetszik

Éva Tóth-Tokaji and 18 others like this.

**Kapcsolódó hozzászólások**

Ehhez a cikkhez még nem érkezett hozzászólás

**Belépés****Akciós ajánlatok**

hirdetés

**Kihagyhatatlan ajánlat!****Már 12 900 Ft/fő/éj****Új szálloda! Afrika szépsége, Európa kényelme  
Eger mellett...****20 % nyitási akció****ÁCIÓ, KÁCIÓ, AKÁCIÓ, VAKÁCIÓ!!!****11 500,- Ft-tól****AKCIÓS árak+AJÁNDÉK Barlangfürdő belépő!****6 000 Ft/fő/éj-től****Mesés Shiraz: Vizes  
programok Egerszalókon!**Tengerjáró Szinbád  
ajánlatunkban minden napra 1  
vizes programot kínálunk  
élmény- gyógy- és termál  
fürdőkben!**Kedvező ajánlat****Én is hirdetek itt!****Még több akciós ajánlat**