

## Reflux is állhat az alvászavarok hátterében!

A gyomorégésen kívül horkolást, sőt pánikkal járó, éjszakai légzési nehézséget is okozhat a reflux, ám csak kevesen látják összefüggést a két jelenség között.

Szerző: Viki | Forrás: [www.sleepcenter.hu](http://www.sleepcenter.hu) | 2011-07-04 17:00:00

A kivizsgálás és a megoldás lehetőségeiről **dr. Vida Zsuzsanna**, a [Sleepcenter](http://www.sleepcenter.hu) szomnológus főorvosa beszélt. Az alvás összetett folyamat, amely alatt az ébrenlétéhez képest másféle agyi tevékenység zajlik. Megfelelő időtartama, felépítettsége nappali teljesítményünk, koncentrációképességünk és kiegyensúlyozott érzelmi életünk alapja. Az éjszaka folyamán alvásunk mélysége változik, a különböző alvástádiumok – mélyülő majd ismét felületesebbé váló periódusok ill. az ún. REM alvás (gyors szemmozgásokkal jellemzett alvásszakasz) meghatározott sorrendben követik egymást. Az alvástádiumok elrendeződése, megfelelő időtartama és aránya nemcsak memóriánk, hanem mindennapi hangulatunk, jó közérzetünk és intellektuális működésünk meghatározója is.

### Refluxos tünetek éjjel

Az alvás alatti légzéskimaradás és savas regurgitáció között egyértelmű összefüggés mutatható ki. Az alvási apnoe során az egyre fokozódó negatív mellkasi nyomás elősegíti, hogy a gyomortartalom pulzáva visszajusson a nyelőcsőbe. Ha ez hosszú időn keresztül előfordul, kialakul a GERD, vagy ahogyan köznapin néven ismerjük: a reflux. Az éjszakai tünetekhez később sokféle nappali probléma is társulhat, így például gyomorégés, puffadás, köhögés, rekedtség vagy asztmás panaszok. Előfordul, hogy szívtáji, úgynevezett anginás panaszok hátterében is ez a betegség áll. Legalább ennyire ijesztő, amikor a beteg alvásból arra ébred, hogy nem kap levegőt, a kínzóan hosszúnak tűnő fuldoklás-érzés hatására pánikba esik. A reflux és az alvászavarok, alvásfüggő légzészavarok közötti szoros összefüggés és egymást kölcsönösen erősítő hatás miatt fontos lenne, hogy legalább a betegek kikérdezése során rákérdezzünk mindkét tünetcsoportra és szükség esetén a kivizsgálás mindkét irányba (alvaskivizsgálás ill. gastroenterológiai vizsgálat) elinduljon. A sikeres terápia kulcsa a pontos, korrekt diagnosztika, melynek alapján hatékony oki kezelést lehet végezni – összegzi dr. Vida Zsuzsanna, a Sleepcenter szomnológus főorvosa.

### Vedd komolyan a problémát!

Ha az alvási panaszok hátterében a reflux áll, feltétlenül szükséges a gastroenterológus és a szomnológus szakorvos szoros együttműködése – csak ezen az alapon végezhető el a személyre szabott vizsgálatok és alakítható ki a kezelés. Az első lépés azonban a döntés, hogy nem hagyjuk tovább romlani a problémákat és vissza szeretnénk szerezni korábbi életminőségünket. Az alvászaválatnak természetesnek kellene lennie olyankor, ha valaki hosszabb ideje rosszul alszik, vagy ha megfelelő mennyiségű alvás ellenére napközben fáradt, álmos. Hiszen a megfelelő alvás nemcsak napközbeni teljesítőképességünk, de egészségünk kulcsa is!

#### Kapcsolódó cikkek:

- 5 betegség, ami miatt rosszul alhatsz
- Megint óráátállítás! Így hat a szervezetedre!
- Ülőmunkát végzel? Ez a Neked való mozgásforma!
- Aki sokat alszik, többet fogy?
- 7 élénkítő tipp, ami legalább olyan jó, mint a szieszta!

#### Cimkék:

alvás, alvászavar, reflux, horkolás, alvási apnoe, apnoe, savasodás, túlsavasodás, nyelőcső, pánikroham, éjjel, éjszaka, alvásprobléma, pihenés