



Bejelentkezés

Regisztráció

Keresés

2012. február 2. csütörtök

Családtervezés  
TerhességBébi  
0-3 évKisgyerek  
3-7 évNagy gyerek  
7-18 év

Családi élet

Szórakozás,  
ÜnnepekKonyha  
háztartás

Egészség

Szakértők

Közösségek

Program-  
ajánló

Fórum

## KATEGÓRIÁK

## Családi témák

- Gyerekevelés
- Kamaszkor
- Egyedülálló szülők
- Nagyszülők
- Felnőtt témák
- Állatbarát
- Gyermekbiztonság

## Családtervezés

- Terhesség, szülés
- Lombik és örökbefogadás
- Babás korszak

## Életmód

Egészség, orvos-  
válaszol

- Szenvedélybeteg családtag
- Esélyegyenlőség
- Fogyókúra
- Pénzügyek
- Konyha-háztartás, receptek
- Pályázat
- Tanfolyamok

## Gyerekkorság

- Gyerekirodalom, hangos mesék
- Játékok, zenék, foglalkoztatók

## Nefejejs

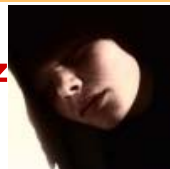
- Otthon és háztartás
- Egészségügyek
- Családtagok
- Munka és mindennapok
- Ünnepek, események
- Havi teendők

## Szabadidő

- Programajánló (családdal, gyerekkel)
- Hobby, kreativitás
- Karácsony
- Nyár
- Könyv- és lemezajánló
- A hónap témája
- Vegyes: horoszkóp, érdekességek
- Humor

Csaladinet.hu hírek · Életmód · Egészség, orvos-válaszol

## Tesztelje: jelentkeznek-e Önnél az alvási apnoe tünetei?



Családinet · 2011-12-21 09:00

szólj hozzá! · küldés e-mailben



Share



A jó dolgokat hajlamosak vagyunk természetesnek venni az életünkben, így van ez akkor is, ha az egészségünkről van szó. Ritkán jut eszünkbe, milyen fontos szerepet játszik jó közérzetünk és teljesítőképességünk megőrzésében a pihentető alvás. Hosszabb ideje tartó nappali fáradtság, kimerültség esetén érdemes utána járnunk, vajon az alvással töltött idő valóban azt nyújtja-e szervezetünk számára, amire szüksége van?

### 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, a Sleep Center főorvosa. Az alvási apnoe-ban szenvedő betegeknek 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 hátterében alvási apnoe áll.

### A kezeletlen alvási apnoe következményei

Alvási apnoe során az arra hajlamos egyének felső légúti elzáródások sorozatát élik, mely természetszerűleg 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 alvási idő 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 hálótárs, aki párja hangos horkolása mellett gyakran a légzéskimaradást jelző vészjósól csendre és az azt megszakító, mély, horkantásszerű lélegzetvétellel 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, szívmegeállás és agyvérzés kockázata is.

### Ön is érintett?

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

## Legfrissebb

## Legolvasot



## Céges családi n

Régi dédelgetett v valódi segítséget t a munkáltatóknak munkavállalóknak

## Csatlakozz hozzánk, legyünk e

Iwiw Twitter Facebook

hirdetés

hirdetés

hirdetés

## CIKKEK A CSALÁDINETEN

## HASONLÓ CIKKEK

Nem csak a férfiak problémája: szívinfarktust okozhat  
 5 lépésben a horkolás ellen  
 Mit üzennek a rémálmok?  
 A nyugtalan lábak tönkretesznek  
 A súlyosan horkolóknak több baleset  
 Így alszunk mi, magyarok - 201  
 Az alvás nem helyettesíthető pi

## TOVÁBBI CIKKEK A KATEGÓRIÁ



### Ultrahang vizsgá fogantatásért

Egyre több pár szer hogy nem fogan ma várt baba. A legeg



### Nem csak a férfiak problémája: a horkolás is szívinfarktust okozhat

**1. Horkolás**

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

Igen (2)

Nem (0)

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

Igen (2)

Nem (0)

**2. Mondták valaha Önnek, hogy alvás közben kihagy a légzése?**

Soha (0)

Alkalmoszerűen (3)

Gyakran (5)

**3. Mennyi a nyak-körfogata?**

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. Kezelték-e, vagy kezelik jelenleg magasvérnyomás miatt?**

Igen (2)

Nem (0)

**5. Szokott váratlanul fáradt, vagy álmos lenni, ha**

a. Éppen nincs elfoglalva, vagy nem tevékenykedik?

Igen (2)

Nem (0)

b. Autót vezet, vagy megáll a forgalmi lámpánál?

Igen (2)

Nem (0)

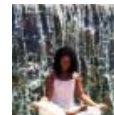
**Kiértékelés:****9 vagy több pont:** Ön nagy valószínűséggel súlyos alvási apnoe betegségben szenved, minél előbbi kivizsgálása szükséges.**6-8 pont:** Ön valószínűleg súlyos alvási apnoe betegségben szenved, szakemberrel történő konzultáció javasolt, melynek során eldönthető a további kivizsgálása szükségessége.**6 pontnál kevesebb:** Ön valószínűleg nem szenved súlyos alvási apnoe betegségben, azonban ha valamely fenti vagy egyéb alvással kapcsolatos tünete miatt aggódik, kérje szakember segítségét.

Forrás: w w w .sleepcenter.hu

Fotó: [yaeger: der gerechte schlaf](#)

Tetszik

Legyél az első az ismerőseid közül, akinek ez tetszik.

**Csillapítsa a fájó mentálisan!**Szinte minden felnő  
találkozott már a há  
tér- és vállfájdalm**A Te 1%-oddal  
százezeirenek s****Tovább a részlet**

hirdetés

**KAPCSOLÓDÓ SZAKNÉVSOR**Alkohol-Drog-Dohányzás-Lelkiseg  
ételallergia, asztma, Baba-elsőse  
Egészségügyi Szervezetek, Fogás  
Gyermekklinikák, kórházak, gyer  
pszichológia, Kismamatorna, intin  
babamentők, vészhelyzetben hívl  
Őssejtbankok, transzplantációs k  
Orvosi ügyeletek, mentőállomáso  
Szoptatás, Anyatej, Ultrahang rer  
helyszínek vérellátó központok, ü  
gyógyszertárak**LEGFRISSEBB HOZZÁSZÓLÁ****Cikk kommentek:****Monika0407:** Egyéni és társa  
a minimál bér a tgyás, gyed al  
kismamának 180 naptári ...**brusselex:** jó cikk, köszönjük**Hencsi05:** Erről én is kérdezte  
is, és ők is azt mondták, hogy  
kicserélni az ilyen ...**KJoco:** Érdekes, hogy nem szí  
Pedig a fogvédő sínemet úgy n  
hogy nem ...**bujdosobalazs:** "NEM OLYAN  
Tanácsok a fogyatékos gyerme  
) címmel , az 1980-as ...**Video és webshop kommentel****Laura:** Kedves Krisztina! Azér  
idei fényképes naptárt már nei  
sajnos, csak ...**mkrisz:** Kedves Laura! Szeret  
fényképes naptárt, de a link cs  
adja ki. Krisztina**tpkriszta:** Mi megkaptuk, és r  
vettük!**zeiro:** Lehet még naptárt rend  
bővített érdekelne. A hivatkoz  
nem boldogulok ...**Laura:** Örömmel tudatjuk, ho  
fényképes naptár-rendelésre!

## Csak bejelentkezett felhasználók írhatnak hozzászólást!

Felhasználónév: Jelszó:  megjegyez» [Elfelejtett jelszó](#)» [Regisztráció](#)

## Hozzászólások (0)

Nem érkezett még hozzászólás.

## Izzadásgátlót keresel?

hirdetés

Google Hirdetések

### Keress minket a Facebookon



**Csaladinet.hu**

Tetszik

6,524 ember kedveli a következőt: **Csaladinet.hu**.



Katalin



Évi



Szavuj



Gabriella



Júlia



Kapocsiné H



Bollók Molné



Katalin



Szilvia



Jani



Tímea



Lánziné Kór



Facebook közösségi modul

## Webshop ajánló



[Impresszum](#) [Médiaajánlat](#) [Bannerek](#) [Adatvédelem](#) [Szerzői jogok](#) [Honlaptérkép](#) [Szállítási feltételek](#) [Partnereink](#) [RSS](#)

### CsaládiNet szolgáltatások

Szakértők  
Kisokos  
Tudástár  
Programajánló  
Közvetítő  
Apróhirdető  
Webáruház  
Fórum

Adatlap  
Képeslap  
Videók  
Nyereményjáték  
Blog  
Képtár  
Regisztráció

### Szabadidő

Programajánló (családdal, gyerekekkel)  
Hobby, kreativitás  
Karácsony  
Nyár  
Könyvajánló  
A hónap témája  
Vegyes: horoszkóp, érdekességek  
Humor  
Sztárcsaládok, családos sztárok

### Családi témák

Gyerekevelés  
Kamaszkor  
Egyedülálló szülők  
Nagyszülők  
Felnőtt témák  
Állatbarát  
Gyermekebiztonság

### Családtervezés

Terhesség, szülés  
Lombik és örökbefogadás  
Babás korszak

### Gyerekkország

Gyerekirodalom, hangos mesék  
Játékok, zenék, foglalkoztatók

### Életmód

Egészség, orvos  
Szenvedélybete  
Esélyegyenlőség  
Fogyókúra  
Pénzügyek  
Konyha-háztartás  
Pályázat  
Tanfolyamok

