

# Szimpatika

[Szimpatika kvíz](#)

## A horkolás csak tünet, előzze meg a szövődményeket!

2012. 02. 18.

Szerző: [Szimpatika](#)

Címkék: [Alvásproblémák](#) [Mozgás](#) [horkolás](#) [Túlsúly](#)

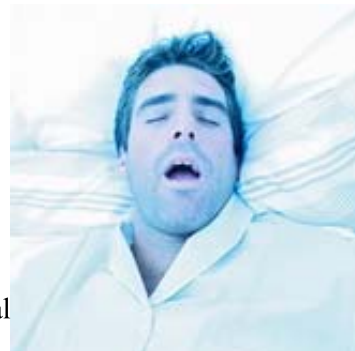
A horkolás és az alvási apnoe kialakulásában az egészségtelen táplálkozás, az elhízás és a mozgásszegény életmód is szerepet játszik. Rendszeres mozgással nemcsak a cukorbetegség és szív- és érrendszeri elváltozások előzhetőek meg, de az alvászavarok, horkolás is kezelhetőek

### Kapcsolat a horkolás és a testsúly közt

Ismert tény, hogy a horkolás jelezte alvási apnoe betegség nagymértékben növeli az elhízás, a magas vérnyomás, a szívbetegségek és a cukorbetegség kialakulásának kockázatát. Ugyanakkor az elhízott betegek között gyakoribb az alvási apnoe előfordulása, és súlyossága a testsúllyal párhuzamosan változik. Örögi kör alakul tehát ki, melyből a túlsúlyos beteg gyakran önhibáján kívül nem tud kikerülni. Ezen folyamatok pontosabb megértését segítik a legújabb kutatási eredmények.

### Kevesebbet és rosszabbul alszunk

Az alvás életünk nélkülözhetetlen eleme. Szervezetünk az éjszakai pihenés során regenerálódik, sejteink megújulnak. A szervezetünket felépítő sejtek anyagcseréje a minimálisra csökken, 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. Napjainkban sajnos jellemzően egyre kevesebb időt fordítunk alvásra. Az elmúlt 50 év alatt a felnőttek alvásidője jellemzően napi 1,5-2 órával csökkent – mondja **dr. Vida Zsuzsanna**, a Sleep Center neurológus, szomnológus főorvosa. A napi alvásidő sokaknál 6 órára vagy annál kevesebbre redukálódik. Ezzel párhuzamosan megfigyelhető az alvás minőségének romlása is, melynek leggyakoribb oka a nem megfelelő életmód mellett a horkolás, ill. az alvási apnoe betegség megléte. Az alvásidő lerövidülése, ill. az alvás minőségének romlása azonban súlyos következményekkel jár egészségünkre nézve. Epidemiológiai vizsgálatok egyértelmű összefüggéseket mutattak ki az alváshiány, a magasabb testtömeg-index és cukorbetegség kialakulása közt.



### Gyulladásos állapot a szervezetben

A *Lipids in Health and Disease* folyóiratban közölt vizsgálatban brazil kutatóorvosok kimutatták, hogy a rövid alvásidő mellett az egészségtelen életmód is hozzájárul a ma népbetegséggként számon tartott szövődmények megjelenéséhez. Az összefüggés megértéséhez tudnunk kell, hogy a nem megfelelő táplálkozás és a mozgásszegény életmód következményeként jelentkező, szabad szemmel is jól látható zsírpárnák kialakulása mellett a szervezetben is változások következnek be. A helytelen életmód következtében a hasüregben található, a belső szerveket körbevevő zsigeri zsírok mennyisége is megnő. A zsigeri zsírok pedig számtalan kedvezőtlen folyamat beindítására képesek, többek közt olyan anyagokat választanak ki, amelyek krónikus, alacsony dózisú gyulladást idéznek elő a szervezetben.

A lhí á há l f kú id l ll dá áll j ll i E ll dá di k

következménye is lehet olyan betegségeknek, mint az obstruktív alvási apnoe, szív- és érrendszeri betegségek és a diabétesz.

### **Az alvási apnoe és következményei**

A negatív folyamat kétirányú, a *University of Chicago* kutatói által végzett vizsgálatokból ugyanis az is kiderül, hogy az alvási apnoe gyakran glükóz-metabolizmus eltéréshez vezet, így önmagában is hozzájárulhat a 2-es típusú cukorbetegség megjelenéséhez. Az állítást igazolja az is, hogy a vizsgálatban részt vevő 2-es típusú diabéteszes betegek mintegy 83 százalékánál jelentkeztek az obstruktív alvási apnoe (OSAS) tünetei. Az OSAS kezelésére alkalmazott pozitív nyomású légsín-terápia (CPAP) használatával a résztvevőknél egyértelmű javulás következett be mind a glükóz-metabolizmus, mind pedig az inzulinrezisztencia terén.

### **Altató és füldugó helyett: komplex kezelés**

A CPAP terápia mellett fontos, hogy az alvási apnoe kezelése komplex módon valósuljon meg. A felmerülő problémákat a legtöbb esetben egyszerűen és lehetőleg gyorsan szeretnénk megszüntetni. Fontos azonban, hogy felismerjük, a szövődmények nem kerülhetők el, ha csak a tüneteket kezeljük. Ha a beteg horkolásról panaszkodik és a vizsgálatok során alvási apnoe diagnózisa igazolódik azonnali megoldást és az alvás minőségének javulását jelenti a CPAP terápia. Így válik lehetővé, hogy a beteg életmódjának megváltoztatásával hosszú távú eredményeket érjünk el, pl. sikeresen és tartósan csökkentsük a túlsúlyt – hívja fel a figyelmet a főorvosnő. A beteg alvási szokásainak megváltoztatása, a rendszeres mozgás, az étkezési szokások megváltoztatása egyaránt hozzájárul ahhoz, hogy az egyéb szövődményeket megelőzzük. A megfelelő alvásidő, a pihentető alvás, rendszeres mozgás és helyes táplálkozás tehát egyaránt fontos egészségünk megőrzésének szempontjából.

[www.sleepcenter.hu](http://www.sleepcenter.hu) [1]

---

### **A cikkben hivatkozott linkek:**

[1] <http://www.sleepcenter.hu/>

---

***A Szimpatika.hu oldalain található információk, szolgáltatások tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik szakember véleményét, ezért kérjük, minden esetben forduljon orvosához, gyógyszerészéhez!***