



## ALVÁSZAVAROK

# Így alszunk mi

Ha nem alszunk eleget, sokat hibázunk, idegesek, fáradtak, betegek leszünk. Előfordul, hogy nem elég a szándék, mert olyan problémák, alvászavarok húzódnak a háttérben, amelyek orvosi kezelést igényelnek. Cikkünkben utánajártunk, hogy milyen tünetekre kell figyelnünk, és mikor kell orvoshoz fordulnunk?

**A**z egész a villanykörte feltalálásával kezdődött – mondják az alvásszakértők, amikor arról kérdezzük őket, miért vannak alvásproblémáink. A válasz csak félig vicces, még akkor is, ha csupán egyes betegségekre vonatkozik. A több műszakos munkarend, a 24 órában zajló élet olyan tempót diktál, olyan ingereket generál, amelyeket az emberi szervezet nem feltétlenül tud követni. Az alvással és annak rendellenességeivel foglalkozó tudomány csak néhány évtizede lett része az orvoslásnak, és bár az Egyesült Álla-



## Üveges tekintet

A betegség okait még nem sikerült feltárni, de a vizsgálatok szerint öröklött hajlamról van szó. Családi halmozódást figyeltek meg, viszont más vélemények szerint a jelenség lelki okoknak tulajdonítható. Ami egyelőre biztosnak tűnik, hogy a kifáradás növeli az előfordulás gyakoriságát. „A fáradt embernél a mélyalvások szakasz hosszabb lehet, így értelem szerűen gyakrabban előfordulhat az alvajárás, ha amúgy is hajlamos rá a beteg” – magyarázza Faludi Béla neurológus, a Pécsi Alvásdiagnosztikai és Terápiás Laboratórium vezetője. Az alvajárás ideje alatt a beteg szeme nyitva van, de tekintete üveges, és nem a normális módon reagál az ingerekre, ugyanakkor



## EGY KÜLÖNÖS ALVÁSZAVAR

Az elmúlt években egyre többet cikkeznek egy új, tévesen az alvajárás egyik válfajaként emlegetett betegségről is. A szexszomnia az a jelenség, amikor valaki – az alvajárókhoz hasonlóan – tudtán kívül, „álmában” közeledik szexuálisan valakihez. Egy belga férfit, akít négyéves kislánya megerőszakolásával vádoltak, 2010 tavaszán erre a betegsésre hivatkozva mentett fel a bíróság. (Ez a betegség, ahogy az alvajárás is, az úgynevezett paraszomniák csoportjába tartozik. Ezeknél az alvászavaroknál az alvás és ébrenlét szerveződésének éretlensége okoz problémát. Így fordul elő, hogy alvás közben mozgásos, ébrenlét idején jellemző magatartást produkál a beteg.)

mokban már komoly figyelmet szentelnek neki, Magyarországon egyelőre nincs kötelező kurzusa az orvosi egyetemeken, és az alváscentrumok, valamint a betegséggel foglalkozó orvosok száma is kevés.

## Híres kínzóeszköz

Az orvostudomány még csak most kezdi felismerni a pihentető alvás fontosságát – nem így a politika. Az alvásmegvonás híres kínzóeszköz volt a diktatúrákban vagy éppen az iraki háborúban. A mindennapokban ugyan keveseknek kell kiállniuk ilyen szenvedéseket, de átlagemberként is sok problémát okozhat, ha valaki nem tudja a korának megfelelő órákat alvással tölteni. Nem egyszerűen arról van szó tudniillik, hogy fáradt vagy sokat ásítózik, hanem arról, hogy az alvászavar kihat a fizikai és a lelki egészségére is. Ma már több alváscentrumban fordulhatunk szakemberhez, ahol alapos kikérdezéssel, műszeres vizsgálatok segítségével derítik ki, hogy mi okozza a gondot. Néha elég csak az alvókörnyezet megváltoztatása, máskor egy gyógyszer segíthet, míg más esetekben egy kísérő betegség kezelése tudja megoldani a problémát. Sorra vesszük a legismertebb – de ritka – és a kevésbé ismert – de gyakori – betegségeket.

## Alvajárás: alszik az agy is

Az alvajárás – orvosi nevén szomnambulizmus – igen ritka alvászavar. A gyermekek öt-hat százalékát érinti, de többségük 12 éves korára kinövi a betegséget, csupán az egy százalékánál marad meg felnőttkorában is. A kiskorban tapasztalt nagyobb számú esetek oka az éretlen alvászabályozásban keresendő, és megjelenésének gyakoriságát „segíti” az is, hogy a gyerekek hosszabb időt töltenek a mély alvás szakaszában – ez szükséges ugyanis a testi-szellemi fejlődésükhöz –, míg az idős korosztálynál ez egy-két órára zsugorodhat. Az alvajárás ugyanakkor mély alvásban történik, amikor az agy – elektromos aktivitását tekintve – alszik, de az érintett személy magatartása, viselkedése olyan, mintha ébren lenne. Ilyenkor fordul elő, hogy valaki felkel, és a konyhaajtót hiszi a mosdónak, vagy esetleg pakolni kezd. Időről időre a média is hozzátesz a betegség misztériumához. Adtak már hírt kisgyerekről, aki – a mindennapi rutint ismerve – alvajáróként éjszaka eltűnt szülei házából, de volt már olyan gyilkosságról szóló történet is, amit alvajáróként követett el valaki. Az alvajárók azonban általában csak napi rutintevékenységeket folytatnak, sétálnak, mosogatnak, felöltöznek, autót vezetnek, ám elektronikus levelek küldözgetéséről is számoltak már be a híradások.



**Az alvajárás a mély alvásban történik, amikor az agy – elektromos aktivitását tekintve – alszik, de az érintett személy magatartása, viselkedése olyan, mintha ébren lenne.**



– a hiedelmekkel ellentétben – felébreszthető. Ha ez nem történik meg, az alvajárási fázis végén visszafekszik az ágyába, és alszik tovább, de ébredés után semmire nem emlékszik.

Az itthon igen népszerű kórházasorozatok egyikében egy olyan fiú története szerepelt, aki alvajárási miatt még huszonevésen sem tudott önálló életet kezdeni. Faludi doktor szerint ez túlzás. Bár a betegek számára valóban fokozott sérülésveszélyt jelentenek ezek a fázisok, de a gyakorlatban ritkán fordul elő, hogy ez az életminőséget befolyásolná. „Azzal lehet segíteni, ha átalakítjuk az alvókörnyezetet, hogy az minél kevesebb sérülést okozhasson – mondja. – A megfelelő altatók segíthetik a kezelést, amelyek pihentető alvást biztosítanak, de a mély alvásos, vagyis az alvajárási hajlamosító szakaszt lerövidítik vagy kiiktatják.”

### Horkolás: betegségeket idézhet elő

A probléma valójában csak a köznyelvben viseli a horkolás nevet, a szaknyelv obstruktív alvási apnoe szindrómaként jegyzi, és a gyakorlatban az alvás közbeni légzéskimaradás jelzi a betegséget. Ezt nem szabad összekeverni a mindennapos horkolással, amikor valaki ugyan „hangosan” alszik, de nem maradnak ki lélegzetvételek, így a probléma sokkal inkább érinti a mellette alvót, mint őt. „Ebben az esetben garatelzáródásról beszélünk. Ilyenkor a páciens az egymást követő garatelzáródások következtében több tíz másodpercig, sőt előfordul, hogy egy percig nem tud levegőhöz jutni” – magyarázza Faludi Béla.

A betegség azért különösen veszélyes, azaz az illető a rossz alvás és a kevés oxigén miatt nem „csupán” aluszékony és fáradékony lesz, hanem

komolyan megnöveli a magas vérnyomás, a stroke, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét. A betegek emellett memóriaproblémákkal és koncentrációzavarral is küzdenek.

A garatszűkülés a gyerekeknél is előfordulhat. Sok esetben műtéttel lehet segíteni a problémán, ha azonban erre nincs mód, akkor az úgynevezett légszinterápia jelenthet megoldást. „Túlnyomásos levegőt szív be a páciens, ami kisínezi, nyitva tartja a garatot, és így tud folyamatosan levegőt venni. A sínező nyomást mindenkinél egyénre szabva kell megkeresni” – tudjuk meg az alvászakértőtől.

### Narkolepszia: váratlan álom

Aki látta Antal Nimród Kontroll című filmjét, minden bizonnyal a folyamatosan, a legváratlanabb helyzetekben elalvó BKV-ellenőrre emlékszik narkolepsziásként. A szerepet alakító Pindroch Csaba időről időre belealudt egy-egy ételbe, vagy éppen valamilyen feszült helyzetet „oldott meg” így a szervezete.

„Ha valakinek valami zavarja az alvását, akkor természetes, hogy fáradt, és képes napközben különböző helyzetekben elaludni, de ez még nem narkolepszia” – hívja fel a figyelmet Faludi doktor. A betegség négy jellegzetes tünettől írható le. Ilyen az, ha valaki kontrollálhatatlanul – ahogy az említett filmben is –, egyik pillanatról a másikra elalszik néhány percre, vagy súlyos aluszékonyág lesz rajta úrrá, ami akadályozza a mindennapi cselekvéseiben. A második az úgynevezett tónusvesztéses rosszullet, amikor valakinek ijedtében kiszalad az erő minden – vagy néhány – izomcsoportjából. A harmadik tünet az alvási bénulás, vagyis az a helyzet, amikor a beteg ébredés után nem tud megmozdulni, megszólalni. A jellegzetességek közé soroljuk még a hipnagóg hallucináció névre keresztelt jelenséget is. „Ilyenkor a REM-fázis – vagyis a fő álomfázis – nappali betörésével kerülnek az álomvilágba a betegek, ahonnan hir-



**A nyugtalan láb szindróma gyakori kísérője a periodikus végtagmozgászavar, amikor a páciens akaratlan mozgásokat végez, például hátrafele sziti a lábfejét.**





telen magukhoz térve jutnak a valóságba. Erről az élményről sokszor azt mondják, olyan, mintha egy másik film folytatódna” – meséli Faludi Béla, hozzátéve, hogy a négy tünet együtt csak nagyon ritkán van jelen. Alapvetően a narkolepsiáról is elmondható, hogy ritka betegség, Magyarországon például körülbelül 3 ezer embert érint. „A narkolepszia egy negatív rekordot is felállított – teszi hozzá a neurológus –, az első tünetek megjelenése és a helyes diagnózis között eltelt idő ugyanis akár 30 év is lehet.”

A narkolepsiával küzdők éjszakai és másnapi alvástevékenységét is vizsgálják az alvász centrumok-

ismétlődik az egész. Későn alszik el, kevés ideje lesz pihenni, ami kihat a nappali tevékenységére” – foglalja össze a nyugtalan láb szindróma jelenségét Faludi Béla. Ez az egyik leggyakoribb, ugyanakkor sokszor fel nem ismert betegség, amely az európaiak közel 10 százalékát érinti. A nyugtalan láb szindróma sűrű kísérője a periodikus végtagmozgászavar, amikor a páciens akaratlan mozgásokat végez, például hátrafesztíti a lábfejét.

Itt is alapos kivizsgálásra van szükség, hogy kiderítsék, mi okozza a tüneteket. Lehet szó egyszerű vashiányról, de sokszor ennél komplexebb



**Ha valakit elhagyott a szerelme, és álmattalanul forgolódik, vagy ha elveszíti a munkahelyét és a szorongás nem hagyja aludni, az még nem jelenti azt, hogy alvászavara van.**



## KEVÉS A JÓ ALVÓ

Márciusban, az alvás világnapja (március 19.) alkalmából publikálták az Így alszunk mi, magyarok – 2010 címet viselő internetes felmérés eredményeit. Több mint 18 ezren vallottak alvási szokásairól. Az eredményekből kiderül, hogy 2009-hez képest emelkedett a kialvatlansággal küzdők száma. A válaszadók 72 százaléka ritkán vagy soha nem érzi úgy, hogy eleget aludt volna, 25 százalék ébred gyakorta pihenten, és csupán a magyarok 3 százaléka tölt elég időt alvással. Komoly probléma a napközbeni álmoság, a magyarok 90 százaléka küzd ezzel, és közülük 41 százalék szenved naponta többször a rátörő álmoságtól, fáradtságtól.

Az előző évhez képest 3 százalékkal nőtt az állandó alvási problémával küzdők aránya. Minden negyedik embernek (23 százalék) okoz komoly gondot az el- illetve átalvás, és a megkérdezettek 48 százaléka számolt be időszakos alvási problémáiról. Szintén emelkedett a pluszmunkát vállalók aránya, ez minden második embert (49 százalék) érint. Többen (67 százalék) ébrednek fáradtan reggelente, körükben kiugróan magas, 90 százalék azok aránya, akik stresszesen zárják a napjaikat. A tizenévesek alvási szokásainak vizsgálatából az derült ki, hogy a fiatalok 81 százaléka kialvatlan, 77 százalékuk reggelente fáradtan, leverten ébred. A tinik 49 százaléka küzd időszakosan alvási problémákkal, további 15 százalékuk pedig állandó vagy visszatérő alvászavarról számol be.

ban (izomtónus-vizsgálat, szemmozgás vizsgálata, az agy elektromos jeleinek rögzítése EEG-vel, a légzés figyelése), de ha indokolt, genetikai vizsgálatra is sor kerülhet. Az orvosok azt is megfigyelik, hogy a REM (vagyis gyors szemmozgásos alvási szakasz) miként alakul, ugyanis a narkolepsiások esetében ez a szakasz tör be a nappali ébrenlétbe. Van, hogy nem ismerik fel a betegséget, és a beteget hallucinációkkal pszichiátrián, vagy egyéb tünetei miatt neurológián kezelik.

## Nyugtalan láb szindróma

„A beteg lefekszik aludni, de valami megfoghatatlan rossz érzés keríti hatalmába. Bizsereg a lába vagy esetleg a keze. Fel kell kelnie, hogy megmozgassa azokat, de ha visszafekszik, meg-

kezelést igényel a probléma, és az is előfordul, hogy más betegségek – például a Parkinson-szindróma – (elő)jele.

## Inszomnia, azaz fura tudatállapot

Az álmatlanság – és az általa előidézett, fura tudatállapot – kedves témája a filmkészítőknek, gondoljunk csak a Harcosok klubjára vagy a Gépész című thrillerre. Bár a köznyelv az alvásképtelenséget úgy általában ezzel a szóval illeti, ennek a betegségnek is pontosan meghatározható ismérvei vannak. Amennyiben valaki nehezen tud elaludni (elalvási inszomnia), sokszor felébred éjszaka, és nem (korai ébredéssel járó inszomnia) vagy csak sokára tud visszaaludni (átalvási inszomnia), akkor

**Ma már több alvász centrumban fordulhatunk szakemberhez, ahol alapos kikérdezéssel, műszeres vizsgálatok segítségével derítik ki, hogy mi okozza a gondot. Néha elég csak az alvókörnyezet megváltoztatása, máskor egy gyógyszer segíthet, míg más esetekben egy kísérő betegség kezelése tudja megoldani a problémát.**



## betegségek

beszélhetünk erről a betegségről, aminek a tünetei kombinálódhatnak is.

Ebben az esetben szintén – ahogy minden más alvászavarnál – komoly problémákat okoz a kialvatlanság, fáradékonyosság, amely kihat a figyelemre, a tanulásra vagy éppen az egészségre. A műszeres alvászvizsgálatok mellett, hogy követni tudják az előfordulás gyakoriságát, jellemzőit, alvásnaplót is kérhetnek a betegtől.

### Mikor forduljunk orvoshoz?

Bár egyre többekben tudatosul, hogy alvászproblémáikkal érdemes orvoshoz fordulni, a köztudatban azonban még ma is az van, hogy ha valaki bárhol



## ALVÁSCENTRUMOK

### BUDAPEST

#### ■ Állami Egészségügyi Központ, Alvásdiagnosztikai és Terápiás Központ

Cím: Budapest XIII., Róbert Károly krt. 44.  
Telefon: 06/1/212-18-46, 06/1/457-09-80

#### ■ Semmelweis Egyetem Budapest

Pulmonológiai Klinika  
Alvásdiagnosztikai és Terápiás Laboratórium  
Cím: 1125 Budapest, Diósárok u. 1/C  
Telefon: 06/1/355-9733

#### ■ Országos Korányi Tbc és Pulmonológiai Intézet

Alvásdiagnosztikai és Terápiás Laboratórium  
Cím: Budapest XII., Pihenőút 1.  
Telefon: 06/1/391-3200

### PÉCS

#### ■ Alvásdiagnosztikai és Terápiás Laboratórium

Pécsi Tudományegyetem, Neurológiai Klinika  
Cím: 7623 Pécs, Rét u. 2.  
Telefon: 06/72/535-961  
E-mail: [alvaslabor.pecs@freemail.hu](mailto:alvaslabor.pecs@freemail.hu)

### DEBRECEN

#### ■ Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum – Neurológiai Klinika

Cím: Debrecen, Móricz Zsigmond u. 22., Klinikák, Augusztia Telep  
Telefon: 52/316-454 (munkanapokon 13 és 16 óra között)

### SZEGED

#### ■ Dél-Alföldi Regionális Alvásdiagnosztikai és Terápiás Centrum

Cím: 6725 Szeged, Kálvária sugárút 57. (a II. Kórház területén)  
Telefon: (06-62) 540-799  
E-mail: [szeged@somnocenter.hu](mailto:szeged@somnocenter.hu)

el tud aludni, az tulajdonképpen jó alvó, akit szerencsés tulajdonságáért irigyelni kell/lehet. „Az esetek többségében ez sokkal inkább valamilyen alvászavarra utal, ami nem válik a beteg javára” – árnyalja a képet a neurológus. A szakember azt mondja, hogy élete folyamán minden második ember szembesülhet valamilyen alvászproblémával, orvoshoz fordulni viszont akkor kell, ha ez az állapot hetekig, hónapokig fennáll. „Ha valakit elhagyott a szerelme, és ezért álmatlanul forgolódik, vagy ha elveszíti a munkahelyét, és a szorongás nem hagyja aludni, az még nem jelenti azt, hogy alvászavarban szenved. Ellenben ha ez az állapot nem múlik, akkor mindenképpen orvoshoz kell fordulni, mert a krónikussá váló inszomnia sokkal nehezebben kezelhető” – adta meg a választ a szakorvos arra a kérdésre, hogy mikor kell felkeresni egy alváscentrumot.

Abban az esetben is minél előbb fel kell keresni egy szakembert, ha valaki aluszékony lesz, légzéskihagyással horkol. Ne várjon hónapokig vagy évekig – ahogy ez most még jellemző a betegekre. Érdemes azzal is számolni, hogy akár több hetet is várni kell egy időpontra (a pécsi klinikán például egy-két hónapos a várólista). Mindezek előtt azonban panaszainkkal keressük fel a házi orvosunkat, aki – ha indokoltnak tartja – beutalót ad az alváscentrumokba, ahol kérdésekkel, műszeres vizsgálatokkal igyekeznek feltárni a probléma okát.

A finanszírozási nehézségek természetesen ezt a területet sem kerülik el. „Több vizsgálatunk nem szerepel a támogatott beavatkozások listáján, de egyes betegségek gyanúja esetén a szakmai protokollnak megfelelően el kell végezni ezeket” – magyarázza Faludi doktor, hozzátéve, hogy ennek ellenére kutatnak, konferenciákat szerveznek, és bíznak abban, hogy szakterületük idővel kötelező tananyag lesz.



**Komoly probléma a napközbeni álmoság. A magyarok 90 százaléka küzd ezzel, és közülük 41 százalék szenved naponta többször a rátörő álmoságtól, fáradtságtól.**

**Élete folyamán minden második ember szembesülhet valamilyen alvászproblémával, orvoshoz fordulni viszont akkor kell, ha ez az állapot hetekig, hónapokig fennáll.**

■ KOVÁCS ANDREA