



## ALVÁSZAVAROK

# Hogy aludjunk jól?

Mindenkivel előfordult már, hogy reggel azt mondta: „hú, de rosszul aludtam”. Ennek általában nem is tulajdonítunk nagy jelentőséget. Vannak azonban – a felmérések szerint nem is olyan kevesen – akik kisebb-nagyobb alvászavarokkal élnek együtt rövidebb-hosszabb ideig. Egy rossz éjszaka is elég ahhoz, hogy használhatatlanok legyünk másnap. De mit kell tennünk, ha több napja nem tudunk aludni?



**A** Benyovszky Orvosi Központ igazgatója, G. Németh György segített a kérdés megválaszolásában: a tudomány ma legalább 120 féle alvászavart ismer, amit eddig tudtak regisztrálni. Ezek között vannak olyanok, amelyek nagyon súlyosak, és vannak kevésbé súlyosak is. Lehet, valaki észre sem veszi, hogy már akár hosszú ideje alvászavaros állapotban van.

### MIKOR ÉRDEMES ORVOSHOZ FORDULNI?

Amennyiben hetek óta észleljük alvásunk nehezítettségét, illetve azt, hogy napközben a szokásosnál fáradtabbak, álmosabbak vagyunk, teljesítmőképességünk csökken, akár hangulatzavart, szexuális zavart, erősebb szorongást is észlelünk, mindenképpen forduljunk orvoshoz.

– Vannak, akik nem tudnak elaludni, vannak, akik egy ideig viszonylag jól alszanak, de hamar felébrednek és nem tudnak visszaaludni, vannak olyan emberek is, akiknek nappal van állandóan alvászavaruk és akár el is alszanak váratlan helyzetekben. A lényeg, hogy ezek mindegyike veszélyes – mondta magazinunknak G. Németh György.

A nagyon gyakori „alvási apnoé” során például az alvó nem kap elegendő levegőt. A légzésszünetek rendszeresen felébresztik az alvót, ami

### FÉNYFÜRDŐ A SZÜRKE NAPOKRA

A fényfürdő tulajdonképpen a sötétséget kívánó alvásállapot kialakításához és a nappali fényt igénylő depressziós állapotok kezeléséhez is használatos eljárás, illetve kezelési lehetőség. Magyarországon az alvászavarok és a depresszió integrált kezelését elsőként a Benyovszky Orvosi Központ Alvásdiagnosztikai és Alvásterápiás Laboratóriumában vezették be.

nappali fáradékonysággal, hosszú távon pedig a krónikus oxigénhiányból eredő további megbetegedések kockázatával jár.

– Ha valaki nem alszik jól éjszaka, akkor az nagyon nagy kihatással van a másnapi teljesítményére, és korlátozódik az emberekkel való kapcsolata is. Erre nagyon oda kell figyelni, ha nem gyógyítják, akkor ebből súlyos állapotok is kialakulhatnak. Amennyiben időben szakemberhez fordulnak, akkor nagyon jól kezelhetőek az alvászavarok – tette hozzá az igazgató, aki kiemelte: a magyarok rosszabban alszanak, mint az európai átlag. Felméréseik szerint a lakosság 28–30%-a szenvedhet valamilyen alvászavarral, azaz 2–3 millió ember Magyarországon.!

2009-től a Benyovszky Orvosi Központ a házigazdája a magyarországi World Sleep Day-nak. A Nemzetközi Alvászövetség partnereként magas színvonalú, és széles nyilvánosságot biztosító előadásokat szerveznek és tartanak.

### KEZELÉS, GYÓGYÍTÁS

– Mi az integrált kezeléseket részesítjük előnyben. A legfontosabb, hogy kiderítsük, honnan ered ez az állapot. Pszichikai, organikus vagy szervi problémák állnak-e mögötte – magyarázta a Központ vezetője, és elmondta, náluk többféle szakorvos végzi a vizsgálatokat. Neurológus, alvász pszichológus, fül-orr-gégész, tüdőgyógyász, pszichológus.

– A tapasztalat az, hogy a hozzánk forduló páciensek 50%-ának a problémája pszichikai és nem szervi eredetű, tehát nem arról van szó, hogy orrsövényferdülése van a







betegnek és ezért nem kap éjjel levegőt. Egyszerűen az életmódja, az élethelyzete, a stressz okoznak olyan szituációkat, hogy nem tud aludni – tette hozzá, majd kitért néhány eljárásra, amelyeket a gyógyításnál használnak.

– Az alvászavarban szenvedő betegek speciális fénykezelésekkel és pszichoterápiás eljárásokkal is eredményesen kezelhetők.

A napi bioritmus megbomlása, az alvásszerkezet széttöredezése olyan következményekkel jár, amelyek egy része az úgynevezett gyógyszerkerülő eljárásokkal jól terápizálható. A hozzánk érkező, alvásgondokkal jelentkező pácienset megvizsgálják, elvégzik az egyébként fájdalommentes alvászűrést, majd az eredmények kiértékelése után kerül szakspecialistához, aki a kezelést végzi. Léteznek műszeres vizsgálatok is, vannak betegek, akiknek egy-két éjszakát kell a laboratóriumban előlteniük, orvosi megfigyelés alatt – nyilatkozta G. Németh György, és kifejtette azt is, hogy a tapasztalatok szerint az alvászavarok gyakori következménye, ugyanakkor előidézője is a kedélyállapot megváltozása, romlása – ami súlyos esetben depresszióhoz vezet.

– Az új, gyógyszerkerülő gyakorlatnak köszönhetően a depressziókezelő gyógyító orvos is javasolhat például fénykezelést a természetes és nagyon fontos napfény pótlására. A D-vitamin pótlásával is javulhat a depresszióban szenvedők állapota, a tünetek mérséklődnek, de érdemes megmérni a betegek melatonin szintjét is – hangsúlyozta a szakember.

A minőségi gyógyítást elérhető áron tűzte célul a Benyovszky Orvosi Központ gyógyítói csapata, amikor megnyitotta kapuit a neves pesti klinikai negyedben. A gyógyító szolgáltatások kínálata folyamatosan bővül: a hagyományos gyógyítás mellett a holisztikus szemléletű terápiás eljárások is megtalálhatóak az intézmény keretein belül.

Az alvászavarok kezelésében a korlátlan altatószer használat kifejezetten károsnak mondható. Mindenképpen tartózkodjunk az „öngyógyszerezéstől”.

**KUTATÁSOKAT IS VÉGEZNEK**

A Benyovszky Orvosi Központ keretében működő kutatócsoport tagjai alvászavarok pszichológusok és pszichiáterek, fül-orr-gégészek, alvásterapeuták, akik évek óta elkötelezettjei a korszerű alvásgyógyításnak. A budapesti központ kezdeményezte és végzi a 2009-ben indult első országos hazai alvásmínőség felmérést. A különös koncentrációt igénylő területen, a felelős munkakörben dolgozók (többek között a Paksi Atomerőmű, a MOL vagy az Országos Mentőszolgálat) alvásmínőség szűrése során valamennyi résztvevő elemzést kapott alvási állapotáról, és szükség szerint a terápiás lehetőségekről. A közel ezerfős kutatás eredményeként egyre szélesebb körű tapasztalatok alapján fogalmazódnak meg orvosszakmai és munkaegészségügyi ajánlások. A kutatócsoport célja, hogy munkájukkal hozzájáruljanak az egészséges életmód, az életvitel alapját képező jó alvás feltételeinek megisméréséhez, és tapasztalataikat minél szélesebb nyilvánossággal ismertessék meg. ▽

**Radics Márk**

Elérhetőség: Benyovszky Orvosi Központ  
1089 Budapest, Benyovszky Mór utca 10.

Tel.: +36/1-786-3045

www.orvosikozpont.hu



**Carat Boutique Hotel \*\*\*\***  
1061 Budapest, Király u. 6.  
Tel: +36/1-235-4600  
Mobil: +36/1-30-465-4653  
Fax: +36/1-235-4606  
Web: www.hotelcarat.hu  
E-mail: director@hotelcarat.hu



**CARAT BOUTIQUE HOTEL \*\*\*\***

CARAT BOUTIQUE HOTEL

