



# Egészség Zóna

## Kedves MKKSZ Tag!

Az MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács (ONYT) Szociális és Egészségügyi Bizottsága (SZEB) elkészítette következő kiadványát, az Egészség Zóna 2015. évi 1. számát. A tájékoztató az álmatlanság okairól, következményeiről, az alvási zavarok kezelésének módszereiről szól.

Bízunk abban, hogy az EZ-ben leírt információkkal hozzájárulunk egészségetek védelméhez.

2015. január

Üdvözlettel:

Kondor Árpádné  
MKKSZ ONYT elnökségi tag  
SZEB elnök

----- 0 -----

## Az álmatlanság okai és veszélyei

A napi stressz, az időjárás változásai, vagy egy késő esti, nehéz vacsora is okozhat álmatlan éjszakákat. Ha ez az állapot tartósan fennáll, a kóros kialvatlanság súlyos problémákat idéz elő a beteg életében.

## Mikor beszélünk orvosi értelemben vett álmatlanságról és mennyire gyakori ez a probléma?

A legóvatosabb becslések szerint is a népesség minimum egyharmada szenved álmatlanságban, de bizonyos vizsgálatok a népesség 65-66 százalékát találták érintettnek. Az álmatlanság, vagy más néven inszomnia lényege, hogy az alvás nem felel meg alapvető funkciójának, folyamata megzavart, tartalma megrövidült, s nem vezet a szellemi-fizikai készenléti állapot megújulásához. Krónikus alvászavarról akkor beszélünk, ha az elalvási, illetve átalvási képesség zavara legalább egy hónapja fennáll és napközbeni fáradtsággal, a teljesítőképesség csökkenésével, stresszel, aluszékonysággal jár.

## Milyen problémákat okozhat a tartós kialvatlanság?

Az alvás nélkülözhetetlen része az életnek és számos élettani és pszichológiai folyamatot segít elő. Felfrissíti a szervezetet, pihenteti a testet. Normális esetben az alvás testünk számára a regenerálódás ideje. Ilyenkor a szív működés lelassul, csökken a pulzusszám, lassúbbá válik a légzés.



A pihentető, jó alvás eredménye a felüdülés, a szervezet munkabíró képességének visszanyerése. Ha valamilyen okból a pihentető alvás nem valósul meg, az fáradtság, koncentrációzavar, teljesítménycsökkenés és ingerlékenység formájában jelentkezik a nap folyamán.

Egyre több kutatás foglalkozik az alváshiány hosszú távú hatásaival, melyek alapján állíthatjuk, hogy a nem megfelelő minőségű, vagy túl kevés alvás a korábban felsorolt tünetek mellett szerepet játszik az elhízás, a magas vérnyomás, a cukorbetegség kialakulásában is.

Az alváshiány mentálisan is befolyásolja az egyén egészségét, a beteg körében depressziós tünetek jelentkezhetnek, a kimerültség pedig társas kapcsolataikat is veszélyeztetheti.

## Mikor forduljunk orvoshoz?

Az álmatlanság kezelésével az első tünetek jelentkezésekor rendszerint otthon próbálkoznak a betegek. Alvási körülményeiket változtatják, kerülnek az esti kiadós étkezéseket, gyakori módszer egy pohár meleg tej vagy gyógytea elfogyasztása lefekvés előtt.

MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szociális és Egészségügyi Bizottság tájékoztatója

Elérhetőség: [mkksz@mkksz.org.hu](mailto:mkksz@mkksz.org.hu)

Orvos szakértő: dr. Fekete-Szabó Gabriella főorvos, fül-orr-gége és audiológus szakorvos

III. évfolyam 1. szám



# Egészség Zóna

Ezek a módszerek egy-egy stresszesebb időszakban valóban jó szolgálatot tehetnek, de ha az alvászavar rendszeresen és hosszú távon jelentkezik, szükségessé válik a háttérben álló okok felderítése.

Az orvosi kivizsgálás során fény derülhet olyan alvászavarokra vagy egyéb – belgyógyászati, pszichiátriai, fül-orr-gégészeti, kardiológiai, pulmonológiai, urológiai – eltérésekre, melyek kezelésével az álmatlanság is megszüntethető.

Az álmatlanságot kiváltó okok felderítése után a kezelőorvos feladata annak meghatározása, hogy a kezelés a továbbiakban gyógyszeres, vagy esetleg pszichoterápiás módszerek segítségével történjen.

A felsorolt panaszok tartós észlelésekor mindenképpen javasolt orvosi segítséget kérnünk az alvászavarok kezeléséhez:

- az álmatlanság a hét több mint 4 napján jelentkezik,
- jelentős minőségi zavarokat okoz a nappali tevékenységben: álmoság, aluszékonyság, a szellemi teljesítőképesség romlása,
- az elalváshoz szükséges idő meghaladja a 30 percet,
- az alvást legalább három tudatosult ébredés szakítja meg,
- az ébredés a megszokottnál legalább egy órával korábban következik be.

## Az altatók szedéséről

Az altató gyógyszert a lefekvés előtt kb. 1, 1/2 órával kell bevenni, egyszerre 1, maximum 2 tablettát, kúraszerűen legfeljebb 3 hétig.



A benzodiazepinek izomrelaxans hatása miatt alvási apnoe-ban szenvedő (alvás közbeni légzéskimaradásban, pl. erősen horkoló) betegek esetében és rossz légzésfunkciók esetén is óvatossá kell lenni az alkalmazásukkal. Hazánkban gyakori az alkoholizmus, így különösen hangsúlyozzuk, hogy az alkoholos állapotban potenciózó (fokozó) hatásuk miatt az altatók és nyugtatók kerülendők, a súlyos és kiszámíthatatlan együtt hatásuk miatt.

*Forrás: Orvostkeresek.hu, dr. Vida Zsuzsanna neurológus, szomnológus, a Sleep Center főorvosa felvilágosítása alapján*

----- o -----

## Megbetegít, ha nem alszunk eleget

Rákot, szívbetegséget, cukorbetegséget is okozhat

A modern életvitel következtében egyre kevesebben veszik figyelembe, milyen fontos dolog a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás. Egyre többen túlhajtják magukat, aminek számos negatív egészségbeli következménye lehet.

Az alváshiány következtében megzavarodik a szervezet biológia órája, ami rákot, szívbetegséget, kettestípusú cukorbetegséget és elhízást is okozhat. ... A szakemberek szerint egy mai ember átlagosan két órával kevesebbet alszik naponta, mint 60 évvel ezelőtt és főleg a tizenévesek azok, akik a szükségesnél jóval kevesebb időt töltenek alvással.

Szinte valamennyi élőlény rendelkezik egy úgynevezett cirkadián ritmussal, más néven biológia órával, aminek köszönhetően a szervezet szinkronba kerül a Föld forgásából következő 24 órás napi ritmussal.



# Egészség Zóna

Az embereknél és az emlősöknél ezt legfőképpen a fény- és hőérzékelés szabályozza, vagyis ha sötétedik és lehűl az idő, tudjuk, hogy ideje aludni, ha világosodik és melegszik a hőmérséklet, tudjuk, hogy itt az ideje felébredni. A modern életvitelnek köszönhetően azonban egyre többen még sötétben is dolgoznak és másnap még teljes világosságban is alszanak.

Charles Czeisler professzor, a Harvard Egyetem munkatársa úgy véli, az ember biológiai órájában a modern technikai eszközök - a mobilok, a tabletek, a számítógépek - is bezavarnak, aminek következtében az alvást szabályozó melatonin hormon egyre később szabadul fel a szervezetben, így egyre nehezebben alszunk el, másnap pedig alig bírunk felkelni.



Egy másik kutatás arra is felhívta a figyelmet, hogy a szervezet éjszakai munkára kényszerítése az Alzheimer-kórhoz\_hasonló károsodásokat okozhat az agyban.

Amerikai tudósok patkányokon végzett kísérletekből kimutatták, hogy azok a rágcsálók, melyeket éjszaka is ébren tartottak, a neuronjaik elektromos aktivitásában olyan zavart szenvedtek el, ami a demenciával (időskori elbutulás) küzdőkre jellemző. A *Sleep Medicine* lapban pedig arról számoltak be szakemberek, hogy azoknak a nőknek, akik napi hat óránál kevesebbet aludtak, 65 százalékkal megnőtt az esélyük arra, hogy magas legyen a teljes koleszterinszintjük és 71 százalékkal nagyobb arányban emelkedett meg az úgynevezett rossz koleszterinjüknek a szintje.

Aki alvásgondokkal küzd, annak az alábbi jó tanácsokat érdemes figyelembe vennie. A hálószobában éjszaka legyen sötét, válasszunk kényelmes ágyat és párnát és ne fűtsük fel túlságosan a szobát. Aki éjszaka nehezen alszik el, az igyekezzen kerülni a napközbeni szunyókálást, emellett fontos a helyes étrend, az elegendő mozgás és a megszokott napi rutinhoz való ragaszkodás.

A tisztaság sem mellékes tényező a megfelelő alváshoz, a hálószobában naponta szellőztessünk, rendszeresen cseréljük az ágyneműt és igyekezzünk pormentesen tartani a környezetet.

*Forrás: [www.hazipatika.com](http://www.hazipatika.com)*

----- o -----

## A legjobb és a legrosszabb pózok alváshoz

Ön hogyan tud a legjobban pihenni?

Nemcsak az lényeges a tökéletes pihenés szempontjából, hogy mennyit alszunk, hanem az is, milyen pózban. A jól megválasztott pozitúra ugyanis segít megelőzni a ráncokat, a horkolást, a hátfájást és a gyomorégést is.

A legtöbb szakember szerint a háton alvás a legkedvezőbb, mert kíméli a gerincet és a nyakat (nem kényszeríti egyiket sem túlzott meggömbülésre és a matrac is kellő alátámasztást nyújt). A háton fekvés a szépségre is kedvező hatással van: az, hogy az arcunkat nem nyomjuk össze egy párnával, kevesebb ránc kialakulásával jár együtt.

A legnagyobb hiba, amit elkövethetünk, ha túl sok párnát használunk, ez ugyanis túlságosan nagy terhet ró a nyakra és légzési nehézségeket is okozhat.

A háton alvás ellen szól, hogy ebben a pozícióban gyakoribb az apnoe (alvás közbeni légzéskimaradás) és a horkolás.

---

MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szociális és Egészségügyi Bizottság tájékoztatója  
Elérhetőség: [mkksz@mkksz.org.hu](mailto:mkksz@mkksz.org.hu)

Orvos szakértő: dr. Fekete-Szabó Gabriella főorvos, fül-orr-gége és audiológus szakorvos  
III. évfolyam 1. szám



# Egészség Zóna

Egy kutatás pedig kimutatta, hogy az igazán jól alvók kevesebb időt töltenek háton, mint azok, akik kevésbé pihentető éjszakákra panaszkodnak.

Az oldalt fekvő pozíció különösen azoknak előnyös, akik gyakori gyomorégéssel vagy reflux betegséggel (gyomortartalom visszaáramlása) küzdenek, a baloldalon való fekvés ugyanis enyhítheti a tüneteket. Azonban ez a pozíció túlságosan nagy nyomással jár a tüdőre és a gyomorra és könnyen elaludhatjuk a karunkat is, ami zibbadással, szélsőséges esetben izom- és idegsérüléssel járhat együtt. Mivel ebben a pozícióban a vállunkra nehezedik a test, a váll és a nyak izmai megfeszülhetnek, emiatt pedig sajgó háttal ébredhetünk reggel.



A hason alvást tartják a legegészségtelenebb pozíciónak, egyetlen előnye az, hogy csökkentheti a horkolást és az alvási apnoe tüneteit, de közben megterheli a gerincet és a nyakat is, mert "kiegyenesíti" a gerinc természetes görbületét és a fejünket is túl hosszú ideig tartjuk ugyanabban a helyzetben. Ha mégis hason tudunk a legjobban aludni, próbáljunk meg a csípőnk alá is tenni egy párnát, hogy javítsuk a gerincünk tartását.

*Forrás: [www.hazipatika.com](http://www.hazipatika.com)*

----- 0 -----

## Ételek, melyek segítik a jobb alvást

Egy pohár langyos (mézes) tej elalvás előtt, minden bizonnyal jólesik, ám nincs rá tudományos bizonyíték, hogy segítené az elalvást. Természetesen mindaz, amit eszünk vagy iszunk, hatással van az elalvásunkra, illetve annak nehézségére.

Amennyiben Ön is elalvási nehézségekkel küzd, próbálja ki az alábbi egyszerű változtatásokat az étrendjében:

- még elalvás előtt néhány órával fogyassza el könnyű vacsoráját! A korgó gyomor bizony nehezzé teszi az elalvást, sőt fel is ébresztheti az embert, ezért ne feküdjön le éhesen. A nehéz ételek azonban megviselik a gyomrot, ezért vacsorára válaszon inkább könnyű salátát joghurtos öntettel;
- kerülje a nagy, magas zsírtartalmú ételeket lefekvés előtt! Egy pár könnyű falat teljesen megengedett, ám a lefekvés előtti túlzott étkezés befolyásolhatja az éjszakai nyugodalmat;
- kerülje a nehéz, fűszeres ételeket. Ezek fogyasztása alvás előtt komoly rosszullétet is okozhat;
- ne igyon túl sokat elalvás előtt! A lefekvés előtti túlzott folyadékfogyasztás éjszakai ébredéshez vezet;
- kerülje a koffeinfogyasztást. A koffein és más stimuláló szerek növelik az idegrendszer aktivitását, mely nehezíti az elalvást. Legjobb, ha a tervezett lefekvés előtti 8 órában már nem fogyaszt koffeintartalmú italt. A szervezet ugyan nem tárolja a koffeint, ám órákba telik, míg annak stimuláló hatása elmúlik;



- kerülje az alkoholfogyasztást lefekvés előtt! Noha az alkohol álmosá tesz, befolyásolja az alvás mélyebb fázisát és elalvás előtti fogyasztása gyakran éjszakai ébredéshez vezet.

MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szociális és Egészségügyi Bizottság tájékoztatója

Elérhetőség: [mkksz@mkksz.org.hu](mailto:mkksz@mkksz.org.hu)

Orvos szakértő: dr. Fekete-Szabó Gabriella főorvos, fül-orr-gége és audiológus szakorvos

III. évfolyam 1. szám



# Egészség Zóna

Átmenetileg szinte mindenkinek vannak álmatlanabb éjszakái, ám ha ez állandósul, vagy gyakorivá válik, érdemes orvoshoz fordulni. Ma már az alvászavarok kezelésére megfelelő terápiás módszerek állnak rendelkezésünkre.

*Forrás: www.WebBeteg.hu, CS.K. fordító,  
lektorálta: dr. Csuth Ágnes, családorvos*

----- 0 -----

## 9 alvászsegítő tipp éjszakákra

Megfelelő alvás higiéniével az édes álmokért

Az alvási elégtelenség legfontosabb kezelési módja az életmódváltozás és egy rendszeres bioritmus kialakítása. Ezt hívjuk alvás higiéniének. A Loyola Egyetem kutatói szerint az alábbi listában felsorolt alvás higiéniés tanácsok kis odafigyeléssel segíthetnek az éjszakai alvásban....

- lefekvés előtt legalább egy órával kezdjük elcsendesedni és pihenni. Ne eddzünk, és ne végezzünk semmilyen más intenzív testmozgást;
- kapcsoljuk ki és vigyük ki a hálósobából mobileszközeinket. Sötétítsük el a szobát és a hőmérséklet, az ágynemű, a matrac és a hálóruha tekintetében hozzunk létre kényelmes alvókörnyezetet;
- próbáljunk minden nap azonos időpontban lefeküdni;
- lefekvés előtt néhány órával már ne együnk és igyunk semmit, mert ezzel is csökkenthetjük az éjszakai vécére menés valószínűségét;
- készítsünk egy listát azokról a dolgokról, amik aggasztanak, a jövőbeni teendőinkről és a hasonló ügyeinkről - ez segít a szorongás oldásában és gondolataink szervezésében és előkészít az alváásra;

- kétszer is gondoljuk meg, hogy megengedjük-e háziállatunknak, hogy velünk aludjon. Ha éjszaka mocorognak és zajt csapnak, az is zavarhat az alvásban;
- ha valaki lefekvés előtt szed gyógyszert, megpróbálhatja inkább reggel bevenni, vagy fordítva. Amennyiben erre gyanakszunk, beszéljünk orvosunkkal a gyógyszer időzítésének módosításáról;
- tanítsuk meg az agyunknak és a testünknek, hogy a hálósobát a pihenéssel és az alvással társítsa, ne az edzéssel, játékkal vagy tévénézéssel.

Házastársunkkal is beszélhetünk a megfelelő alvási stratégiákról, mert a siker érdekében az ő támogatásukra is szükségünk lesz.

Ha mindezek ellenére nem múlnak el alvászavaraink, előfordulhat, hogy alvási apnoe áll a háttérben. Ennek kiderítéséhez alvászvizsgálatnak kell alávetni magunkat.

*Forrás: www.hazipatika.com*

----- 0 -----

## Miért káros, ha szundira állítjuk a telefonunkat?

Így teszi tönkre az alvásunkat

Nagyon sokan a telefonunkra ébredünk - a készülékekbe beépített és sokat használt funkció a szundi, vagyis a késleltetett ébresztés. Praktikusnak tűnhet, de valójában többet árt, mint használ. Kíváncsi rá, miért?



MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szociális és Egészségügyi Bizottság tájékoztatója  
Elérhetőség: [mkksz@mkksz.org.hu](mailto:mkksz@mkksz.org.hu)

Orvos szakértő: dr. Fekete-Szabó Gabriella főorvos, fül-orr-gége és audiológus szakorvos  
III. évfolyam 1. szám



# Egészség Zóna

A legnagyobb gond, hogy pont akkor használjuk a késleltetett ébresztést, amikor már egyébként is ébredünk, vagyis az alvásunk felületes. A szundi miatt nem leszünk sem kipihentebbek (hiszen ezalatt az öt vagy tíz perc alatt nem tudunk annyira mélyen elaludni, hogy pihenjünk is), de ébredni sem fogunk könnyebben, hiszen valamennyire mégis álomba merülünk.

Ráadásul általában akkor nyúlunk a szundigomb után, amikor egyébként sem vagyunk kipihentek (hiszen egyébként miért lenne szükség arra a plusz öt percre?), ezért a probléma megoldását már előző este kell elkezdeni!

A jó alvás lényege, hogy megfelelő rutinokat alakítsunk ki és tartsuk is magunkat ezekhez. Ha minden reggel muszáj még öt, tíz percet szunyókálni, az azt jelzi, hogy nem alszunk eleget.

Feküdjünk le tehát korábban, vagy aludjunk tovább, ha tudunk! Az egészségünkre jobb hatással van, ha nem a szundit nyomkodjuk, hanem eleve 15 perccel későbbre állítjuk az ébresztőórát.



Gondoljunk el azon is, valóban szükségünk van-e ébresztőórára. Természetesen, sok helyzetben ez az élet kellemetlen velejárói közé tartozik, de ha megtehetjük, akkor inkább akkor keljünk fel, amikor magunktól ébrednénk. Az ébredés ugyanis nem egyik pillanatról a másikra történik, hanem jóval hosszabb biokémiai folyamatok szükségesei hozzá, például bizonyos hormonok szintjének növelése.

Ha az ébresztőórára kelünk, akkor ez a „felkészülési” szakasz elmarad, így nem csoda, ha ébredés után még hosszú ideig fáradtnak, nyomottnak érezzük magunkat. Ha nincs más megoldás, válasszunk olyan ébresztőórát, mely fokozatosan, a fény segítségével ébreszt. Ezek a készülékek ugyanis a természetes napszakok változásait imitálják, így kíméletesebbek a szervezetünkhöz!

*Forrás: [www.hazipatika.com](http://www.hazipatika.com)*

----- o -----

Vigyázzunk magunkra és tegyünk meg mindent a saját és mások egészségének megóvása érdekében!!