Írta: Adminisztrátor
2013. március 30. szombat -

Budapest, 2012. március 30. - **A mai ember két órával kevesebbet alszik, mint a száz éve élt elődje, és a nők között több a rossz alvó, mint a férfiak körében**
- egyebek mellett ez derül ki a Benyovszky Orvosi Központ által az alvászavarok hátterének feltárására indított kutatási program eddigi eredményéből.

Az első lépésként ezer felnőttre kiterjedt vizsgálat alapján összegezhető ezen megállapítás - mondta G.Németh György, az intézmény igazgatója az MTI-nek. Az elemzések szerint ugyanis a nőkre a családi tűzhely melegen tartása és a munkahelyen a megfelelés kettős kényszere miatt általában fokozott nyomás nehezedik, ami sokszor rejtett, de állandó stresszként zavarhatja a nyugodt alvást. A rossz alvásban több más körülmény között szerepe lehet a női szervezet hormonális ingadozását kísérő tünetcsoportoknak is - tette hozzá.

A kutatási program beindítását az igazgató szerint az indokolta, hogy a tapasztalat szerint az alvás minősége kihatással van általános közérzetünkre, teljesítményünkre. "A mai korra jellemző pörgés, a vele járó kaotikus életvitel azonban éppen, hogy ellene hat az édesded alvásnak. A mai ember a villany, a tv, a számítógép, és egy sor az álomba szenderedés helyett az ébrenlét elnyújtására csábító technikai vívmány következtében eleve átlag két órával kevesebbet alszik, mint a száz éve élt elődje. A gyorsított tempó egészségromboló hatásának ellensúlyozására viszont nem épült be életvitelünkbe valamiféle kultúra, mint például a belső harmóniát elősegítő, napi akár néhány perces meditáció." Így aztán nem meglepő, hogy jelenleg már - nálunk, akár Európa más országaiban - minden harmadik ember valamiféle alvászavarra panaszkodik - magyarázta a szakember.

Márpedig a kialvatlanság következményeként az ember ingerültté, türelmetlenné válik, ami egyfajta ragályként terjedve hozzájárul a manapság tapasztalható általános ideges közhangulat, a mérgezett légkör kialakulásához. E társadalmi hatásán felül kézzel foghatóbb, hogy az alvászavar nyomán évi milliárdos nagyságrendű károk keletkeznek, például a közúti balesetek hat százaléka a volánnál az elalvásra, a szétszórt figyelemre vezethető vissza - hangsúlyozta Németh György.

Kedvező viszont, hogy az orvosi diagnosztika, a tudomány fejlődése eredményeként mára lehetővé vált az alvászavarok és a rájuk visszavezethető betegségek alaposabb feltárása, így a gyógyítás is - húzta alá a szakember. Más helyeken - mint például Svédországban, Németországban - a foglalkozás-egészségügy részeként a munkahelyi, üzemorvosi vizsgálatok e témára is kiterjednek, nálunk azonban a diagnózishoz az alvás többnyire legfeljebb csak érintőlegesen kerül szóba.

Pedig bizonyos foglakozásoknál kiemelten fontos a jó alvás képességének megőrzése - állítja Vida Zsuzsa orvos, neurologus, a program szakmai irányítója. A kutatásban az ő munkáját szív és tüdőgyógyász, pszichológus is támogatja. "A kamionsofőröknél például a monotónia tűrésének képessége mellett az alvászavarra hajlam fontos rizikófaktor, ennek felismerésével baleseti tragédiák sokaságát lehetne megelőzni." Az alvást tekintve veszélyeztetettek a fokozott stressznek kitett menedzserek is. Akiknél a napi gyors döntések meghozatalánál lenne szükség a figyelem összpontosítására, kialvatlan állapotban nagyobb az esély a baklövésre. A pilótáknál pedig az időzónák váltásai okozhatnak zavarokat, a biológiai ritmusuk felborulása a rossz alvásban jelentkezhet. "Hasonló a három műszakban dolgozók helyzete is, az ő esetükben a nappali alvásnál különösen javasolt a külvilágot kizáró füldugó használata, a háttérrádiózás és a fények elkerülése"- figyelmeztet a neurologus.

Az alvásdoktor szerint "az alvászavarok orvoslására hatásos a relaxálás, agyunk

pihentetésének megtanulása, az elhízás elkerülése, az esti nagy evészetekről a lemondás, a több mozgás beiktatása a napi életmódba".

Az alvászavarokkal kapcsolatos kutatási program még az elején tart, az eredményt átadják majd az egészségügyi tárcának, hogy a népegészség javítását szolgáló intézkedéseknél felhasználhassák.