

ÁLOM, ÁLOM – RÉMES ÁLOM

AZ EMBER ÉLETÉNEK EGYHARMADÁT ALVÁSSAL TÖLTI. DE NEM MINDEGY, MILYEN ALVÁSSAL! AZ ALVÁS MINŐSÉGE MEGHATÁROZZA AZ ÉBRENLÉT IDŐSZAKÁBAN A KÖZÉRZETET, A FIZIKAI ÉS SZELLEMI TELJESÍTŐKÉPESSÉGET.

Nem elhanyagolható tény, hogy az emberek egyharmada átmeneti vagy tartós alvászavarban szenved. A hosszútávú alvászavar, kialvatlanság nemcsak figyelemzavarhoz, csökkent teljesítőképes-séghez, kóros nappali aluszékonysághoz, hanem pszichés tünetek kialakulásához (pl. depresszió) is vezethet. Ezenkívül az álmos beteg növeli a munkahelyi és a közlekedési balesetek kockázatát is.

Mitől nem megy?

Leggyakoribb alvászavar az insom-nia (álmatlanság), amelynek általában átmeneti és sokszor pszichés oka van. A lelki teher megszűnésével az álmatlanság is eltűnik.

A második leggyakoribb betegségszoport az alváshoz kapcsolódó légzésvi-szavarok, melyek lehallhatóbb tünete a horkolás. A férfiak 40, a nők 25 százaléka horkol. Ha a horkolás nem ébreszti fel az em-bert, tehát pihentetőnek érzi a horkoló alvását, és ha a horkolás nem jár légzésszünetekkel, akkor veszélytelen a horkoló számára, az csupán a háló-társat zavarja. Ilyenkor horkoláskönnyítő spray-vel, éjszakai szájprotézisekkel, illetve ha szükséges, fül-orr-gégészeti műtét-tel megoldódhat a probléma.

A harmadik leggyakoribb alvászavar a kóros nappali aluszékonyság, ez leg-többször másodlagosan, más alvászavar következményeként alakul ki.

Ki gondolná, hogy fogcsikorgatva alszunk?

Pedig ez is okozhat alvászavarokat – árulta el Dr. Szabó Beáta általános orvos és fogszakorvos. A napi stressz-élményeket álmunkban újraéljük, ehhez hozzáadódhat, hogy az alsó és felső fog-sor nem egyformán érintkezik (hibás pótlások vagy akár 1-2 fog hiánya miatt is) és álmunkban keresi a kényelmes helyzetét. Ilyenkor megfeszül a rágó-i-zomzat, főleg a halántékizom terhelődik túl. Ezt egyébként egy arcra ragasztott kis készülékkel mérni is lehet. Igen meglepő adat, hogy álmunkban 14-szer nagyobb szorítóerőt tudunk produkálni, mint pl. rágás közben.

Az éjszakai fogszorítás tünetei a nyugta-lan alvás, a fáradtan ébredés, a levert-ség, a hát-, derékfájás, a reggeli fejfájás, a karzsibbadás. Hihetetlen, de nem ritka, hogy térd-, boka-, talp- vagy akár derék-fájdalmak hátterében is a fogszorítás áll, ugyanis ezt az erőteljes rágóizom moz-gást a nyak és törzs izmai próbálják igen

nagy erővel korrigálni, egyensúlyozni, ezáltal az egész test statikája megbom-lik. Az éjszakai fogszorítás hozzájárulhat a migrén kialakulásához is, fülzúgást, arc-fájdalmakat is okozhat. A fogcsikor-gatás miatt a fogakon ún. nyaki kopások jelennek meg, melyek nemcsak esztétika-ilag nem előnyösek, hanem jelentős érzé-kenységgel is járhatnak. A fenti tünetek jelentkezése esetén érdemes felkeresni egy fogorvost, aki gondos kikérdezés és vizsgálat után készít egy miniatürizált éjszakai harapásemelő készüléket, mely nem engedi a hátsó fogakat érintkezni. Migrénes betegek a készüléket nappal is hordják. Természetesen a napi stresszt mindenkinek magának kell kezelnie, de ez a készülék, melyet a fogorvos minden betegnek egyénileg állít be, igen sokat segíthet a panaszok leküzdésében.

BG



Szakértő:
Dr. Szabó Beáta
Általános orvos
és fogszakorvos
homeodent@t-online.hu