

# Aludj jól, légy egészséges!

Az alvás-ébredési zavarok sikeres kezelésének kulcsa a helyes és időben történő kórisme. Ennek megvalósítása azonban annak függvénye, figyelembe vesszük-e a terület néhány sajátos vonását. A betegek jelentős része ilyen természetű problémáját spontán nem említi. Az egyértelmű panaszokat és tüneteket is más okkal magyarázza; eltérő okok esetén is az alvászavar sokáig azonos panaszokhoz (például mentális, affektív deficit tünetekhez, napközbeni aluszékonysághoz, stb.) vezethet. Az alvás során fellépő kísérő tünetekről csak a hálótárs, a családtagok tudhatnak, a betegek jelentős részének a gyógyulása az alvásmedicina speciális vizsgáló módszereinek (alvásdiagnosztika) és az azokhoz kapcsolódó szakorvosi körnek az aktív részvételét igényli.

A megalapozott kórisme felállítását követően a lehető leghamarabb el kell kezdeni a hatékony és a kiváló ok(ok)nak megfelelő terápiát, mert a beteg teljesítménye, munkaképessége csökken, életkilátásai romlanak, szociális kapcsolatai károsodnak, baleset-veszélynek van kitéve. A késedelem a kóros állapotot fixáló, negatív kondicionálási folyamatokat, súlyos pszichés és szociális konfliktusokat indíthat el.

Az alvás-ébredési zavarok ellátásának sarokpontja annak megállapítása, hogy átmeneti, vagy krónikus alvászavarokról van-e szó.

Az átmeneti és rövidtávú formákban az ott megadott szabályok betartása mellett a háziorvos is sokat tehet. A krónikus esetek többségében azonban a diagnosztikai lánc további szintjeit is igénybe kell vennünk.

Az alvás-ébredési zavarok ellátása során az eddigi nemzetközi és hazai tapasztalatok arra utalnak, hogy az az ellátó rendszer működik jól, melyben az ellátás folyamata a háziorvosi rendelőkben, szakorvosi rendelőkben és kórházi osztályokon kezdődik, majd az alvászambulanciánkon keresztül az alvászabványlaboratóriumokig terjed.

Az Európai Alvásutató Társaság (European Sleep Research Society, ESRS) és az egyes Európai Nemzeti Alvásutató Társaságok akkreditációs útmutatója alapján a Magyar Alvásutató Társaság végrehajtotta a hazai alvászabványlaboratóriumok akkreditációját. Így mára akkreditált alvászabványlaboratóriumok és központok működnek Magyarországon. Ugyancsak az Európai Alvásutató Társaság útmutatása alapján és közreműködésével megtörtént az "Alvásmedicina szakértője" és az "Alvásmedicinában jártas szakember" képesítések követelmény rendszerének kidolgozása. Amennyiben bármilyen alvással kapcsolatos problémája adódna, keresse fel az alvászabványlaboratóriumok és központok valamelyikét.

**Prof. Dr. Faludi Béla**  
elnök  
Magyar Alvásutató Társaság

 Magyar  
Alvásutató Társaság

Alvás Nap

2020