

Prof. Dr. Czinner Antal

## Az alvás alatti kóros jelenségek

Az alvás és az azt oly gyakran kísérő álom már régóta foglalkoztatta a művészeket és az orvosokat egyaránt. Mégis ismereteink életünk egy harmadát jelenő alvásról csak az utóbbi időben vált egyre ismeretebbé.

Ma már tudjuk, hogy a központi idegrendszer formatio reticularisa, illetve az ide befutó afferens, a környezetünkől jövő impulzusok tartják fent agykérgünk ébrenléti állapotát. Ugyancsak ismerjük a supraopticus régióban azt a központot, mely a cirkadián ébrenlétünk meghatározó struktúrája. Így az emlősökben az éjjeli alvási és a nappali ébrenléti periódusok szabályosan, ritmusosan váltják egymást. Csak megemlíteni szeretnénk, hogy számos speciesben ez nem így jelentkezik, az állatok nagy többsége nyugalmi állapotban nappal is álomba merül és adott esetben éjjel aktivizálódik. Ezeket a jelenségeket, azaz a törzsfejlődés állomásait az emberi egyedfejlődés megismétli. Ezt hívjuk poli, illetve monofázisos alvás-mintának. Az újszülött alvásigénye két étkezés között is jelentkezik és csak lassan csökken. A kisgyermeknek például még szüksége van a délutáni alvásra, mely iskoláskorban már nem jelentkezik.

A ma már jól ismert idegéletteni folyamataink az agyi elektrofiziológia ismeretekkel együtt részeivé váltak a neurofiziológiának, sőt általuk a patológiai állapotokat is jobban megismerhettük. Az utóbbi időben azonban további jelentőséget nyert néhány alvás alatti jelenség.

---

Prof. Dr. Czinner Antal  
Heim Pál Gyermekkórház  
Belgyógyászati Osztály  
1089 Budapest, Üllői út 86.

Tekintsük át tehát, hogy a medicina milyen területeit érintik az alvás alatti jelenségek!

1. Talán elsőként a pszichoanalitika kezdett el az alvással, illetve az alvás alatti álom jelentőségével foglalkozni. *Freud, Jung, Adler* nevével fémjelzett pszichoanalitikai iskola a kóros tudatalatti tartalmak feltárásával igyekeztek új utat találni a pszichodiagnosztika kérdéseiben. Megjegyezni kívánom, hogy az utóbbi évtizedben más pszichoanalitikai iskolák, például a magatartásterápia kissé háttérbe szorította a pszichoanalízist.

2. A neurológusok érdeklődését az alvás azért is keltette fel, mert az epilepsziás görcsök egy része az alvást követő ébredési fázisban jelentkezik. Ezeket az ismereteket elektrofiziológiai, EEG görbék tanulmányozása is közelebb hozta az alváshoz. Az alvás alatti és az alvás-megvonásos EEG-k fontos részei ma az epilepszia pontos diagnózisának.

3. A belgyógyászok érdeklődését viszont az utóbbi években az alvás alatti apnoék keltették fel. A gyakran horkoló, elhízott gyermekek és felnőttek alvás alatti folyamatos, erős horkolását hosszabb, rövidebb légzésleállások szakítják meg. Ezek egy része a vér oxigén szaturációjának csökkenésével jár és központi idegrendszeri mikrosérüléseket okoz. Számos kardiovaszkuláris rizikófaktor található tehát az ún. obstruktív sleep apnoe syndroma (OSAS) kérdéskörében. Ezért aztán az alváslaboratóriumok napjainkban behatóan foglalkoznak a probléma terápiás megoldásával.

4. Végezetül a csecsemőkori hirtelen halál szindróma is gyakran

az alvás ideje alatt jelentkezik (sudden infant death syndrome – SIDS). A jelenséget már régóta ismerjük, első leírása az Ótestamentum Salamon könyvében már megtalálható. Ott egy asszony panasolja el, hogy csecsemője este még jól volt, reggelre azonban meghalt. A SIDS jelenségéről ma sem mondhatunk el mást, a háttérben meghúzódó számos kóros tényezőt – de sajnos nem mindet – mára azonban megismertük. A következő közleményekben a több mint 10 éve működő Heim Pál Gyermekkórház ebben a kérdéskörben dolgozó munkatársai részleteiben beszámolnak tapasztalataikról.

A SIDS elleni küzdelem sok útja ismeretes. Vannak országok, ahol nem foglalkoznak a SIDS megelőzéssel. Máshol a társadalom széles körében terjesztett fontos, elsősorban ápolási szokásokat érintő tanácsok adásával veszik fel a harcot. Ismét más, többnyire fejlett ipari országokban speciális alváslaborok foglalkoznak elsősorban a veszélyeztetett populációval. Bármilyen centrum működése azonban nem lehet teljes akkor, ha szervesen nem kapcsolódik hozzá olyan edukatív műhely, tanfolyam, ami a szülők újraélesztési elméleti, gyakorlati oktatásával foglalkozik. Az ezzel kapcsolatos tapasztalatainkról az alábbiakban szintén beszámolunk.

A több mint 100 éves Heim Pál Kórház, egy évtizede működő SIDS centrum munkatársainak munkáját az a törekvés hatja át, hogy a csecsemőhalálozásunk 1-2%-át adó csecsemőkori hirtelen halálban elhunyt áldozatainak száma egyre alacsonyabb legyen.