



Az **Egyesült Államokban** szervezett *Alvási Légzésszünet Szövetség* közleményben tájékoztatta az embereket erről a veszélyről.

Lawrence Epstein

professzor, az

American Sleep Apnea Association

orvosigazgatója hangsúlyozta, hogy sok embernek van légzésszünete álmában és nem is tud róla. Ha valaki egyenletesen hortyog, de néha nagyot horkantva szünetet tart, az nem egyszerűen mulatságos jelenség, hanem komoly tünet, amiről az illetőnek tudnia kell.

Mivel ez mindenkivel álmában történik, csak azok tudnak róla, akiket a velük élő családtagok figyelmeztetnek erre. Az alvási légzésszünet néhány másodperctől akár percekig tarthat, ezért ennek súlyos következményei lehetnek. Ez óránként ötször-harmincszor előfordulhat, ennek megfelelően éjszakánként több száz alkalommal lehet légzésszünet.

Az amerikai szakemberek szerint minden tizenötödik embernek van ilyen légzészavara, ami az Egyesült Államokban mintegy 18 millió személyt jelent. Az alvási légzésszünet három változatban fordul elő: van az obstruktív, a központi és a vegyes forma. Az obstruktív változat esetén a légutak ténylegesen elzáródnak: általában a torok hátsó részében lévő szövetek csúsznak hátra.

A központi légzésszünet közben a légutak átjárhatóak, de az agy légzést szabályozó központja nem ad ingert a légzést végző izmoknak. Végül előfordul a kétféle kóros állapot kombinációja is. Az obstruktív változat az esetek 90 százaléka és ez súlyos állapothoz is vezethet.

Susan B. Shurin és munkacsoportja tavaly az *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* folyóiratban közölt tanulmányban kimutatta, hogy az alvási légzésszünet megkétszerezi a férfiaknál az agyi katasztrófa gyakoriságát. A nők esetében is érvényesült ez a veszély, de kisebb mértékben.

Egy másik tanulmányban azt mutatták ki, hogy a 40-70 év közötti férfiaknak 68 százalékkal nagyobb az esélye a koszorúérbetegségre, ha ilyen légzésszünetre hajlamosak, mint azoknak, akiknek éjszakai légzése egyenletes. Abban a vizsgálatban a felnőtt férfiak 24 százalékának, a nők kilenc százalékának volt kihagyó álmában a légzése.

Forrás: MTI