



Az alvászavarban szenvedők néha altatószerek egész sorát próbálják ki, mire megtalálják azt a készítményt, amelynek bevétele után jól tudnak aludni. Az **Egyesült Államokban** az alváskutatók találkozáján

Eric Nofzingernek

és munkatársainak előadása azért keltett nagy figyelmet, mert statisztikai adatok alapján minden tizedik amerikai felnőtt nehezen tud elaludni, éjszaka gyakran fölébred, és ezért kimerülten, fáradtan kel fel reggelente. Az alvászavar igazi népbetegség.

Nofzingerék szerint a jó elalvás feltétele, hogy az agy homloklebenyének anyagcseréje csökkenjen, és ez szükséges a további nyugodt alváshoz is. Álmatlanság esetén ennek az agyi területnek az anyagcseréje fokozódik.

A kutatók a homloklebeny anyagcseréjét úgy fékeztek, hogy hűtötték az alvászavarban szenvedők koponyáját. A vizsgált személyek puha, műanyagsapkát viseltek éjszaka: a sapka finom csöveiben áramló hideg víz hűtötte az agy megfelelő részeit.

Az eredmények egyértelműen bizonyították, hogy agyhűtéssel az elalvás ideje és az alvás mélysége párhuzamosan alakult. Az egészséges, jól alvó kontroll személyek lefekvés után átlagosan 16 percen belül álomba merültek, és az ágyban töltött idő 89 százalékát átaludták. Az álmatlansággal küszködők agyhűtés során 13 percen belül elaludtak, és éjszakai álmuk ugyanolyan hosszú és nyugodt volt, mint panaszmentes társaiké.

"Az, hogy a hűtés mértéke az alvás nyugalmával párhuzamos volt, azt bizonyítja, hogy az idegrendszer befolyásolásával az álmatlanság kezelhető. Úgy véljük, hogy ennek a módszernek a kidolgozásával a rossz alvás gyógyszermentesen gyógyítható" - mondta a munkacsoport vezetője.

Forrás: MTI