

Alvás, álom biológiai ritmusok és egészség

Prof. Dr. Purebl György



SEMMELWEIS EGYETEM

Általános Orvostudományi Kar

Magatartástudományi Intézet

<http://semmelweis.hu>

Alvás és bioritmus

- Aludni jó, és fontos is!
- Van-e szerepe az emberi szervezetben a bioritmusnak?
- Szerepet játszanak-e ezek az egészség megőrzésében, és egyes betegségek kockázatának növekedésében?

IGEN!!!

- A 217-es orvosi Nobel díjat a bioritmus kutatásáért adták...

Persze a legtöbb ember rugalmas kronotípusú, ami azt jelenti, hogy

- Alkalmazkodni tud a környezeti elvárásokhoz
- Fiatalabb korában inkább bagoly
- Időskorban inkább pacsirta

Bioritmus

- Régebben az ezotéria birodalmához tartozott
- Közhelyként beszéltünk róla
- Az orvostudomány egyáltalán nem foglalkozott vele

Ma már tudjuk, hogy a bioritmus az egyik legkötöttebb életfunkciónk

- ❖ 1971. óra-gének felfedezése
- ❖ 2001. Első emberi óra felfedezése
- ❖ Minden sejtünkben számos biológiai óra ketyeg



Circadian Locomotor Output Cycles Kaput

Az alvás

- Misztikum övezi
- Életünk közel egyharmada
- Sokat kutatták
- Sok dolgot hiszünk róla
- De még mindig nem tudunk róla eleget

Tények és tévhitek

alvás = passzív pihenés

- ❖ Az alvás nagyon aktív biológiai folyamat
- ❖ Rengeteg dolog történik az alvás alatt a testünkben
- ❖ Az alvás létfontosságú

Hány órát kell aludnunk?

- 8 óra munka

- 8 óra pihenés

- 8 óra szórakozás

Átlag

- 7.2 óra (EU)

- 6.5 óra (USA)

A kizökkenő idő

- 8 óra munka 8 óra pihenés 8 óra szórakozás
- 5-6 óra munka 7 óra pihenés 11 óra szórakozás
- 7 óra pihenés, a munka és szórakozás nem különül el erősen egymástól
- 10-11 óra munkajellegű tevékenység, 7 óra pihenés, 6 óra feltöltődésre fordítható idő

- Genetika
- Élethelyzetek
 - Stressz, megterhelés
 - Fertőző betegség
 - Tanulás

Életkor



- 7,1 óra (EU)
 - 6,5 óra (USA)
- ▶ 27 vizsgálat összevont adatai alapján, melyben összesen 1.382.999 embert vizsgáltak
- ▶ Mind a túl rövid (< 5 óra) mind a túl hosszú (≥ 10 óra) alvás összefüggött a halálozás növekedésével

Az éjfél előtt elkezdett alvás a leghasznosabb

Az éjfél előtti alvás kiemelt fontossága tehát mítosz

A pacsirták számára fontos lehet, hogy éjfél előtt megkezdjék az alvást, de nem azért az éjfél előtti 2-3 óra miatt!

Fontos-e a délutáni alvás?

- Elvileg része a bioritmusnak
- Hasznos alvás
- Az emberiség nagyobbik része alszik délután

- Tudunk alkalmazkodni a hiányához, de...

Álmok

- Elárulnak-e rólunk valamit az álmaink?
- Mindenki álmodik-e?
- Jósol-e az álom?
- Mire jó az álmodás?
- Az emberek álmai nagyon egyformák, de az hogy mint gondolnak a saját álmaikról, az már nagyon egyéni
- Igen, de nem mindenki emlékszik rá vissza
- Az álom nem jósol, de nagyon segít a kreativitásban
- Mindjárt meglátjuk...

Azt álmodtam, hogy...

- Álomtartalmaink 90%-át az ébredés utáni néhány percben elfelejtjük
- Az marad meg, *mit gondolunk* az álmainkról
- Nem tudjuk, miért kell az álmokat percek alatt elfelejtenünk...

Alvásfázisok feltételezett funkciói

Mélyalvás

- ❖ Fejlődés
- ❖ Rekonstrukció
- ❖ Energiaraktárak feltöltése
- ❖ Védekezés a fertőzések ellen
- ❖ Cukorháztartás szabályozása

Álomlátó alvás (rendszerkarbantartó program)

- ❖ Memória – karbantartás
- ❖ Tanulás
- ❖ Stresszel való megbirkózás
- ❖ Hangulatszabályzás

Az álmodás hangulatszabályzó funkciója

- ❖ Bizonyos álmok gyakoribban ismétlődnek érzelmileg terhelt helyzetekben
- ❖ Az álmok funkciója az, hogy a régebbi tapasztalatok és jelen helyzet közötti kapcsolatokat megteremtik, és ezzel támogatják a pszichés megküzdést

Az álmodás tehát

- Segíti az információ elrendezését a memóriában
- Kreatívvá tesz
- Segít a nehézségek leküzdésében
- Segít az érzelmi életünk egyensúlyban tartásában

Kérdés?

A megzavart alvás

Új civilizációs betegségek tömeges megjelenése a XX. Század második felében

❖ Elhízás

❖ Koleszterin-eltérések

❖ 2. típusú cukorbetegség

❖ Szívbetegség

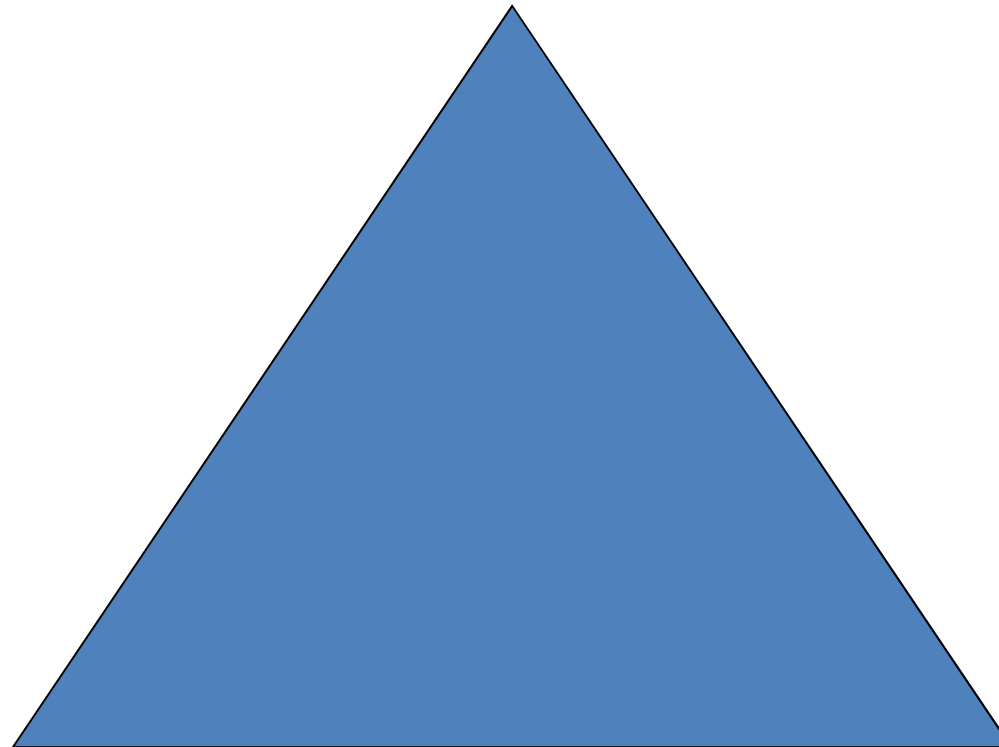
❖ Alvászavar

❖ Depresszió

❖ Szorongás és stressz társuló
zavarok

Civilizációs kihívások

Stressz és megküzdés
egyensúlya



Anyagcsere kulturális
szabályzás alá kerülése

Bioritmus kulturális szabályzás alá
kerülése

Alvás, bioritmus és biológiai órák

- ❖ Az óraműt gének működtetik
- ❖ A belső óra késik (egy ciklust 24 óra helyett 24 óra 40 perc alatt tesz meg)
- ❖ Az óra beállítására speciális környezeti hatások képesek
- ❖ Ezek helytelenül időzítve még jobban elállítják az órát

Zeitgebere

- Fény-sötétség
- Mozgás
- Étekezések ritmusa
- Szociális aktivitás

- Föld mágnesessége, atmoszferikus változások
- Hőmérséklet

Órabeállítókat befolyásoló civilizációs hatások

- ❖ Fényszennyezés/fényhiány
- ❖ „Az éjszaka gyarmatosítása”
- Váltott műszak
- ❖ Mozgáshiány
- ❖ Pszichoaktív szerek

Mi az alvásminőség? Mikor beszélünk alvászavarról?

❖ Korábban hangsúly az alvás mennyiségi paraméterein:
Elalvás gyorsasága,
teljes alvásidő,
ébredések száma,
stb

❖ Sokkal fontosabb azonban az **alvásminőség**, melyet a mélyalvás és az álomlátó alvás mennyisége határoz meg

Alvászavar jele lehet

- Elalvási nehézség
- Visszaalvási nehezítettség
- Szubjektíve nem kielégítő alvás

- Mindez csak akkor, ha nappali tünetek vannak!

- Az éjszakai felébredés természetes, önmagában nem probléma
- (csak nem mindenkinek tudatosan)

Honnan tudom, hogy rossz minőségű az alvásom, vagy alvászavarom van?

- ❖ Fáradtság
- ❖ Gyengeség
- ❖ Kialvatlanság érzése
- ❖ Idegesség
- ❖ Rosszkedv
- ❖ Fejfájás
- ❖ Tanulási/koncentrációs/memória problémák

- ❖ Ügyetlenség, a reakcióidő csökkenése, a baleseti veszély növekedése

Mi történik az alvással, ha megszűnik a bioritmus?

- ❖ Az alvás/ébredlést ilyenkor az „alvásadósság” és ennek kiegyenlítése szabályozza
- ❖ Normális csecsemőkorban
- ❖ Elviselhető kb. 35-40 éves korig
- ❖ „Hiába vagy fáradt nem tudok aludni”

Miért baj az, ha rosszul alszom?

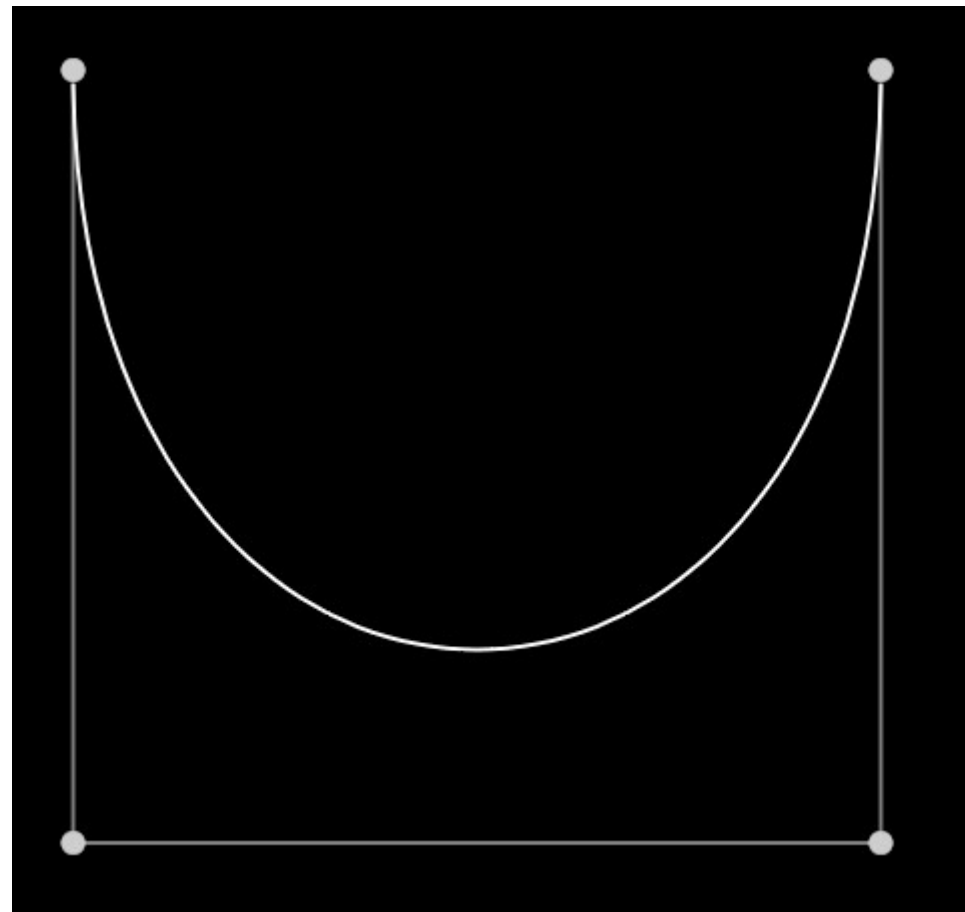
- Egy-egy rossz éjszaka nem baj
- Tartós alvászavar betegséget okozhat és betegség jele lehet

Részleges alvásmegvonás hatásai

- Megnövekedett étvágy a következő napon
- Rosszabb cukorégetési hatások
- Több cukor megy a raktárakba
- Jóllakottság-hormon hatása gyengül
- Szénhidrát-éhség

Lakossági vizsgálatok

Testtömeg-index



Alvásidő

Hogyan óvhatom meg az alvásomat?

- Életmód
- Alvásbarát szokások
- Alvásjavító praktikák
- Terápiák

Alvásbarát szokások

Az elalvás előtt...

- Csak pihentető tevékenységet végezzünk
- Alakítsunk ki lefekvési rutint (ugyanaz a cselekvéssor minden este)!

Mire használjuk az ágyat?

Csak

- Alvás
- Szex
- Nappali fekvések elkerülése

Már az ágyban...

- Csak álmosan (és nem fáradtan) feküdjünk le
- Ha nem tudunk elaludni kb 10 percig, keljünk fel, és csak akkor feküdjünk vissza, ha elálmosodtunk
- Ne nézegessük az órát, ha nem tudunk elaludni
- Ha napi teendőinken gondolkodunk, inkább addig keljünk fel

Testre szabott alvási környezet

Paraméterek

- Fény/sötétség
- Zajszint
- Hőmérséklet
- Társaság (két ágy, egy ágy, franciapaplan)

Egyéb

- Kávé, tea, egyszerre 1 táblánál nagyobb adag csoki, energiatalok csak 14.00 előtt
- Mozgást lehetőleg alvás előtt legalább 3-4 órára időzítsük
- Este ne dolgozzunk, de legalább az utolsó fél órában ne...

Alvásjavító praktikák

A környezeti ingerek kontrollja helyett sokkal jobb, ha függetlenítjük magunkat a környezeti ingerektől

Fény

- Reggel fél-háromnegyed óra séta szabad levegőn
- Télen is, különösen, ha van hó
- Fényterápiás lámpa?

Min 2500 lux kék tartomány körüli fény

- Drága
- ? Jönnek az új, ledes technológiák
- Sok a hibalehetőség
- Néha mellékhatások

Az esti kék fény eltolhatja az alvást!

Délutáni pihenő

- az USA-ban egyre több munkahelyen van szieszta-szoba
- Japánban a klaviatúrára borulva
- 20 perc is elég??, a lényeg az időzítés: ebéd után

„Tiltott órák” a nappali szunyókálásra

- Ebéd előtt
- Vacsora előtt
- Jelentősen elállíthatják a bioritmust

Hogyan tartsunk fenn viszonylag rendszeres napi ritmust?

- Fix pont: a felkelés
- Többé-kevésbé fixálható pontok: az étkezések
- Napi 4-5x, lehetőleg ugyanakkor
- Az utolsó étkezés és az elalvás ideje között 4 óránál nagyobb különbség ne legyen („utóvacsora”)

- A pihentető alvás és bioritmus fenntartása tehát **megelőzés**: a testi és lelki betegségek kockázatát egyaránt csökkenti



Home

FILTER

Trending

Subscriptions

RY

History

Watch later

Liked videos

SCRIPTIONS

DUHorseman 1

youarers

Zállatorvos 1

JessGreenberg1

Mind Your Sleep

Te jól alszol?

How It Should H... 1

Show 2 more



Te jól alszol?

785 subscribers • 3 videos



Alvásszabályzás, avagy Csipkerózsika igaz története

Te jól alszol? • 3.7K views • 1 year ago

Gondolkozt már azon, hogy végtére is mi ébreszt fel, és mi altat el bennünket? Miért alhatunk el, pl. vezetés közben még akkor ...



Nem tudok elaludni, mit tegyek?

Te jól alszol? • 16K views • 8 months ago

Gyakran előfordul velünk, hogy sokáig nem tudunk elaludni, vagy megébredés után visszaaludni. Mi a teendő ilyenkor? Jól ...



Meddig tudunk ébren maradni?

Te jól alszol? • 6.2K views • 1 year ago

Az alvásmegvonás kockázatos dolog, de olykor jó is lehet! A videóból megtudhatja, mi történik a szervezetünkben és a ...

CC