

A horkolás is betegség

Írta: Dr. Ádám Ágnes

Hypertonia Magazin 2009/4

kulcsszavak: hipertónia, alvászavar, horkolás, obstruktív alvási apnoe

Beállították a vérnyomásom. Nehezen ment, de sikerült. Rendben is lenne, már ami a nappalt illeti. De az éjszakával valami nem stimmel. Ezt a huszonnégy órás vérnyomásmérés (ABPM) mutatta ki. Az ABPM egy olyan kicsi készülék, amit vérnyomásmérő mandzsettával rögzítenek, állandóan rajta van az emberen, mint egy hordozható CD-lejátszó. Nappal 15 percenként, éjjel félóránként mérést végez. Az orvos a sok-sok mérést (ha jól sikerül a vizsgálat, kb. 80-at) egy számítógépes program segítségével kiértékeli. Ebből látszik, hogy tényleg jól van-e beállítva a vérnyomás. Hát nekem nem volt. Az éjszakai értékek magasabbak voltak a normálisnál. Az orvosom szerint ez abból is eredhet, hogy horkolok. Kérdezte, hogyan alszom, amire azt válaszoltam, hogy köszönöm, nagyon jól. Még sokszor napközben is elalszom, olyan álmoság jön rám a munkahelyemen, autóvezetés közben stb. Ez nagyon veszélyes, és annak a jele, hogy éjjel nem alszik jól – mondta orvosom. Meglepődtem, mert eddig azt hittem, hogy a horkolás a mély alvás jele, így minden rendben van. Hát nincs, kiderült, előfordulhat, hogy horkolás alatt nem veszek levegőt akár több másodpercig. Ha ez egy éjszaka sokszor ismétlődik, az nagyon káros, mert ilyenkor fuldoklom. Ez olyan reakciókat indít be, aminek végeredménye a magas vérnyomás. De káros lehet a szív működésre, szívritmuszavarokat, memóriazavart is okozhat. Orvosi nyelven a betegséget obstruktív alvási apnoénak hívják, rövidítve OSAS. Megtudtam azt is, hogy hosszú távon a szív- és érrendszeri betegség kockázatát ugyanúgy növeli, mint a többi, már ismertebb veszélyeztető tényező (koleszterin, triglicerid, vércukor, elhízás, húgysav). Mivel kezdett aggasztani a „horkolási kérdés”, megkérdeztem, hogyan lehetne biztossá tenni a diagnózist. Alváslaboratóriumba kell menni, ott tölteni egy éjszakát – hangzott a válasz. Egy poliszomnográfnek nevezett készüléket helyeznek fel, amely több paramétert is rögzít az éjszaka folyamán. Nem zavaró az eszköz, lehet tőle aludni. Reggel kiértékelik, és az eredménytől függően döntenek a terápiáról. Enyhébb esetben csak életmódváltást javasolnak, például fogyást, súlyosabb esetben gyógyszer vagy szájprotézist írnak fel. A legsúlyosabb OSAS-ban egy orrmaszkot kell használni alváskor, mely olyan nyomással juttatja be a levegőt a légutakba, ami megszünteti a légzéskimaradásokat. Az eredmény jó alvásminőség, pihentető alvás, a nappali aluszékonyság elmaradása. Megszabadulhatok azoktól a veszélyektől is, amit az OSAS hosszú távú fennállása okozhat. A vérnyomásom nemcsak nappal, hanem éjszaka is a normális szinten lesz majd.

Bejelentkeztem a vizsgálatra annak reményében, hogy ha megszűnik a horkolásom, akkor a feleségem is visszaköltözik mellém a rég elhagyott hitvesi ágyba a szomszéd szobából. Talán lesz értelme, mert a szexuális teljesítőképességem újból a régi lesz (vagy jobb?!). Reménykedem, hogy nappali közérzetem is javul, frissebb leszek.

Hát ennyi biztató eredmény reményében igazán megéri, akár egy orrmaszkkal aludni éjszakánként, ugye?