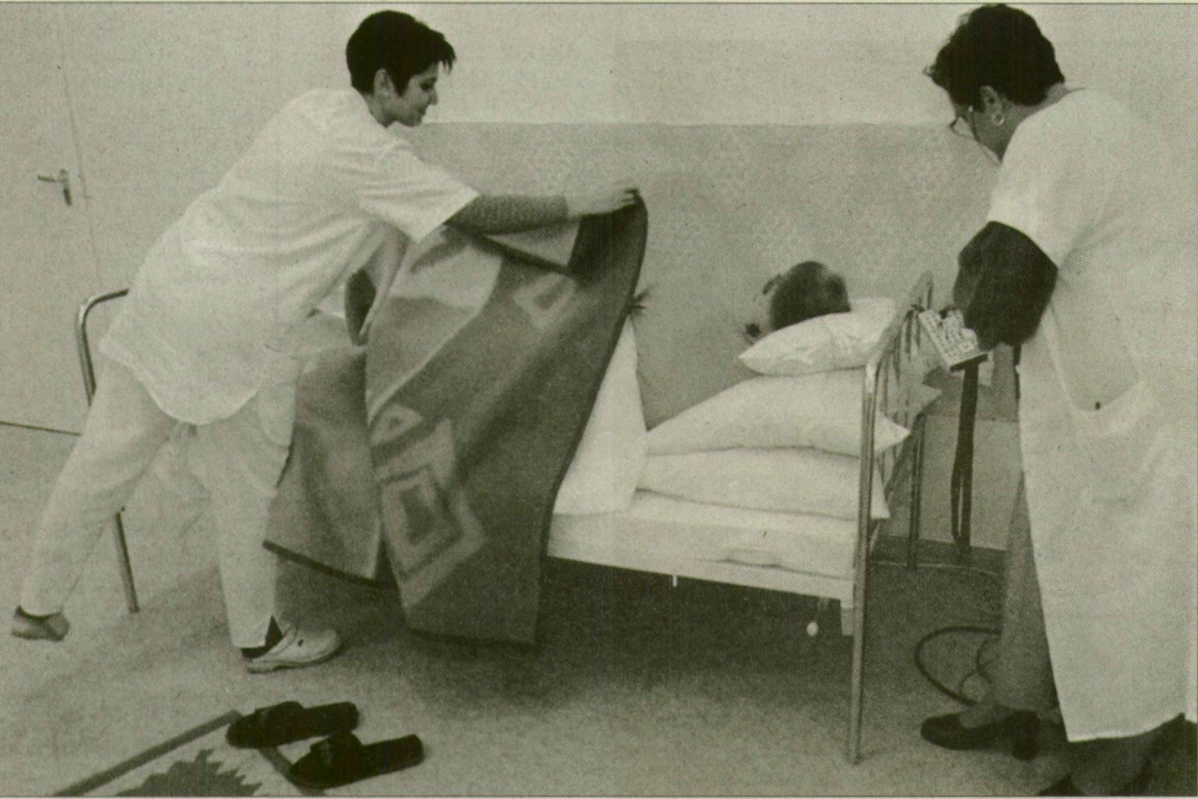


● „Ha nem jön az álom, az enyhet adó”

Zaklatott éjszakák



Amíg a beteg alszik, a műszer dolgozik. (Fotó: Karnok Csaba)

A közelmúltban nyílt meg Szegeden az ország első olyan alvászdiagnosztikai központja, ahol a betegek nem kell napokra befeküdni kórházba ahhoz, hogy kivizsgálják alvászavara okát. A szegedi alváscentrumban egyetlen éjszakára fogadják be a páciens, hogy a legkorszerűbb műszer segítségével választ kapjanak álmatlansága miertjére.

A rendelőintézetben este hétkor megáll az élet. Csak a takarítók és a biztonságiak teszik a dolgukat a Vasas Szent Péter utcai épületben, ahol a negyedik emeleten folyik rendhagyó rendelés. Mi több, itt, az alvásközpontban értelem szerűen ekkor kezdődhet a munka. A vidék első alvászdiagnosztikai-, és terápiás centrumában a beüzemelés már néhány hónapja tart, az ünnepélyes megnyitó utáni első páciens este 8-kor érkezett a központba.

Kispárna és elektródák

A 35 éves fiatalember aludni jött a rendelőintézet negyedik emeletének lakályos szobájába. Itt minden olyan, mint egy átlagos otthoni környezetben: kényelmes fotel, dohányzóasztal díszgyertyával, szekrény, kényelmes ágynemű, s még a sokak számára nélkülözhetetlen kispárna is ott domborodik a nagyobb tetajén. Az ablakrészekén éppen annyi zaj szűrődik be, mint bármely városi lakásba. Az előre megbeszélt időpontban érkező páciens, a fiatal mérnökembert a főorvosnő rögtön arra kéri, öltözzön át pizsamába, de előtte a mosdó rendelkezésére áll.

– Ilyen korán képtelen vagyok aludni – rémül a beteg, aki éppen alvászavara miatt jött ide. A főorvosnő meg-

nyugtatta, odébb lesz még az alvás, hiszen előbb „behálóz-zák” elektródákkal, ami kb. háromnegyed órás procedúra, aztán még olvashat, amíg le nem csukódnak a szemei.

Amíg az asszisztensnő munkához lát, s felragasztja a szükséges elektródákat a megadott helyekre, Várszegi Mária főorvos, az alvásközpont vezetője elmagyarázza, mit és miért helyeznek el a beteg fején, esetleg az arcán? Azok a bizonyos elektródák „nézik” az agykéreg működését, az alvás mélységét, ciklikusságát, a szem-, illetve izommozgást, s azt, hogy a beteg mikor álmodik. Egy, az orr alá ragasztott picinyke eszközzel méri a légzést, figyelik, hány másodpercig nem vesz esetleg levegőt az alvó. A nyakra, a hangszalagok vonalába helyezett parányi mikrofonnal figyelik, horkol, vagy sem, s ha igen, milyen intenzitással. A páciensen elhelyezett jelzők nagyon apró darabok, az alvásban nem zavarják. A betegről „lejövő” valamennyi jel a szomszédos szobában elhelyezett komputerbe vándorol, a készülékben minden mért adat rögzíthető, tárolható. A szegedi központ nyitott komputerrendszerű alvásvizsgálója a világon pillanatnyilag a legkorszerűbb.

Hazai adatok hiányában

– Nincs magyarországi adat arról, nálunk hány ember szenved alvászavarban – tölti ki az időt a főorvosnő magyarázatával, amíg arra várunk, hogy a beteget „felszereljük”. – A Klinikai Álomdiagnosztikai Társaság – amelynek Várszegi főorvosnő is vezetőségi tagja –, most tervezi egy hazai felmérés elkészítését. A fejlett ipari országok statisztikái arról tanúskodnak, az ot-tani lakosság 30-35 százaléka küzd valamilyen alváspblémával, de ennél lényegesen

több – 60 százalék szed átmenetileg, vagy tartósan altatót. Ezekben az országokban jól kiépült diagnosztikai és gondozóhálózat segíti korunk egyik tipikus betegségének gyógyítását. Németországban például 86 alváslabor működik, az USA-ban, Bush elnök idején 30 milliárd dollárt áldoztak alvásközpontok létesítésére. Magyarországon, Budapest és Szegeden létezik ilyen központ, amelyben az alvás teljes vizsgálatát képesek elvégezni, a szegedi az első, ahol járó betegként, ambulánsan, s nem több napi bennfekvés ideje alatt vizsgálják a beteget – mondja a főorvosnő, majd elemzését befejezve lefekvésre kéri páciensét. A napközben rátörő, hirtelen alvási rohamoktól, este álmatlanságtól szenvedő férfi azt reméli, most végére járnak betegségének, s kigyógytják az életét pokollá tevő zavartól. Noha a beteget egyedül hagyják a szobában, magára mégsem marad, mert miután elalszik, infravörös kamerával éjjel is jól látható minden mozdulata, grimasza, hánykolódása a szomszédos szobában elhelyezett monitoron. Az orvosnak, asszisztensnek látnia kell azt is, ha netán felkel, s holdkórosként vándorolni kezd(ene).

Alvási apnoé

Alvási apnoé, orvosi nyelven ilyen jól hangzik az alvás alatti légvételi szünet. Ennek részjelensége a kóros horkolás, ami az alvászavarok egy külön fejezete, s amiről azok a nők tudnának sokat mesélni, akik éjszakára már átköltöztek a hálószobából a nappaliba. Persze ebben a betegségben, a kóros horkolásban, nemcsak férfiak szenvednek, hanem a gyengébb nemre is jellemző lehet a hangos légzés.

– Ebbe nem lehet belehalni, de tény, hogy komoly rizikót jelent egy későbbi szív-

farktusra, vagy agyvérzésre – magyaráz tovább, amíg várjuk, hogy fiatalember álomba szenderüljön, Várszegi Mária. – A horkolás ugyanis együtt járhat néhány másodperces légvételi szünetekkel, amikor azt hisszük, a horkoló azonnal megfullad. Kapható már nálunk is, az alvási apnoében szenvedők számára oxigénmaszk, csak hát 300 ezer forint az ára, a tb nem támogatja. Ez az eszköz a legsúlyosabb esetekben alkalmazandó.

Örömforrásokat kell találni

A horkolás azonban több ok miatt történhet, ezeknek a megszüntetésére kell törekedni. Lehet morfológiai oka, például orrsövényferdülés, vagy az, hogy az egyik garat jobban lelóg a kellenél. Ezekben az esetekben a műtét segít. Okozhatja a horkolást a kövérség, a túl sok alkoholfogyasztás, a helytelen, rendszertelen táplálkozás, s előidézheti asztma, vagy más tüdőbetegség.

A horkolás alvászavar, vagy inkább zavart alvás, de ettől főleg a környezetben élők, mintsem az alany szenved. Más alváspblémák magának a betegnek okoznak álmatlan éjszakákat. A főorvosnő számtalan okát sorolja, de legfontosabbnak a stresszt, a túlpörgetettséget, a hajszolt, örömtől és kikapcsolódástól mentes életmódot említi, ami ellen van védekezés: le kell tudni állni, örömforrásokat keresni és találni, s a stressz okozó szereket csíni, akik éjszakára már átköltöztek a hálószobából a nappaliba. Persze ebben a betegségben, a kóros horkolásban, nemcsak férfiak szenvednek, hanem a gyengébb nemre is jellemző lehet a hangos légzés.

– Ebbe nem lehet belehalni, de tény, hogy komoly rizikót jelent egy későbbi szív-

egyéb szervi betegségek is zavarhatják az alvást, ami több formában, kinél-kinél másképpen jelentkezik. Az illető hosszú órákon át küzd az elalvásért, s néhány órás pihenés után felriad, más esetben korán elalszik ugyan, de éjjel többször, rövidebb-hosszabb időre felébred, megint mások, a bagolytípusok, nagyon későn bírnak elaludni, de aztán behúznak másnap délig (ha tehetik). Léteznek szélsőséges esetek, mint például a narkolepszia. Az ebben szenvedőre az a jellemző, hogy alvási rohamok jönnek rá, bárhol és bármikor, bármilyen testhelyzetben pillanatok alatt álomba zuhan. Az alvászavarhoz tartozik még az alvajárás, az éjszakai ágybavizelés, az erős nyomásérzés a mellkason, az alvásközbéni beszéd.

Aludjunk át az egyharmadát?

Várszegi főorvosnő tapasztalata az, hogy az idős emberek zöme alvászavarra panaszkodik, ám az ő esetükben a problémát az jelenti, hogy nem veszik tudomásul, idős korban az alvási igény nem több mint 6 óra. Este korán lefeksznek, elalszanak, s ezért nem csodálható, ha a kora hajnalt ébren fogadják. Optimális esetben életünk egyharmadát átalusszuk. Egy amerikai felmérés szerint a halálos kimenetelű közlekedési balesetek 75 százaléka a kialvatlanság miatt következik be. A felnőtt ember alvási igénye 8, a kisiskolásoké 12, míg a csecsemőké 20 óra naponta. Várszegi Mária szerint az alvászavarok kialakulása sok ember esetében a csecsemő-, újszülöttkorra tehető, mégpedig azért, mert a szülők nem a kicsihez igazítják életmódjukat, hanem fordítva, aminek következménye, hogy a baba nem annyit alszik és nem akkor, amennyi időre és amikor szüksége lenne.

Terápia, pirulák nélkül

Az alvászavar minden fajtáját vizsgáló és gyógyító szegedi centrum délelőtti rendelésén a betegek panaszainak ismeretében döntenek el, az illetőnek szüksége van-e az éjszakai komputeres vizsgálatra. A jelentkezők páciensek nem mind egyikenél kell a műszeres diagnosztika. Az alvászavar terápiajában csak nagyon rövid ideig alkalmaznak altatót, mintegy átmeneti segítségként, hiszen éppen az a cél, hogy ne mesterségesen idézzék elő a jó éjszakát, hanem az okok megszüntetésével végleg megoldják a problémát. A magatartásterápia, a relaxáció, az életmód megváltoztatása, vagy legalább a módosításra való törekvés segítése a komplex terápia része. Az eredmény nyugodt éjszakákban mérhető.

Kalocsai Katalin

● A Cenzor-Értékpapír Rt. jelenti

Emelkedési trend a világ tőzsdéin

A bizonytalan katonapolitikai helyzetben hatalmas lendülettel kezdtek a világ tőzsdéi. Az optimista hangulat szele bejárta a világ tőzsdéit. Emelkedtek az indexek az amerikai, az ázsiai piacokon, sőt Nyugat-Európában is bekövetkezett a trendváltás. A német index, a DAX 4000 pont felé, míg az angol, az FTSE 5000 pont felett zárt hétfőn. Hosszabb távon minden bizonnyal a tőzsdék nyugalomát szolgálja Milosevics szerb elnök szerdai meghátrálása is, miszerint hajlandó maradéktalanul teljesíteni az ENSZ, koszovói válsággal kapcsolatos BT-határozatait.

A magyar gazdaság megítélésének helyzete is kezd révbe érni. A héten az IMF és a Világbank közgyűléséről hazatért pénzügyminiszter szerint teljes mértékben sikerült meggyőzni a tengeren túli befektetőket arról, hogy Magyarország nem tartozik az orosz gazdaság vonzáskörzetébe. Vagyis a nemzetközi pénzügyi szervezetek – amelyek véleménye a magánszektor befektetői számára irányadóak – valóban megkülönböztetik az Európai Unióba tartó országunkat, Csehországgal és Lengyelországgal együtt. Ennek megfelelően a fejlett tőkepiacú országokban az országgokkázati elemzők egy, a feltörekvő piacokon belüli, új kategóriát hoztak létre a három közép-európai ország számára, melynek neve az úgynevezett „konvergens országok”.

A leírtakhoz kapcsolódik Járjai Zsigmond pénzügyminiszter heti kijelentése, mely szerint elképzelhető, hogy az eddig Oroszországban jelen lévő, amerikai tőke egy része Magyarországra áramolhat.

A hét csattanója az amerikai jegybank szerepét betöltő Federal Reserve (FED) váratlanul, európai idő szerint csütörtök este bejelentett, újabb irányadó kamatcsökkentése

volt, 0,25 százalékos mértékben. A lépés elsősorban időzítésével lepte meg a piacot. A négy éve nem látott lépéssel – utoljára 1994 áprilisában fordult elő, hogy a központi bank a kamatokhoz nyúlt a Nyílt Piaci Bizottság két ülése között – elemzők szerint a FED nem akarta táplálni a csökkenésre számító, hagyományosan felerősödő spekulációt, valamint a kamatcsökkentés válasz kíván lenni az amerikai gazdaság lassulásával kapcsolatos félelmekre is.

A bejelentést követően a New York-i tőzszeindex, a Dow Jones történetének harmadik legnagyobb egynapi növekedését érte el.

Heti zárásban a világ valamennyi tőzsdéje „hálásan” reagálta le a FED bejelentését, s remélhetőleg a növekedés a héten tovább folytatódik.

A pesti parkett szereplésére már régóta várnak a kis- és nagybefektetők. A tőzsde mértékadó részvényindexe, a BUX e heti folyamatos emelkedése mellett 620 pontot növekedve, 15,6 százalékkal ért többet pénteki zárásban, mint egy héttel ezelőtt.

A BUX-index pénteki szereplésének indulása még ennél az eredménynél is többet ígért, hiszen negyedórával nyitás után 4720 pont felé volt az index, ahonnan aztán 4550 pontra esett, s végül 4590 ponton zárta a hetet.

A parkett vezető részvényei a héten rekord emelkedési szintet értek el, kivételként talán csak a Rába, a Dé-mász és a TVK említhető. Várhatólag a héten viszont pont ezen papíroknak van benne a nagyobb emelkedési lehetőség.

Befektetői szempontból összegezve a hetet: csak reménykedni tudunk, hogy ez a trendváltás tartós lesz, de azért senki ne feledje, hogy az eddigi válsággóccok akár-mikor tartogathatnak meglepetéseket.

Elemzésünk végén a BUX-indexet reprezentáló részvények múlt heti szereplését nézheti át.

Értékpapír	Forgalom milliárd Ft	Előző heti záróár	Heti záróár	Változás Ft	Változás %
Matáv	19,59	880	998	118	13,41
TVK	7,47	1950	2080	130	6,67
Mol	17,67	3715	4075	360	9,69
Démász	1,21	11 400	11 850	450	3,95
Richter	7,35	5750	7950	2200	38,26
Borsodchem	1,30	3710	3930	220	5,93
OTP	6,40	5170	6250	1080	20,89
Graboplast	0,40	1025	1280	255	24,88
Rába	1,06	1580	1620	40	2,53
Pick	1,03	6400	7505	1105	17,27
Egis	1,19	3040	4010	970	31,91
BUX		3969,16	4590,09		15,64

Gedei Zoltán

„Befektetni pedig szükséges... –
– ...mozgásban a Cenzor.”

CENZOR ÉRTÉKPAPÍR Rt.
SZEGED

MIÉRT AZ ÉV AUTÓJA?

Az **ALFA 156** legkorszerűbb benzines és dízel motorválasztékot kínál. Kategóriájában a legdinamikusabb Twin Spark (duplagyújtású), hengerenként 4 szelepes benzines és Common Rail rendszerű Unijet turbo-dízel motorokat.

1. ERŐFORRÁS

FIALLA AUTÓCENTRUM Szeged, Fonógyári út. 6. Tel.: 62/422-590