

Alvászavar: betegség jele is lehet



Nemzetközi becslések szerint a fejlett országokban a lakosság mintegy 30 százalékát érinthetik a különböző alvászavarok és hasonló az arány Magyarországon is - hangzott el az alvás világnapja (World Sleep Day) alkalmával rendezett budapesti sajtótájékoztatón, ahol alváskutatók, orvosok és közlekedési szakemberek szóltak a témáról más és más megközelítésből. □

Az Országos Alvásfelmérés a közelmúltban indult és azt a célt szolgálja, hogy a benne résztvevők képet kapjanak az alvásszokásokról. A vállalatok, intézmények dolgozói - köztük az Országos Mentőszolgálat alkalmazottai - körében végzett felmérések első tapasztalata: rosszul alszunk - hangzott el a tájékoztatón. Az idén először csatlakoztak a magyarok a nemzetközi világnap eseményeihez, amelyet mindig a tavaszi napéjegyenlőség időpontjához kötnek. A fejlett országokban - így Magyarországon is - az életminőség változásának következtében kevesebbet és rosszabbul alszunk - mondta Szakács Zoltán, a Magyar Alvástársaság főtitkára. Ma egyre inkább jellemző a túlhajszoltság, a stressz, a növekvő zaj és az egyre ingergazdagabb környezet. Márpedig a kialvatlanság életveszélyes: a hazai közúti balesetek 10 százaléka a fáradtság illetve elalvás miatt történik, a halálos balesetknél ez az arány közel 20 százalékos.

[Tovább>>>](#)

