



# Alvászproblémák Parkinson-kórban: alap információk betegek részére

## MILYEN TÍPUSÚ ALVÁSPROBLÉMÁK JELENTKEZNEK PARKINSON-KÓRBAN (PK) SZENVEDŐ BETEGEKNÉL?

A mozgást befolyásoló motoros tünetek mellett a PK-os betegeknél gyakran nem motoros tünetek is jelentkeznek. Az ilyen tünetek egyike lehet az alvászavar. Az alvászavarok gyakoriak a PK korai szakaszában, és a betegség előrehaladtával is. Néhány alvási probléma még évekkkel azelőtt is kezdődhet, mielőtt a motoros tünetek jelentkeznek. A PK-os betegeknél az alábbi alvási nehézség közül egy vagy több is kifejlődhet:

- Nehezen alszanak el, vagy többször felébrednek (álmatlanság), általában az utóbbi súlyosabb panasz
- Kiabálnak, sikoltoznak, álmaikat megélik, ez járhat verekedéssel, ütéssel is. Ezt REM alvási viselkedési zavarnak (RBD) nevezik
- Nappal túlzottan álmosak, néha hirtelen elalszanak
- Gyakrabban kelnek fel, hogy használják a mosdót
- A lábaikban kényelmetlen érzést tapasztalnak fekvéskor, amely mozgás közben enyhül. Ezt „nyugtalan láb szindrómának” nevezzük. A nyugtalan láb szindróma gyakran együtt jár alvás közben rángatózó lábmozdulatokkal (időszakos lábmozgás zavar).
- Légzésük megszakad alvás közben (alvási apnoe).

## MIÉRT ALAKULNAK KI AZ ALVÁSI PROBLÉMÁK? EZEK ÖSSZEFÜGGÉSBE HOZHATÓK A SZEDETT GYÓGYSZEREKKEL?

A PK megváltoztathatja a kémiai anyagokat (neurotranszmitterek) és az agyterületek működését, amelyek az alvást és az ébrenléletet szabályozzák. Ezek a változások alvászavarokat okoznak PK-os betegeknél. A PK kezelésére alkalmazott gyógyszerek ki is válthatják vagy ronthatják a tüneteket, főleg a nappali álmoságot és / vagy élénk álmok megjelenését.

## HOGYAN LEHET DIAGNOSZTIZÁLNI AZ ALVÁSI NEHÉZSÉGEKET?

A PK-os betegeknél beszélniük kell alvási problémáikról az egészségügyi személyzettel. Orvosuk több kérdést is feltehet a betegeknél, illetve alvótársuknál (ha van ilyen) az alvási problémák súlyosságának felmérésére. Át fogják nézni a szedett gyógyszereket is, hogy befolyásolhatják-e az alvást. A pontos diagnózishoz alvászvizsgálatra lehet szükség. Az alvást

elemezhetik egy éjszakán keresztül, melyet polyszomnográfának hívnak. Vagy monitorozhatják a mozgást 24 órán keresztül. Ezt aktigráfiának hívják.

## HOGYAN TUDNAK A PK-OS BETEGEK JOBBAN ALUDNI?

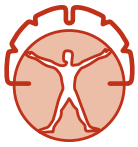
A PK-os betegek és gondozóik kipróbálhatják a következő tippeket a jobb éjszakai alvás érdekében:

- Megfelelő alvási szokások kialakítása: rendszeres lefekvés rutin létrehozása. Például lefekvés és ébredés ugyanabban az időben minden nap; és pihentető tevékenységek, mint például egy könyv olvasása éjjel.
- Idő előtt ne feküdjön le aludni.
- Kerülje a zavaró tényezőket alvás előtt, mint például koffein, alkohol fogyasztása, és az éjszakai gyakori ivás (hogy ne kelljen gyakran kimenni a mosdóba).
- Hozzon létre kényelmes környezetet az alváshoz. Kényelmes ágyat, megfelelő fényt és megfelelő szobahőmérsékletet.
- Végezzen rendszeres fizikai tevékenységet és edzést a nap folyamán.
- Ha az álmok megélése problémát jelent, helyezzen el párnákat az ágy körül és az ágyban, hogy elkerülje a sérüléseket.
- Próbálja meg elkerülni a késő délutáni vagy korai esti szeszitát.
- Fontolja meg a relaxációs terápiát, a zene- vagy a fényterápiát.
- Ne feküdjön az ágyban éberon hosszú időn keresztül. Ha több mint fél órán át nem tud aludni, keljen fel és végezzen valamit pihentetőt. Ezután később próbáljon meg újra aludni.

## VANNAK KEZELÉSI LEHETŐSÉGEK AZ ALVÁSI PROBLÉMÁKRA?

Az alvási problémákkal küzdő PK-os betegek számára számos kezelési lehetőség létezik.

- A PK kezelésére alkalmazott gyógyszerek befolyásolhatják az alvást. Ha a motoros tünetek jelentenek problémát éjszaka, akkor a kezelés módosítása segíthet.
- A depresszió, a szorongás és a fájdalom fokozhatja az alvási problémákat. A disztónia okozta végtagszavarodás és a görcsök szintén alvási nehézségeket okozhatnak. Ezen állapotok vagy tünetek kezelése segíthet.
- Ha a PK-os beteg élénken megéli álmait, gyógyszeres kezelés válhat szükségessé. Melatonint vagy klonazepámot írhatnak fel a problémára.
- A kognitív viselkedési terápiát (CBT) néha az alvászavarok kezelésében is használják. A PK-os betegek hasznosnak



# *Alvászproblémák Parkinson-kórban: alap információk betegek részére*

találhatják a kezelést.

- Az álmatlanságra ható gyógyszerek előnyösek lehetnek az alvási nehézségekkel küzdő PK-os betegek számára, bár ezek nem az elsődlegesen választandó gyógyszerek. Megjegyezzük, hogy az álmatlanságra ható szerek PK-os betegeknél eltérőek lehetnek.
- Az alvás során fellépő légzési nehézségeket (apnoé) ki kell vizsgálni. Hasznos lehet alvás közben egy segédeszközt igénybe venni.
- Néhány PK-os betegnél napközbeni álmoság lép fel. Ilyen esetben fontos, hogy aktívnak kell maradni a nap folyamán. Az orvosok fontolóra vehetik gyógyszeres kezelés bevezetését.