

SZTE hírek > Hírchívum > 2019. Március



Álom, édes álom

2019. március 14.

Március közepe nemcsak nemzeti ünnepünk miatt kitüntetett nap, hanem mert ekkor ünnepeljük, vagyis hívjuk fel a figyelmet az egyik legalapvetőbb és legfontosabb emberi cselekvésre. Az alvásra. Míg Petőfi kora sem volt feszültségektől mentes, azonban tisztelték az életet, erről nem is kellett külön beszélni, addig most forradalmi hevülettel, stresszesen éljük mindennapjainkat, és népbetegséget emlegetünk.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

– Az alvás a szervezet egyik legnagyobb csodája. Alapvető biológiai folyamat. Felnőtt életünk harmadát töltjük alvással, szervezetünkben ekkor zajlanak a legfontosabb regenerációs folyamatok. Nem csupán a munkahelyi vagy az iskolai teljesítményünket határozza meg, hanem egészségünk egyik legfontosabb alappillére. És mégis, az alvás akkor lesz igazán érték, amikor hiányzik – fogalmaz dr. Várszegi Mária vezető főorvos, ideg- és elmegyógyász szakorvos, alvásspecialista.

Az aktív élet szerepe felértékelődött, és divat lett azt mondani, hogy sajnálom az időt az alvásra! A pusztán alvás időfecsérlés, ennél értékesebb az életem. A főorvos erre a kortünetre úgy reagál, hogy a csökkent alvásmennyiségre vagy alvásmegvonásra a szervezet vészjelzései, „beszédei” figyelmeztetnek: előfordulhat, hogy egyszer csak görcsölni kezd a vese, fáj valakinek a feje, pszichoszomatikus tünetek jelentkeznek. Ha valaki huzamosabb ideig hat óránál kevesebbet alszik – nemzetközi statisztikák szerint – előbb-utóbb jelentkezhet nála valamilyen daganat vagy stroke. Az autóbalesetek 75 százaléka pedig valamilyen alvászavarhoz köthető. A nem kielégítő minőségű alvás rendkívüli mértékben legyengítheti az immunrendszert, előhozhat és súlyosbíthat akut betegségeket, mint például a magas vérnyomást vagy ízületi gyulladást. Az alvásmegvonás szélsőséges esetben akár halált is okozhat.

A legfrissebb adatok szerint, míg az EU felnőtt lakosságának 29,6, addig a magyar lakosság 31,3 százalékának van valamilyen alvászproblémája, ami a világon mindenütt népbetegségnek számít. Hogyan kellene jól aludni? – teszi fel a kérdést dr. Várszegi Mária. A megfelelő stressz kezelés mellett fontos, hogy betartsunk néhány egyszerű arany szabályt. Ilyen például, hogy ágyból soha ne nézzünk tévét! Az ágy melletti éjjeliszekrényen pedig ne hagyjunk bekapcsolt mobiltelefont! Lefekvés előtt legalább 2-3 órával hamarabb zuhanyozzunk! Ne vigyük a napi gondjainkat az ágyba! Lefekvés előtt ne lakjunk jól, és ne fogyasszunk sok folyadékot!

És mi újság a jó öreg óraátállítással? Valóban annyira megzavarja a bioritmust, az álmociklust, ahogy azt a médiában halljuk? – Egy-két napig valóban probléma lehet, azonban megfelelő életritmus mellett a szervezet kiegyenlíti az időeltolódást. A tudatalattink sokkal erősebb hatással van ránk, mint tudatos énünk. Ha bemagyarázzuk magunknak, hogy gondot fog okozni, fáradtak leszünk, akkor ennek megfelelően fogjuk érezni magunkat – számol le az önbecsapós tévhittel a főorvos. Sokan mindig valamire ráfognak a fáradtságot, ilyen az óraátállítás is. Miközben elfelejtik, hogy évek óta nem voltak szabadságon.

SZTEinfo - Lévay Gizella



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

Kövess minket!



Szegedi E...
4,2 E kedvelés

Tetszik az oldal

Az ismerőseid közül te lehetsz az első, akinek ez tetszik.

SZTE *magazin*

Hagyomány és újdonság (/sztemagazin/2019/hagyomany-ujdonsag?objectParentFolderId=19413)

2019. január 09.