

Sleep Heart Health Study

BMC Medicine, <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1025-7>,

Published: 20 March 2018

Kulcsszavak: népegészségügy, alvászavar, közúti balesetek, Egyesült Államok

Forrás Internet-helye:

<https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-018-1025-7>

Daniel J. Gottlieb (*Division of Sleep and Circadian Disorders, Departments of Medicine and Neurology, Boston, USA*) és *mt.* az amerikai *Sleep Heart Health Study* eredményeit értékelték, amelyben 3.200 negyven és nyolcvankilenc év közötti személy vett részt. Az alvási apnoé vizsgálatára polyszomnográfias eljárással került sor.

Az alvási apnoé szindróma súlyosságának méréséhez az apnoé-hipopnoé indexet alkalmazták. Ezzel párhuzamosan kérdőívekkel vizsgálták az alvás szokásos időtartamát és a napközbeni aluszékonytságot. Két évvel később egy újabb kérdőívvel felmérték az alvás és a közúti balesetek közötti korrelációt.

Eredmények: A résztvevők 6,9%-a számolt be arról, hogy az elmúlt évben közúti baleset részese volt. Ennek során szignifikáns korrelációt állapítottak meg a baleseti kockázat és a megnövekedett apnoé-hipopnoé index, az éjszakánként végigaludt órák száma és a kérdőív szerint leírt nappali fáradtság között. Az enyhe alvási apnoében szenvedő résztvevők baleseti kockázata 7%-kal magasabb volt, mint azoké, akik nem szenvednek apnoében. Közepes súlyosságú apnoé esetén a balesetek kockázata 13%-kal, súlyos alvási apnoé esetén 23%-kal növekedett.

Az alvás időtartama és a balesetek kockázata közötti összefüggés: A közúti balesetek kockázata azoknál, akik (éjszakánként 7-8 óra helyett) mindössze 6 órát alszanak, 33%-kal magasabb, azoknál pedig, akik kevesebb mint 5 órát alszanak, a kockázat eléri az 50%-ot.

A szerzők következtetése szerint minden tízedik közlekedési baleset alvási apnoé és minden kilencedik éjszakánként kevesebb mint hét óra alvás következménye. Ez azt jelenti, hogy minden ötödik közlekedés baleset a rossz vagy kevés alvás számlájára írható.

Finanszírozás: *National Heart, Lung and Blood Institute* és különböző alapítványok.