

AMIT AZ INSZOMNIÁRÓL

FELTÉTLENÜL TUDNI KELL

1.
AZ INSZOMNIÁS
PANASZOK
KIVIZSGÁLÁSA

2.
TÁRSBETEG-
SÉGEK KEZE-
LÉSE

3.
BETEGOKTATÁS,
ALVÁSHIGIÉNÉS
ÉS ÉLELMOD-
TANÁCSADÁS

4.
AZ INSZOMNIA
GYÓGYSZERES
KEZELÉSE

5.
NEM-
GYÓGYSZERES
KEZELÉSI
MÓDOK

Az inszomnia mindig klinikai diagnózis, ezért fontos a beteg gondos kikérdezése, és, amennyiben lehetséges, heteroanamnézis a hálótárstól.¹

KIEGÉSZÍTŐ VIZSGÁLATOK, SZÜRŐESZKÖZÖK

TESZTEK

magyar nyelvű validált változatok az internetről ingyenesen letölthetők



A T H É N
INSZOMNIA SKÁLA
inszomnia szűrő kérdőív



B E R L I N
K É R D Ő Í V
alvási apnoe szűrésére
(differenciál-diagnosztika)



P I T T S B U R G H
ALVÁSMINŐSÉGI INDEX
az alvásminőség becslésére



E P W O R T H
S K Á L A
nappali álmoság
súlyosságának becslésére

ESZKÖZÖS VIZSGÁLATOK

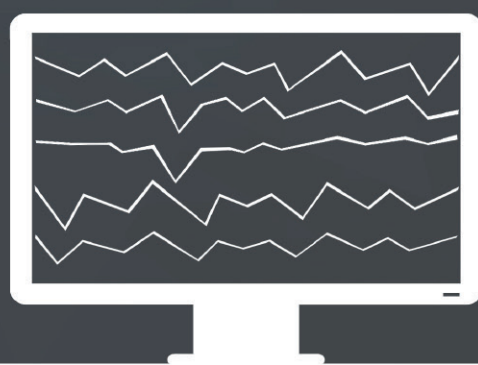
AKTIGRÁFIA

Megfelelően validált okostelefonos alkalmazás formájában is. Magyar nyelvű applikációk egyelőre nem érhetők el.



POLISZOMNOGRÁFIA

Hétköznapi rutinban nem, azonban más alvászavarok (alvászavarok) gyanúja esetén mindig!



DÖNTÉSI ALGORITMUS

AZ INSZOMNIA TÜNETEI FENNÁLLNAK

NAPPALI TÜNETEK VANNAK-E?

VANNAK

NINCSENEK

INSZOMNIA

PSZEUDOINSZOMNIA
VAGY TRA*

*természetesen
röviden alvó

RÖVID TÁVÚ

3 hónapnál
rövidebb ideje¹

KRÓNIKUS

3 hónapnál
hosszabb ideje¹

PSZICHIÁTRIAI, BELGYÓGYÁSZATI
VAGY NEUROLÓGIAI TÁRSBETEGSÉG
FENNÁLL-E?

IGEN

inszomnia
társbetegséggel

NEM

inszomnia társ-
betegség nélkül

KIKÉRDEZÉS²

Milyen típusú alvász-
problémája(i) van(nak)?

- Elalvási nehézség
- Éjszakai felébredések nehezített visszaalvással
- Hajnali ébredés, visszaalvási képtelenséggel
- Nem pihentető alvás



Fennáll-e az alvást nehezítő
környezeti feltétel?
(Pl. excesszív zaj)



Ha igen, nem inszomniáról, hanem
alvásképzési problémáról beszélünk.



Fennállnak-e nappali tünetek?¹

Ha nincsenek nappali tünetek, az
természetesen keveset alvó személyre
vagy pszeudoinszomniára utal.

- Fáradtság vagy rossz közérzet
- A figyelem, a koncentrációképesség, vagy a memória romlása
- Szociális, munkahelyi vagy iskolai teljesítményromlás
- Hangulatzavar vagy irritabilitás
- Nappali álmoság
- Az energiaszint, a motiváció vagy a kezdeményezőkézség csökkenése
- Hibák és/vagy balesetek a munkahelyen vagy vezetés közben
- Feszültség, fejfájás vagy gasztrointesztinális tünetek az alvászavarral kapcsolatban
- Aggodalmak és félelmek az alvással kapcsolatban

HA NAPPALI TÜNETEK
ÁLLNAK FENN:

Lehet-e más alvászbetegség?

A hálótárs kikér-
dezése fontos!

- Horkolás
- Légzéskihagyás, szakaszos légzés
- Légzési nehézség
- Jelentős végtagmozgások
- Fájdalom
- Fájdalom a végtagok kényszeres mozgatásával
- Narcolepsiára utaló tünetek (rohamszerű elalvás, kataplexiás roham, hipnagóg hallucinációk stb.)
- Paraszomniára utaló furcsa éjszakai viselkedések (pl. alvajárás, stb.)

Ha a válasz IGEN, más alvászbetegség valószínű, alvászcentrumba utalás javasolt.

Pszichiátriai komorbiditás?

Neurológiai komorbiditás?



HANGULATZAVAROK,
DEPRESSZIÓ



SZORONGÁSOS
ZAVAROK



PSZICHÓZISOK



PSZICHOAKTÍV SZER
ABÚZUS

MYASTHENIA GRAVIS



SCLEROSIS MULTIPLEX



PARKINSON KÓR



NEURODEGENERATÍV
MEGBETEGEDÉSEK



EGYÉB

...

Belgyógyászati komorbiditás?

Hypoxiával járó állapotok
(ISzB, agyérbetegség)

Hyperthyreosis

GORB

Légzési elégtelenséggel járó állapot
(pl. COPD, súlyos asthma bronchiale, stb.)

Szív- és érrendszeri betegség

Diabétesz

Máj- és vesebetegség

Hipertónia

Autoimmun betegség



Társbetegség
esetén tisztázni
kell, hogy annak
gyógyszerelése
mennyiben be-
folyásolja az al-
vási panaszokat.^{1,2}

ÉLETMÓD-HÁTTÉRTÉNYEZŐK

- Napi ritmus, alvási szokások, életmód
- Rendszertelen munkavégzés, váltott műszak
- Alváshigiénés tényezők (lásd: életmód és alváshigiénés tanácsadás modul)
- Krónikus stressz
- Alvás körüli szorongások és alvási helyzetben való paradox éberségi szint emelkedés
- Ágyban töltött idő/alvásidő hányados nagyobb, mint egy
- Kiváltó esemény (akut stresszhelyzet)

IRODALOMJEGYZÉK

1. Bassetti C, Dogas Z, Peigneux P (Eds) Sleep Medicine Textbook, European Sleep Research Society (ESRS) Regensburg, 2014.

2. Purebl Gy, Bánki MCs, Novák M, Kéri Sz (2011). Insomnia – diagnosztikus és terápiás útmutató. Szakmai irányelv-tervezet. In: Németh A (szerk.). Pszichiátriai Útmutató 2011. Medition Kiadó, Budapest, 2011)

SZERZŐ: Dr. Purebl György; GRAFIKAI TERVEZÉS: Trembeczki Péter

NEM BENZODIAZEPIN TÍPUSÚ ALTATÓ
SÚLYOS FOKÚ ÁLMATLANSÁG RÖVID
TÁVÚ KEZELÉSÉRE



Készítmény	Bruttó fogyasztói ár (Ft)	Normatív támogatás technika	Normatív támogatás kategória (%)	Normatív támogatás összeg (Ft)	Teljesítmény normatív támogatás esetén (Ft)	EU, 100% támogatási technika	EU, 100% támogatási kategória (%)	EU, 100% támogatási összeg (Ft)	Teljesítmény EU, 100% támogatás esetén (Ft)
STILNOX 10 MG FILMTABLETTA 10x	1 359	NT			1 359	NOMIN	100%	200	300
STILNOX 10 MG FILMTABLETTA 20x	2 482	NT			2 482				

Bővebb információért olvassa el a gyógyszerek alkalmazási előírását!

A hatályos "alkalmazási előírások" teljes szövegét megtalálja az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis/) honlapján.

Az aktuális árak tekintetében kérjük, ellenőrizze a www.neak.gov.hu honlapon található információkat. Elérési útvonal: http://www.neak.gov.hu; szakmának; gyógyszer/gyse/gyógyfürdő; egészségügyi szakembereknek; publikus gyógyszerértékesítő; végleges; Publikus gyógyszerértékesítő – lakossági tájékoztató

NEM BENZODIAZEPIN TÍPUSÚ ALTATÓ
KRÓNIKUS ÁLMATLANSÁGRA

Készítmény	Bruttó fogyasztói ár (Ft)	Normatív támogatás technika	Normatív támogatás kategória (%)	Normatív támogatás összeg (Ft)	Teljesítmény normatív támogatás esetén (Ft)
IMOVANE 7,5 MG FILMTABLETTA 20x	1 874	NT			1 874

Bővebb információért olvassa el a gyógyszerek alkalmazási előírását!

A hatályos "alkalmazási előírások" teljes szövegét megtalálja az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis/) honlapján.

Az aktuális árak tekintetében kérjük, ellenőrizze a www.neak.gov.hu honlapon található információkat. Elérési útvonal: http://www.neak.gov.hu; szakmának; gyógyszer/gyse/gyógyfürdő; egészségügyi szakembereknek; publikus gyógyszerértékesítő; végleges; Publikus gyógyszerértékesítő – lakossági tájékoztató

SANOFI-AVENTIS Zrt. – 1045 Budapest, Tó u. 1-5. – Tel.: (+36 1) 505 0050 Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0050 – Web: www.sanofi.hu

SAHU.ZOL.17.07.0439 Lezárás dátuma: 2017. október 4.



A tájékoztató a Sanofi-Aventis Zrt. szponzorálásával egészségügyi szakembereknek készült, kereskedelmi forgalomba nem hozható.