A svájci lakosság egészségfelmérése. Alvászavarok 1997 és 2022 között
Bundesamt für Statistik (BFS)
BFS Aktuell, 14 Gesundheit, 03. 10. 2024 (8 p.)

Kulcsszavak: népegészségügy, egészségfelmérés, alvászavarok, Svájc

Forrás Internet-helye: https://www.bfs.admin.ch/news/de/2024-0165 ; https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/aktuell/neue-veroeffentlichungen.assetdetail.32306008.html

2022-ben a svájci lakosság egyharmada szenvedett alvászavarban. Ez az arány 1997-hez viszonyítva öt százalékponttal növekedett. A növekedés nőknél és 15 és 39 év közöttieknél a legmagasabb.

A lakosság egyharmada közepesen súlyos vagy kóros alvászavarban szenved (26%, ill. 7%). A nők 37%-a, a férfiak 29%-a szenved alvászavarban. Korcsoportok szerint az alvászavarban szenvedők aránya 85 év fölöttieknél 43%, 15 és 24 év közöttieknél 28%. A kóros alvászavarban szenvedők aránya a 45 és 64 év közöttiek körében 9%.

Az elmúlt 25 évben a kóros alvászavarban szenvedők aránya növekedett a legerőteljesebben (1997: 5%; 2022: 7%). Ez a növekedés a 15 és 39 év közöttiek körében a legmarkánsabb. Fiatal nők körében a kóros alvászavar gyakorisága csaknem háromszorosára növekedett: az érintettek aránya 1997-ben 3%, 2022-ben 8% volt.

A kóros alvászavarban szenvedők aránya a felsőfokú végzettséggel rendelkezők körében 1997-ben 4%, 2022-ben 7%volt. Ezzel szemben az alvászavarok a csak népiskolai és alsó középiskolai végzettséggel rendelkezők körében összességében gyakoribb mint a felső középiskolai vagy felsőfokú végzettséggel rendelkezőknél (44% vs. 33%, ill. 31%).

Az alvászavarok és a lelki egészség összefüggése: A kóros alvászavarban szenvedők körében a közepesen súlyos vagy súlyos depresszió tünetei gyakoribbak, mint az alvászavarban nem szenvedőknél (35% vs. 4%). Továbbá előbbiek gyakrabban szembesülnek magas pszichés megterheléssel (18% vs. 2%), valamint közepesen súlyos vagy általános szorongásos zavarral (25% vs. 3%).

Az alvás és a fájdalmak összefüggésének ördögi köre: A csont- és izomrendszeri megbetegedések akadályozzák a jó alvást, miközben az alvászavarok csökkentik a fájdalommal szembeni toleranciát és akadályozzák a gyógyulás folyamatát. A csont- és izomrendszeri bántalmakban szenvedő személyek gyakrabban panaszkodnak alvászavarokra, mint azok, akiknek nincsenek ilyen bántalmaik. Ez például olyan betegségeknél mutatkozik meg, mint az artritisz (53% vs. 32%), az artrózis (46% vs. 31%). vagy a hátfájás (40% vs. 27%).