

Az alvás fázisai

Az alvás fázisai

Az alvás fázisait az EEG aktivitás alapján csoportosítják (EEG = elektroencefalogram, az agykéreg elektromos tevékenységének vizsgálata):

Ébrenlét alatt az izomtónus megtartott, pislogás jelentkezik. EEG alfa hullámok.

Alvás fázisai:

I. lassú hullámú alvás (slow wave sleep) (NREM = non rapid eyes movement)

A szívfrekvencia csökken, a vérnyomás kezdetben csökken, majd emelkedik. A légzés lassul, szabályossá válik. A testhőmérséklet csökken, majd ébredés előtt emelkedik.

1.stádium – szendergés (az alvási idő 5-10 %)
izomtónus csökken, a szemmozgás lassul, pislogás nincs
EEG -n az alfa hullámok helyét a theta hullám veszi át

2.stádium – felületes alvás (az alvási idő 50 %)
az izomtónus tovább csökken, a szemmozgások megszűnnek
EEG-n nagy amplitúdójú theta és delta hullámok

3.stádium – középmeley alvás (az alvási idő 5-10 %)
EEG-n a delta hullámok dominálnak

4.stádium – mély alvás (az alvási idő felnőtteknél 15-20 %, gyermekeknél több, időseknél kevesebb)
izomtónus még megfigyelhető
EEG-n az agyi hullámok több, mint fele delta hullám

II.gyorshullámú vagy paradox alvás (REM = rapid eye movement)
(az alvási idő 20 %)
a szív- és légzésfrekvencia és a vérnyomás emelkedik

gyors szemmozgások jelennek meg, az izomtónus megszűnik
ebben a stádium ébreszthető legnehezebben az ember

A REM szakaszban jelennek meg az álmok.

EEG hullámok az ébrenlét és a szendergés alatt megfigyelhető
állapotra hasonlítanak

Az alvás fázisai alvás-ciklusokat alkotnak, melyek kb. 90
percesek. Egy éjszaka alatt 5-6 ciklus figyelhető meg.

További információk az alvással kapcsolatosan ide kattintva
tekinthetőek meg.

Forrás: NEUROLÓGIA, SOTE Egyetemi tankönyv, Szerkesztette:
Szirmai Imre, 1995.