



UNETTOMUUTTA KANNATTAA HOITAA

Lähes jokainen aikuinen on kärsinyt unettomuudesta satunnaisesti, mutta toisilla unettomuus on voinut jatkua vuosia arjen kiireessä. Mitä asialle voi tehdä itse ja milloin tarvitaan asiantuntijan apua?

Teksti: Toimitus Kuva: Bigstockphoto

Useimmat ihmiset tarvitsevat 7 – 9 tunnin yöunet, ja tarve on vahvasti yksilöllinen. Kunnolliset ja riittävän pitkät yöunet ovat välttämättömät elimistön ja aivojen palautumiselle edellisen päivän rasituksesta. Unen aikana aineenvaihdunnan tuottamat kuona-aineet poistuvat aivoista, ja opitut asiat jäsentyvät muistimme lokeroihin. Ei siis ihme, että väsyneenä muisti pätkii ja reaktioaika pitenee samalla tavalla kuin alkoholin vaikutuksen alaisena.

UNETTOMUUS TULEE KALLIIKSI

Hoitamattomana unettomuus tulee kalliiksi niin yksilön terveyden kuin yhteiskunnan kannalta. Pitkään jatkuva unettomuus lisää merkittävästi riskiä sairastua aikuisuustyypin diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Osatekijänä riskin kasvuun vaikuttaa unettomuuden yleisesti aiheuttama lihominen, sillä väsyneenä tulee syötyä helposti runsaasti sokeria ja rasvaa sisältäviä ruokia. Univaje heikentää elimistön vastustuskykyä ja toinen toistaan

seuraavat flunssat voivatkin olla merkki univajeesta. Pitkään jatkuvana unettomuus lisää myös riskiä sairastua masennukseen tai ahdistukseen. Tarkkaavaisuus kärsii työssä ja liikenteessä, virheiden määrä lisääntyy ja tapaturma- ja onnettomuusriski kasvavat. Riittävän unen merkitys elimistön kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja terveydelle on siis aivan ratkaiseva ja unettomuuteen tulisi aina puuttua ajoissa, ennen ongelman pitkittymistä.

YKSILÖLLINEN UNIRYTMİ

Jokaisella on oma, yksilöllinen unirytmensä sisäisen kellon kautta. Tämä rytmi ja siihen vaikuttavat asiat on hyvä tuntea, jolloin arjen voi rytmittää nukkumista tukevaksi. Säännöllinen nukkumamenoaika, niin arkena kuin viikonloppuna, ylläpitää parhaiten unirytmia. Jos alkoholi tai kahvi valvottaa, niin niiden nauttimista myöhään illalla on syytä välttää. Fyysinen aktiivisuus sopivaan aikaan päivästä luo tarpeen nukkua ja levätä, mikä tukee luonnollisen unirytmien ylläpitoa. Älylaitteiden sininen valo häiritsee melatoniinin muodostumista, minkä vuoksi nukahtaminen voi illalla viivästyä. Stressi, liialliset virikkeet tai liiallinen hermoilu oman

nukkumisen suhteen vaikeuttaa monilla nukahtamista ja niistä olisi hyvä opetella päästämään irti tavalla tai toisella.

MELATONIINISTA APUA

Melatoniini on aivojen erittämä pimeähormoni, jota erittyy vain pimeään aikaan yöllä. Sen avulla elimistö tahdistaa sisäisen kellonsa suhteessa valoisaan ja pimeään aikaan. Melatoniinia voi käyttää apuna vuorokausirytmien siirtämisessä, jos matkustaa monen aikavyöhykkeen yli tai tekee epäsäännöllistä kolmivuorotyötä. Se on turvallinen käytössä ja lyhentää tutkitusti nukahtamisaikaa jonkin verran. Lasten inihäiriöiden hoidossa melatoniinin käytöstä on kuitenkin hyvä puhua ensin lääkärin kanssa. Melatoniinivalmisteissa voi olla mukana myös muita, unen laatua parantavia kasvirohdosuutteita tai teaniinia, vähentäen aamu-yön heräämisiä. Pitkävaikutteisista melatoniinivalmisteista melatoniini vapautuu hitaammin usean tunnin aikana tarkoituksena vähentää aamu-yön heräämisiä. Melatoniinin vaikutus on yksilöllinen ja selviää vain kokeilemalla vähintään viikon verran.

UNIAPNEA JA KUORSAAMINEN

Uniapnea ja kuorsaaminen

liittyvät läheisesti toisiinsa. Uniapneasta eli yöllisistä hengityskatkoksista kärsivät kuorsaavat poikkeuksetta, mutta kaikki kuorsaajat eivät kärsi uniapneasta. Noin joka toinen aikuinen kuorsaa, miehet naisia enemmän. Nukahtamisen jälkeen suun ja nielun kudokset rentoutuvat, mikä ahtauttaa ilman kulkua ylähengitysteissä tuottaen kuorsausäänen. Tuhti ilta-ateria alkoholin kera, selällään nukkuminen, ylipaino ja tukkoinen nenä lisäävät kuorsaamista. Kuorsaimista hoidetaan elintapamuutoksilla, joihin kuuluu usein painon pudottaminen tai ilman kulun helpottaminen nielussa kuorsauskiskon avulla. Kisko pitää ilmatiet avoimena läpi yön ja sen käyttöön tottuu yleensä muutamassa viikossa.

MILLOIN LÄÄKÄRIIN?

-
- ✗ unettomuus vaivaa useana yönä viikossa ja on jatkunut jo muutaman viikon
- ✗ kyky selviytyä työstä ja arkiaskareista heikkenee
- ✗ omat hoitoyritykset tuloksettomia
- ✗ epäily masennuksesta unettomuuden aiheuttajana
- ✗ epäily uniapneasta