

# uni.info

CPAP-klubilehti 2/2007

**Nuku hyvin -  
vältä diabetes s. 2**

**Nukkumatin  
univinkit, osa 4 s. 4**

Diabetes on viime vuosina lisääntynyt siinä määrin, että se täyttää kaikki kansansairaukselle asetettavat kriteerit. Siksi olen valinnut sen tämän kertaisen CPAP-klubilehden teemaksi. Tyypin 2 diabetes on mitä suurimmassa määrin elintason sairaus, joka johtuu väestön määrän kasvamisesta, ikääntymisestä, epäterveellisestä ruokavalios- ta, lihavuudesta ja vähäisestä liikunnasta. Voimme siis omilla valinnoillamme kokonaan välttää tämän vakaviin seurauksiin johtava sairauden. On vain viittittävä liikkuu ja katsoa mitä syö. Kuulostaa niin helpolta, ja on silti niin vaikeaa! Lohdullista on tieto, jonka mukaan pienilläkin askeleilla voi saada aikaan merkittäviä muutoksia. Pyrkikäämme siis pieniin muutoksiin, niiden vakiinnuttaminen tavoiksikin on helpompaa kuin koko elämän mullistaminen kertaheitolla.

Olen kuluneen vuoden rakan- tanut CPAP-klubia, mikä on ollut erittäin hauskaa ja mielenkiin- toista puuhaa. Nyt kun CPAP- klubissa on jo reilusti yli 500 jä- sentä, uskallan luovuttaa sen seuraajalleni ja siirtyä uusiin teh- täviin. Työn parasta antia on ollut elävä kosketus uniapneaa sai- rastaviin ihmisiin, kiitos siis kai- kille kysymyksiä esittäneille ja keskustelupalstalle kirjoittaneil- le. Olkaa edelleen aktiivisia, kom- kemustenne jakamisesta on varmasti hyötyä! Erityisen lämpimät kiitokset ja terveiset haluan läh- ettää Raimo Sälliselle ja Eino ja Anja Rajalalle, jotka rohkeas- ti jakoivat kokemuksiaan mei- dän kaikkien hyödyksi. Pienistä teoista kasvaa suuria puroja!



Hyvää kesää kaikille  
CPAP-klubilaisille

*Eeva Rauhala*

Eeva Rauhala  
CPAP-klubi /  
ResMed Finland Oy



## Nuku hyvin - vältä diabetes

**Diabetes on vakava ja nopeasti yleistyvä sairaus, jonka ehkäisyssä hyvä uni saattaa olla yhtä tärkeä kuin ravitsemus ja liikunta. Tätä väitettä tukevat uusimmat tutkimustulokset, joiden mukaan on nähtävissä selvä yhteys tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, unihäiriöiden, korkean verenpaineen ja sepelvaltimotaudin väliltä. Yksi unihäiriöiden keskeisimmistä aiheuttajista on uniapnea. Tyypin 2 diabeteksen ja uniapnean riskitekijät kulkevat käsi kädessä. Uniapneaan sairastumista ei voi valita, mutta sen tehokkaalla hoidolla saattaa välttää tyypin 2 diabetekseen sairastumisen. Varmaa on, että molempia sairauksia voi hoitaa ja lieventää samoilla keinoilla.**

### Mitä diabetes on?

Diabetes määritellään sairaudeksi, jossa veriplasman glukoosipitoisuus eli ”verensokeri” on yön paaston jälkeen 7,0 mmol/l tai suurempi. Normaalin verensokerin yläraja on 6,0 mmol/l. Jos paastoverensokeri on 6,1-6,9 mmol/l, kutsutaan tilaa heikentyneeksi sokerinsiedoksi.

Diabetes luokitellaan tyypin 1 (nuoruustyyppin) ja tyypin 2 (aikuistyyppin). Suomessa tyypin 1 diabetesta sairastaa 35 000 henkilöä ja tyypin 2 diabetesta ainakin 300 000 henkilöä. Tyypin 1 ja 2 välinen raja ei aina ole selvä, vaan samalla henkilöllä voi esiintyä molempien tyyppien piirteitä.

Tyypin 1 diabeteksessa haiman insuliinia tuottavat solusaarekkeet tuhoutuvat vähitellen autoimmuuni-ilmion seu-

rauksena. Tämä johtaa insuliinin puutteeseen, jolloin verensokerin määrä suurenee. Sairastumiseen vaikuttaa perinnöllinen taipumus, mutta solusaarekkeita tuhoavan autoimmuuni-ilmion syytä ei tunneta. Tyypin 1 diabeteksen oireita ovat laihtuminen ja väsymys, suuret virtsa- määrät ja lisääntynyt jano. Sairastuneista 8-9 kymmenestä on alle 30-vuotiaita.

Tyypin 2 diabeteksessa esiin- tyy insuliinin tehostomuus eli insuliiniresistenssi jo vuosia ennen sairastumista. Insuliiniresis- tenssi tarkoittaa häiriötä insuliinin säätelemässä sokerin siirtymisessä verestä soluihin. Hai- man solusaarekkeet kompen- soivat tämän tuottamalla lisää insuliinia. Ajan mittaan insuliinia tuottavat solut väsyvät, jol- loin verensokeri nousee ja dia- betes puhkeaa. Sairaus kehittä-

tyykin asteittain vuosien kuluessa ja todetaan usein sattumalta muiden verikokeiden yhteydessä. Ihmisistä noin 1/3 on perinnöllinen taipumus sairastua tyyppin 2 diabetekseen. Sairastumisriskiä lisää keskivartalolihavuus ja vähäinen liikunta. Keski-ikäisen, vähintään 15 kiloa ylipainoisen henkilö vaa- ra sairastua diabetekseen on 10–15 kertainen normaalipainoiseen verrattuna.

### **Kuka on vaarassa sairastua tyyppin 2 diabetekseen?**

Tärkeimmät tyyppin 2 diabeteksel- le altistavat riskitekijät ovat ikä ja lihavuus. Tyypillisesti tyy- pin 2 diabetekseen sairastuva on yli 40-vuotias, mutta sitä ta- vataan yhä useammin yhä nuoremmilla. Tämä johtuu lähinnä lihavuudesta, joka on yleistynyt merkittävästi viime vuosina. Erityisen haitallisena pidetään keskivartalolihavuutta. Vyötärön ympäryksen tulisi olla naisilla alle 80 cm ja miehillä alle 94 cm. Tyyppin 2 diabeteksen puh- keaminen voidaan ehkäistä lai- huttamisella. Vielä diabeteksen toteamisvaiheessakin on liha- van henkilön mahdollista pa- rantua diabeteksestä kokonaan vuosiksi laihtuttamalla ja liik- kumalla. Tuloksen saaminen ei edellytä normaalipainoon lai- huttamista, vaan jo 5-10 prosentin painon alentaminen vaikuttaa tehokkaasti.

### **Mitä lisäsairauksia tyyppin 2 diabeteksella on?**

Veren suurentunut sokeripitoi- suus on syynä useimpiin diabe- teksen lisäsairauksiin, jotka ke- hittyvät vuosien ja vuosikym- menien kuluessa. Mitä suurem- pi verensokeri keskimäärin on, sitä suurempi on myös lisä- sairauksien riski. Suuri veren- sokerin pitoisuus vahingoittaa pieniä verisuonia, minkä voi ai- heuttaa vakavia häiriöitä tiet- tyjen elinten toimintaan. Seu- rauksena saattaa olla silmän verkkokalvosairaus eli retino- patia, joka aiheuttaa näön heik- kenemisen ajan mittaan. Toinen merkittävä lisäsairaus on munu- aissairaus eli nefropatia. Ensimmäinen merkki nefropatiasta on virtsan valkuaismäärän suure-



neminen. Vuosien kuluessa sai- raus voi johtaa vaikeaan munu- aisten vajaatoimintaan. Kolman- neksi diabetes saattaa aiheuttaa ääreishermoston häiriön eli neuro- patian, joka ilmenee etenkin alaraajoissa aiheuttaen särkyä ja tunnottomuutta. Jakoihin voi syntyä pitkäaikaisia ja vaikeasti hoidettavia haavaumia ja tuleh- duksia heikentyneen verenkie- ron ja tuntoaistin vuoksi. Nämä kolme edellä mainittua liittyvät sekä tyyppin 1 että tyyppin 2 dia- betekseen. Näiden lisäksi tyyppin 2 diabetekseen liittyy selvästi ta- vallista enemmän valtimotautia ja siitä seuraavia sydäninfarkte- ja ja aivoverenkierron häiriöitä. Näiden vaara on diabetesta sai- rastavalla 2-3 kertaa suurempi kuin muilla.

### **Mikä on metabolinen oireyhtymä?**

Metabolinen eli aineenvaihdun- taan liittyvä oireyhtymä tarkoittaa tilaa, jossa samalla henkilöl- lä on useita samanaikaisia ter- veyttä uhkaavia häiriöitä. Me- tabolinen oireyhtymä määri- tellään tilaksi, jossa henkilöl- lä todetaan keskivartaloliha- vuuden lisäksi vähintään kaksi seuraavista muutoksista: Veren triglyseridin määrä on kohon- nut, veren hyvän HDL-koles-

terolin määrä on vähentynyt, verenpaine on koholla ja hen- kilöllä on diabetes tai kohonnut verensokeri. Metabolisen oireyhtymään liittyy selvästi suurentu- nut valtimotaudin riski. Se on naisia tavallisempi miehillä, kos- ka heillä on enemmän keskivar- talolihavuutta. Metabolisen oi- reyhtymän syntyminen voidaan kokonaan välttää säilyttämällä normaalipaino. Jos ylipainoa on jo kertynyt, laihtuttaminen py- syvästi vähentää merkittävästi sairastumisriskiä. Laihtutta- malla voidaan vaikuttaa kaikkiin metabolinen oireyhtymään kuu- luviin häiriöihin. Liikunnan lisää- minen ilman painonmuutostakin pienentää metabolinen oireyhty- män vaaraa.

### **Miten diabetes ja unihäiriöt liittyvät toisiinsa?**

Elimistö säätelee ihmisen tär- keimpiä toimintoja homeostaat- tisesti eli sisäiseen tasapainoon tähtäävän palautejärjestelmän avulla. Uni on yksi näistä elin- tärkeistä toiminnoista, jonka häi- riön seuraukset voivat olla vaka- via. Valvomisen yhteydessä hen- kilön sokerinsietokyky vähenee. Terveillä ihmisillä kehittyä osittai- nen insuliiniresistenssi jo viikon aikana, jos nukutaan esimerkik-

si vain viisi tuntia yössä. Valvo- minen vaikuttaa myös ruokaha- lua lisäävään leptiinihormoniin niin, että erityisesti rasvan ja hiili- hydraattien nälkä kasvaa. Vähän nukuttaessa syvän unen mää- rä vähenee, jolloin sen aikana elpyvät immunologiset toimin- not jäävät puutteellisiksi. Tästä seuraa vastustuskyvyn alenemi- nen ja tulehdusten riskin lisään- tyminen, jotka puolestaan altis- tavat sekä uniapnealle että tyy- pin 2 diabetekselle. Todettaes- sa tyyppin 2 diabetesta sairasta- valla henkilöllä myös uniapnea, on myös diabeteksen hoito saa- tu parempaan hallintaan hyväl- lä uniapnean hoidolla, jopa sil- loin, kun henkilö ei ole onnistu- nut laihtuttamisessa. Tämä joh- tuu siitä, että yöunen parantumi- nen elvyttää insuliinijärjestelmän toimintaa.

### **Miten voin ehkäistä diabetekseen sairastumista?**

Tyyppin 2 diabeteksen ehkäisy- kulmakivet ovat ruokavalio, lii- kunta ja hyvä uni. Ruokavalios- sa tulisi tarkistaa rasvojen käyt- töä: Rasvojen kokonaisuuden päivittäisestä energiansaan- nista tulisi olla enintään 30 %. Tyydyttyneet maitorasvat sekä muut kiinteät eläin- ja kasviras- vat olisi hyvä korvata enimmäk- seen tyydyttymättömillä kasvi- ja kalarasvoilla. Ravintokui- dun saantia voi lisätä käyttämäl- lä runsaasti kokojyväviljatuottei- ta, kasviksia, marjoja ja hedel- miä. Alkoholilla kannattaa käyt- tää korkeintaan kohtuullises- ti, keskimäärin kaksi ravintola- annosta päivässä. Jos ylipainoa on kertynyt, auttaa jo viiden pro- sentin painonpudotus ehkäise- mään tyyppin 2 diabetesta. Pai- nonhallinnassa auttaa myös lii- kunnan lisääminen. Liikuntaa kannattaa harrastaa joka päivä, vähintään neljä tuntia viikossa. Liikunnaksi sopii sekä kestä- vyyssuunnitelma että lihaskuntaa ylläpitävä ja parantava liikun- ta. Etsi itsellesi parhaiten sopi- vat lajit, jolloin liikunnan har- rastaminen on päivän kohokoh- ta! Säännöllinen liikunta edistää myös hyvää unta. Nuku riittävästi ja säännöllisesti. Jos kärsit uni- vaikeuksista, hakeudu lääkärille syiden selvittämiseksi ja oikean hoidon aloittamiseksi.



Osa 4:

## Rutiinit kunniaan!

**Henkilökohtaiset tavat, päivittäinen ohjelma ja rutiinit ovat tärkeä osa hyvään uneen johtavassa arjessa. Näiden yksinkertaisten vihjeiden avulla voit parantaa yöntasi.**

### Pysy aikataulussa.

Pyri menemään vuoteeseen samaan aikaan joka ilta. Ja mikä tärkeämpää, pyri myös heräämään joka aamu samaan aikaan. Säännöllisyydessä on voimaa!

### Vuode on nukkumista varten.

Pyri välttämään päiväunia ja loikouluu sängyssä pitkin päivää. Vuode on nukkumista varten, kirjaa voit lukea muuallakin.

### Piilota herätyskello.

Tarvitset herätyskelloa vain kertomaan, koska on aika herätä. Käännä siis kello mieluummin seinään päin tai laske lattialle vuoteen viereen kuin vahdi ajan kulumista.

### Kuntoile ja liiku säännöllisesti.

Kuntoilu auttaa pitämään elimistön toiminnan säännöllisenä. Ajoita kuntoilu niin, että ehdit jäähtytellä harjoituksen jälkeen pari tuntia ennen nukkumaanmenoa.

### Ota suihku.

Lämmin suihku tai saunominen pari tuntia ennen nukkumaanmenoa rauhoittaa ja tekee uneliaaksi.

### Pysy terveenä.

Terveystilasi ja hyvinvointisi vaikuttavat siihen, kuinka hyvin nuket. Nauti siis elämästä!

**Lukijan vinkki**

Viime numerossamme 1/2007 kerroimme, miten estää veden kondensoituminen ilmaletkuun ja maskiin. Lukijamme antoi meille testatun ja hyväksi havaitun vinkin: Leikkaa sopivan mittainen pätkä Tubifast-putkisukkaa ilmaletkun päälle, ja kiinnitä päistä esimerkiksi teipillä. Tubifast-putkisukkaa voi ostaa apteekista 10 metrin pakkauksissa tai metreittäin. Tubifast kestää muutaman pesukerran hienopesuohjelmalla muun pyykin mukana.

Kiitos aktiiviselle CPAP-klubin jäsenelle, jolta saimme vinkin!

## Tarjousnurkka



### Kesäkuu 2007

Mirage Swift nenämaski,  
100 € sis. alv (norm. 164,70 €)

### Heinäkuu 2007

HumidAire H2i S7 cpap-laitteeseen,  
129 € (ovh 195 €)

### Elokuu 2007

HumidAire 3i S8 cpap-laitteeseen,  
129 € (ovh 195 €)



Lisätiedot ja tilaukset osoitteesta [www.cpap.fi](http://www.cpap.fi) ja [www.resmedtuotteet.fi](http://www.resmedtuotteet.fi) tai soittamalla ResMed puh. (09) 867 6820

## Liity uniklubiin, se kannattaa. Jäsenenä saat:

- Alennuksia sekä tarjouksia uniapnean hoitolaitteista ja -tarvikkeista.
- Tietoa sekä vinkkejä uniapneasta ja sen hoidosta.
- Kerholehden joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

[www.cpap.fi](http://www.cpap.fi)