

Unen merkitys
hyvinvoinnille s.3

Eero Salmela kertoo:

Elämänlaatuni parani
CPAP-hoidon avulla s. 6

**Julkaisija:**

CPAP-klubi/ResMed Finland Oy

Päätoimittaja:

Anu Samuli, anusa@resmed.fi

Postiosoite:

CPAP-klubi

Tunnus: 5015333

02003 Vastauslähetyk

E-mail: info@cpap.fi**Layout:** Opaali Oy**Painosmäärä:** 800 kpl

Pääkirjoitus

Tämän Uni-info lehden teemaksi on valittu uni. Uni on länsimaisessa hektisessä 24 h vuorokaudessa pyörivässä yhteiskunnassa aliarvostettua. Nukutusta ajasta tingitään, koska työt on saatava tehtyä ja vielä on ehdittävä harrastamaan ja kehittämään itseään. Unella on vaikutusta sekä henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Arvostamalla riittävää ja laadukasta unta edistämme samalla monin tavoin omaa elämänlaatuamme ja terveyttämme.

Toivottavasti tämän lehden ajatukset lisäävät entisestään motivaatiota käyttää cpap-laitetta, jolla unen laatu kohenee. Onnistuneella cpap-hoidolla saadaan uni normalisoitumaan ja väsymysoireet näin poistettua.

Muistattehan ettette ole yksin uniapnean kanssa. Vertaistukea voi hakea keskustelupalstalta, joka löytyy osoitteesta www.cpap.fi. Sivustoilta löytyy myös paljon tietoa uniapneasta ja käytännön tietoa cpap-hoidosta.

Olen saanut mukavan pestin toimia tämän cpap-klubin vetäjänä. Toivottavasti saamme viettää antoisia hetkiä yhdessä. Haluan jakaa teille ajankohtaista tietoa ja kannustaa teitä terveyden ylläpitämiseen. Jos haluaisit tietoa jostain erityisestä tai tavallisemmastakin aiheesta voit laittaa sähköpostia osoitteeseen info@cpap.fi.

Syysterveisin

Anu Samuli

sairaanhoitaja/ asiakastukihenkilö

ResMed Finland Oy





Unen merkitys hyvinvoinnille

Tunnetta kaikki väsymyksen fyysisiä vaikutuksia: haukotuttaa, silmiä tekee mieli hieroa, on vaikea pysyä hereillä.

Väsymys vaikuttaa fyysisen hyvinvoinnin ohella myös henkiseen hyvinvointiin. Väsyneenä ihminen on tyypillisesti ärtynyt, kärsimätön ja sietää vähemmän vastoinkäymisiä ja stressiä kuin virkeänä.

Väsyneenä ihminen on hajamielinen, vähemmän tarkkaavainen ja reagoi hitaammin. Näin ollen väsyneenä virheiden tekemisen mahdollisuus on suurempi.

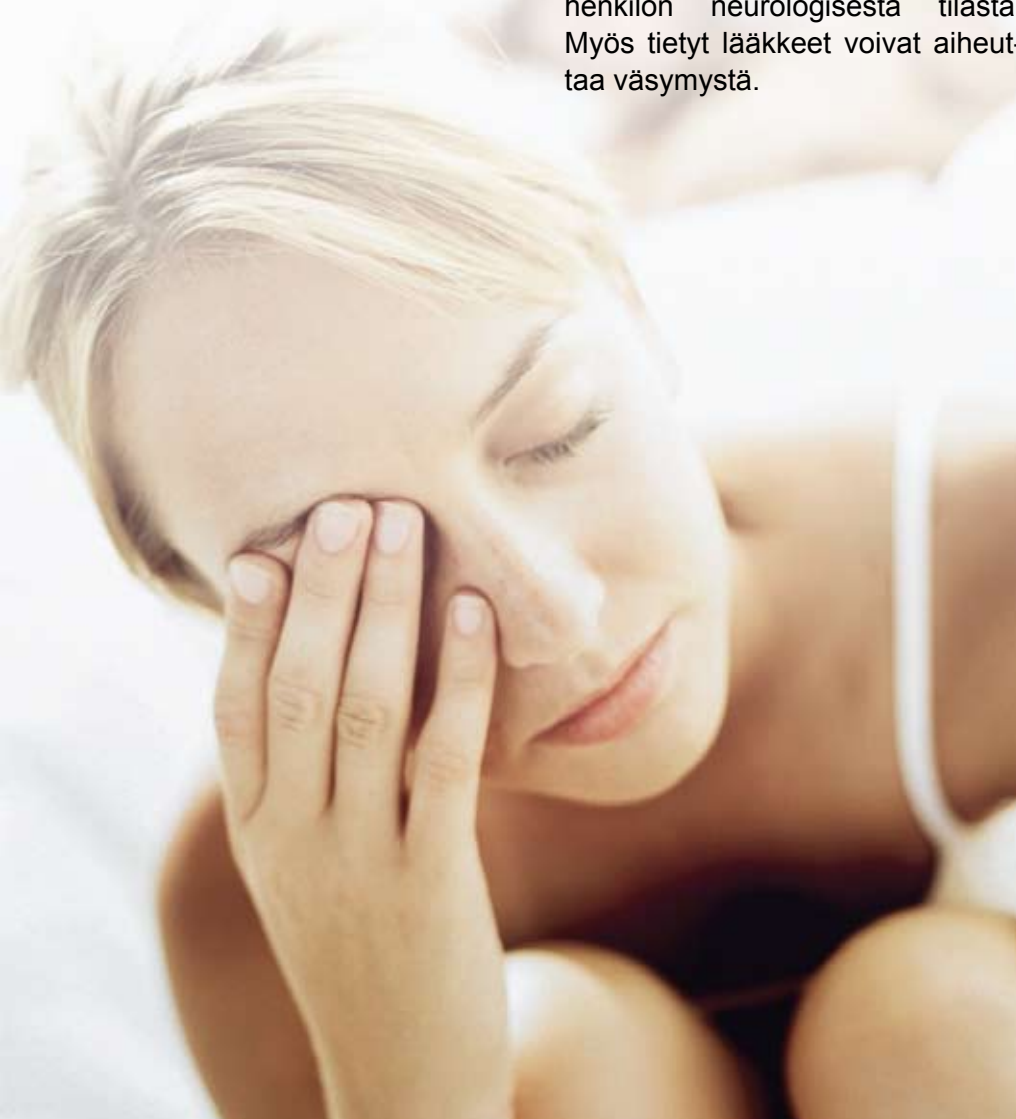
Väsymyksen syynä pidetään yleensä unettomuutta tai liiallista valvomista. Väsymystä aiheuttaa kuitenkin usein myös unen heikko laatu. Tämä voi johtua esimerkiksi uniapneasta, 2 tyypin diabeteksesta tai henkilön neurologisesta tilasta. Myös tietyt lääkkeet voivat aiheuttaa väsymystä.

Unettomuudella tarkoitetaan kyvyttömyyttä nukkua riittävästi. Se ilmenee joko nukahtamisvaikeutena, vaikeutena pysyä unessa tai liian aikaisena heräämisena. Yksittäisinä öinä ilmenevä tilapäinen unettomuus on hyvin tavallista. Se voi johtua esimerkiksi stressistä tai aikaerorasiituksesta. Pitkäaikaisemmän unettomuuden ilmetessä ja kun itsehoidolliset keinot eivät auta, kannattaa kääntyä lääkärin puoleen.

Stressi voi myös epäsuorasti lisätä väsymystä aiheuttaen katkonaisen unen. Stressaantuneena meillä on taipumus nukkua huonommin ja olemme siksi väsyneempiä, vaikka stressitila voi saada tunteen olomme paremminkin virkeäksi kuin väsyneeksi.

Naisia valvottavat nuorina ja keski-ikäisinä lapset, perhe-elämän ongelmat sekä stressi. Vaihdevuosien aikana estrogeenihormonin väheneminen aiheuttaa unen häiriintymistä. Miehillä univajeen syyt ovat enemmän työkeskeisiä. Päiväaikainen toimintamme vaikuttaa siihen miten nukumme yöllä.

Ihmiset eivät aina tunnista väsymyksen oireita – uniapneaa sairastavat henkilöt ovat hyvä esimerkki tästä. He usein luulevat nukkuvansa tarpeeksi ymmärtämättä sitä, että heidän unensa keskeytyy useita kertoja yössä. Jos ei itse tunnista oireita, miten ongelmalle osaa tehdä mitään? Usein unitutkimuksiin hakeudutaankin puolison tai ystävän kehoituksesta.



Kuinka paljon unta tarvitaan?

Ihminen nukkuu noin kolmanneksen elämästään. Se kuinka paljon tarvitsemme unta on yksilöllistä. Yleensä 6,5-8 tuntia unta on riittävä määrä suurimmalle osalle aikuisista.

Unen tarve muuttuu iän myötä. Vastasyntynyt vauva nukkuu 16 - 23 tuntia vuorokaudessa, koska uni on tärkeää kasvamiselle ja aivojen kehitykselle. Alakoululainen tarvitsee 10 tunnin säännölliset yöunet. Lapsen riittävä ja säännöllinen uni on tärkeää oppimisen, muistin, kasvun ja tunne-elämän kehittymisen kannalta. Ikääntymisen myötä unentarve yleensä vähenee.

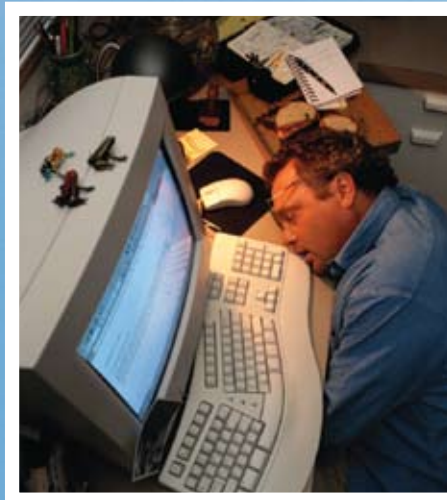
Jos ei nuku tarpeeksi, kehittää itselleen univelkaa. Univelka kasaantuu. Jos maanantaista alkaen uni jää kaksi tuntia vajaaksi, on se perjantaina jo 10 tuntia ja viikon lopulla alkaa tuntea aikaisemmin mainittuja oireita.

Uni-valverytmillä voi olla vielä enemmän merkitystä kuin nukutulla unimäärällä. Ihmisen elämää ja elintoimintoja ohjaa vahvasti 24 tunnin vuorokausirytmii. Perimä määrää luontaisen univalverytmin kaksi perustekijää: unen pituuden ja unen ajankohdan. Unen pituutta säätelevät perimän lisäksi myös elintavat ja vuorotyöt. Monet elintoiminnot ovat riippuvaisia uni-valverytmistä. Ruumiin lämpötila, useimmat hormonit sekä fyysinen ja psyykinen suorituskyky vaihtelevat säännöllisesti vuorokauden ajan mukaan. Unen keskeytyminen voi muuttaa näitä toimintoja ja johtaa hienoiseihin muutoksiin elimistössä.

Vuorokausirytmiiä säätelee sisäinen kello, joka välittää ympäristön valo-pimeärytmistä tulevan signaalin luonnollisesta nukkumaanmenoajasta keskushermostoon.

Auringon valo tai esimerkiksi keinovalo tahdistaa sisäistä kelloa. Mikäli menemme nukkumaan oikeaan aikaan suhteessa sisäisen rytmimme vaiheeseen, nukumme todennäköisesti hyvin ja pitkään ja ehdimme saada paljon elvyttävää syvää unta.

Aamu- ja iltatyypisyys ovat perinnöllisiä ominaisuuksia. Aamuihmiset väsyvät illalla aikaisin ja heräävät aamulla vastaavasti aikaisin. Iltaihmiset ovat puolestaan iltavirkkuja. Normaalisissa päivätyössä iltaihmisenkkin on herättävä varhain aamulla, jolloin heille usein alkaa kertyä univelkaa.



Viime vuosisadan alkupuolella nukuttiin 12 -14 tuntia vuorokaudessa, nykyään nukutaan vähemmän. Ilmeisesti ns. teollinen vallankumous ja sähkövalon yleistymisen ovat aikanaan vaikuttaneet tähän.

Vaikutus työpaikalla

Teknologisen kehityksen myötä työ on muuttunut enemmän henkistä kuin fyysistä ponnistelua vaativaksi. Tarvitsemme enemmän valpautta ja luovaa ajattelua. Näiden toimintojen kannalta uni on erittäin tärkeää.

Työpaikalla väsymyksellä on monia vaikutuksia aina huonosta päätöksenteosta vakaviin onnettomuuksiin. Työntekijät, jotka eivät keskity kunnolla työhönsä väsymyksestä tai muista seikoista johtuen, tekevät todennäköisemmin virheitä ja joutuvat herkemmin onnettomuuksiin sekä läheltä piti -tilanteisiin.

24 tunnin valvomisen jälkeen suorituskyky vastaa noin 1 promillen humalaa. 36 tunnin valvomisen vastaa jo n. 1,5 promillen humalatilaa.

Vuorotyö tulisi järjestää niin, että työntekijällä olisi mahdollisimman vähän peräkkäisiä yövuoroja. Nopea palautuminen päivärytmiin vähentää vuorokausirytmien sekoittamista.

Vaikutus liikenteessä

Liikenteessä väsynyt kuljettaja voi aiheuttaa hitaan reagointikyvyn ja mahdollisen torakahtamisen takia vakavan onnettomuusrisikin.

Jos ihminen nukkuu alle 5 tuntia vuorokaudessa ennen työntekoa tai autolla ajamista, tai alle 12 tuntia kahdessa vuorokaudessa, hänellä on erityisen suuri riski joutua väsymyksestä johtuvaan onnettomuuteen tai läheltä piti -tilanteeseen.

Liikennevahinkojen tutkijalautakuntien tutkimissa kuolonkolareissa vuosina 1997 ja 1998 yksi onnettomuuteen vaikuttaneista tekijöistä oli kuljettajan väsymys 17 - 19 prosentin onnettomuuksista.

Liikennevahinkojen tutkijalautakuntien tutkimusten mukaan hoitamaton uniapneaa sairastavalla on 6-7 kertaa suurempi riski joutua onnettomuuteen kuin normaaliväestöllä. Oireettomaksi hoidettu uniapneaa ei vaikuta ajokykyyn.

Selviä riskitekijöitä väsymyssonnettomuuksille ovat ajaminen aamulla kello 01-07, alle kuuden tunnin yöuni, pitkään (yli 16 tuntia) valvominen, yli 10 tunnin ajorupeama ja huonolaatuinen uni sekä hoitamaton uniapnea.

Unen merkitys

Uni on yhtä välttämätön elimistölle kuin vesi, ruoka tai happi. Unen aikana aivot ja elimistö toipuvat päivän rasituksista. Jos unenpuute jatkuu pitkään, alkaa se heijastua myös muihin ruumiin toimintoihin.

Unen aikana univaiheet vaihtelevat unisyklinä noin 1,5 tunnin välein. Tällaisia vaiheita on yön aikana 4-6. Yleensä nukahtaminen tapahtuu 15 minuutissa ja uni alkaa kevyellä unella, jota seuraa syvä perusuni ja sen jälkeen REM- eli vilkeunen jakso. Uskotaan, että syvä uni on enemmän aineenvaihduntaan, elpymiseen ja lepoon liittyvä univaihe ja REM-uni liittyy keskeisesti henkiseen elämään eli muistiin, oppimiseen ja mielenterveyteen.

Unen keskeytyminen ja unettomuus näyttää heikentävän hiilihydraattiaineenvaihduntaa ja lisäävän painonnousua liittyen 2 tyypin diabetekseen. Tämä voi myötävaikuttaa uniapnean kehittymiseen, joka taas heikentää unen laatua, joka edelleen heikentää hiilihydraattiaineenvaihduntaa – noidankehä on valmis.

Unen puutteen ja lihavuuden välillä on todettu yhteys. Unella on yhteys ruokahalua säätelevien hormonien leptiinin ja greliinin tasapainoon.

Valvominen laskee veren leptiinitasoa. Matala leptiinitaso lähettää elimistölle viestin energianpuutteesta, joka ilmenee lisääntyneenä näläntunteena. Greliinitaso puolestaan nousee, kun ihminen nukkuu liian vähän. Tämä antaa aivoille signaalin, että nyt pitää alkaa syömään.

Unettomuuden pitkäaikaisvaikutuksia ei vielä täysin ymmärretä, mutta on jonkin verran viitteitä siitä, että se vaikuttaa elimistön puolustusmekanismeihin, jolloin on herkempi saamaan infektiota tai sairauksia, ja niistä toipuminen pitkittyy. Uni on pääosin elimistöä korjaava ja rakentava tila. Useiden kudosten kasvu, uusien valkuaisaineiden synty ja vammojen paraneminen on nopeinta syvän unen aikana. Sairaana tunnettemekin itsemme usein väsyneeksi.

Uni on välttämätöntä muistin ja oppimisen kannalta. Uni tallentaa päivän aikana opitun muistiin. Se pitää muistitallenteet kunnossa, järjestee ja säilyttää ne ja pitää huolta, että tallenteet ovat tarpeen tullen käytettävissä.

Hyvät elämäntavat – riittävä liikunta, terveellinen ravinto, hyvät ihmissuhteet – edistävät unta. Liikunta, lämmin kylpy ja saunominen helpottavat nukahtamista. Ne nostavat kehon lämpötilaa ja rentouttavat. Sopiva annos ja ajoitus ovat kuitenkin tärkeitä.

Jos tuntee aamulla herätessään itsensä virkeäksi, on todennäköistä että nukkuu tarpeeksi ja laadukkaasti. □

Lähteet:

Valtakunnallinen uniapneaohjelma 2002-2012, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:4

Hyyppä,M.; Kronholm,E (1998) Uni ja vire, Kansaneläkelaitos, Turku

M.Härmä; M.Sallinen(2004) Hyvä uni- hyvä työ, Työterveyslaitos, Helsinki

M.Partinen; M.Huovinen(2007) Terve uni, Vantaa

M.Huttunen, Duodecim terveyskirjasto, Unettomuus-artikkeli, 20.4.2007 <URL:http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_haku=Unettomuus&p_artikkeli=dlk00534

Kansanterveyslaitos, Tietoa terveydestä, Uni, <URL:http://kkl.fi/portalsuomi/tietoa_terveydesta/elintavat/uni_viiattu 4.9.2007

Eero Salmela:

Elämänlaatuni parani CPAP-hoidon avulla

Eero Salmelalla on todettu uniapnea monta vuotta sitten. Tällä hetkellä hän on erittäin tyytyväinen vointiinsa onnistuneen cpap-hoidon vuoksi. Hän haluaa jakaa kokemuksensa muiden samasta vaivasta kärsivien kanssa, jos se motivoisi heitäkin jatkamaan cpap-hoitoa.

Ennen kuin uniapnea todettiin, Eero oli päivisin erittäin väsynyt. Hän nukahteli työpaikalla työpöytänsä ääreen varsinkin, jos oli rauhallista. Aamulla vasta kello 10 aikaan hän tuntui heräävänsä ja vireystilan parantuvan, vaikka oli noussut ylös ennen kahdeksaa. 14 tunnin yöunetkaan eivät tahtoneet riittää.

Niiltä ajoilta tulee Eeron mieleen eräs tilanne liikenteestä. Eero ajoi autoaan Helsingin Uudenmaankadulla. Liikennevaloihin pysähdyttäessä hän odotti ensimmäisenä valojen vaihtumista. Hän torkahti autossaan ja havahtui vasta, kun takana olevan auton kuljettaja tuli koputtamaan ikkunaan ja kysymään nukkuuko hän. Noloissaan Eero oli sitten jatkanut matkaansa.

Eero kertoo kuorsanneensa koko aikuisikänsä. Itse Eero ei edes tiedostanut asiaa. Päätös hakeutua tutkimuksiin tuli uuden avioliiton myötä vaimon kehotuksesta. Vaimon mukaan hänellä oli hengityskatkoksia unen aikana.

Pitkäaikaisen lääkäriensä vastaanotolla, noin kuusi vuotta sitten, Eero otti puheeksi jokaöisen kuorsauksen, ja kysyi voiko asialle tehdä jotain. Lääkäriin läheteellä Eero pääsi unitutkimuksiin silloiseen Haagan Neurolle, jossa hän nukkui yön valvotusti. Tutkimuksissa selvisi, että Eerolla oli uniapneaa. (Tutkimuskliniikka on nykyään nimeltään Neuro, Epilepsiasäätiön tutkimuskeskus ja se sijaitsee Helsingin Laaksossa).

Eero sai cpap-laitteen ensin lainaksi. Hän pystyi heti nukkumaan koko yön laitteen kanssa. Nenämaski vaati kuitenkin hieman totuttelua. Ensimmäinen oma cpap-laite oli vakioaineinen laite, jonka Eero hankki itse. Nyt hänellä on käytössä automaattisesti paineen säätävä cpap-laite. Sitä on Eeron mukaan miellyttävämpi käyttää. Eero haluaa hankkia laitteen itsensä, eikä sen vuoksi ole kunnallisella sektorilla hoidossa, vaan käy yksityispuolella lääkärin kontrollissa. Eero käy noin kerran vuodessa samalla hoitavalla lääkärillä, joka kokonaisvaltaisesti

katsoo, että kaikki osa-alueet hänen terveydentilassaan ovat kunnossa. Samalla uniasiat kartoitetaan.

Eero kertoo olevansa niin tottunut cpap-laitteella nukkumiseen, ettei enää ilman sitä halua nukkua. Hän nukkuu laitteensa kanssa 7,5-8 tuntia. Päiväunien tarvetta ei enää ole. Jos joskus Eero nukkuu ilman laitetta, hän huomaa väsymyksen oireet heti seuraavana päivänä.

Myös kostuttimen Eero on hankkinut itselleen, ja se on hänen mielestään antanut vielä lisäarvoa uniapnean hoitoon. Erilaisia maskejakin Eero on ehtinyt kokeilla isot määrät vuosien varrella. Maskin istuvuudella onkin olennaisen tärkeä osa onnistunutta hoitoa. Tällä hetkellä hänellä on käytössä Resmedin Swift-sierainmaski ja rinnalla Mirage Activa-nenämaski ja näihin malleihin hän on tällä hetkellä tyytyväinen. Swift-sierainmalli miellyttää Eeroa sen keveyden ja hiljaisuuden vuoksi. Mutta välillä Eero haluaa käyttää Mirage Activa-nenämaskia, koska se on pehmeä ja pysyy hyvin paikallaan.

Nykyään Eero on työvireessä heti aamusta alkaen, kun aikaisemmin hän ei pysynyt aamuisin hereillä työpaikallaan. Päiväaikaisen väsymyksen väistyttyä, hän on jaksanut panostaa hyvinvointiinsa.

Oma terveys on Eerolle ensiarvoisen tärkeää. Painonpudotus on ollut kahden vuoden projekti. Kaiken kaikkiaan paino on pudonnut 15 kg. Ruokavalioon hän kiinnittää huomiota erityisesti lisäämällä kasviksia aterioihin. Eero on myös lisännyt liikunnan määrää. Hän patikoi perheensä kanssa, pelaa tennistä säännöllisesti ja kesäisin myös golfia.

Eero matkustelee paljon, eikä cpap-hoito ole hiljentänyt tahtia. Ulkomaan matkoilla hän kantaa cpap-laitteen käsimatkatavarana mukanaan. Kiinassa, Shanghain lentokentän tullissa cpap-laitetta ihmeteltiin kovasti, mutta tilanne selvisi ihan puhumalla. Yleisesti ottaen laitteen kanssa matkustettaessa ei ole ollut ongelmia.

Eeroa motivoi laitteen käyttämiseen elämän laadun jatkuminen hyvänä, eikä muuta vaihtoehtoa ole edes tullut mieleen. Eero sanoo, että jos laitetta ei hänellä näillä kilometreillä olisi käytössä, olisi hänellä ehkä sydän- ja verenkiertohäiriöitä ja mahdollisesti jopa aivoinfarkti. Eerolla on niska ja hartia-alueella kulumisen takia vaivoja, ja siitä aiheutuva päänsärkyä. Sen vuoksi hän käy myös säännöllisesti hierojalla mikä on auttanut. Eero uskoo, että kaikilla näillä hoidoilla cpap-hoito mukaan luettuna on hänen hyvinvoinnilleen erittäin suuri merkitys. □



Askeleen verran lähempänä unta



Vesi vanhin voitehista. Vesi on luontainen tapa tynnyttää aisteja. Vedellä on rentouttava vaikutus.

Saunominen vaikuttaa uneen nopeuttamalla nukahtamista.

➤ Kun kuuntelet tyrskyjen rauhoittavaa kohinaa ja istut veden äärelä, mielesi rauhoittuu.

➤ Saunassa kehon lämpötila nousee ja kun tullaan pois saunasta kehon lämpötila alkaa hiljalleen laskea.

Fysiologisesti katsoen kylpeminen parantaa unta, koska kehon lämpötilan ja nukkumisen välillä on yhteys.

➤ Kun uit ja nautit vesihoidosta kylpylässä tai nautiskelet oman ammeesi mukavuudesta, huomaat veden rentouttavan.

➤ Tämä lämpötilan lasku vaikuttaa väsyttävästi ja näin nukahtaminen on helpompaa.

➤ Kehon lämpötila vaihtelee normaalisti 0,5 – 1 astetta päivän mittaan. Se on korkeimmillaan myöhään aamulla tai varhain iltapäivällä ja laskee iltaa kohti.

➤ Ihminen muuttuu uniseksi, kun kehon lämpötila luonnostaan laskee.

➤ Lämpötilan lasku voimistuu vilvoiteltaessa kylvyn jälkeen.



Tarjoukset

Lokakuu

Mirage Activa -nenämaski

100,00 €
(ovh.140,00 €)



Marraskuu

Humidaire 3i tai
Humidaire 2i -kostutin

122,00 €
(ovh.195,00 €)



Liity CPAP-klubiin, se kannattaa!

Jäsenenä saat:

- Pysyvän 10 % alennuksen uniapnean hoitolaitteista ja -tarvikkeista.
- Tietoa sekä vinkkejä uniapneasta ja sen hoidosta.
- Kerholehden, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.
- Liittymislahjan.

www.cpap.fi