

EEVA LÖFGREN



Naisen uni

NUKU HYVIN MURROSIÄSTÄ
VAIHDEVUOSIIN

TAMMI

EEVA LÖFGREN

Naisen uni

NUKU HYVIN MURROSIÄSTÄ
VAIHDEVUOSIIN



TAMMI

HELSINKI



Ensimmäinen painos

© Eeva Löfgren ja Tammi 2025

Toimittanut Annamari Huovinen

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-04-6664-0

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@tammi.fi

SISÄLLYS

Esipuhe	13
---------------	----

I

ANTAUTUMISEN TAITO

1. Miksi nukumme?	19
Unen tehtävät	20
Hyvän unen edellytykset	24
<i>Uni ja stressi</i>	28
<i>Ovatko iltavirkut laiskoja?</i>	32
<i>Melatoniini – kehon oma unihormoni</i>	34
<i>Vuorotyön vaikutukset terveyteen</i>	36
<i>Sosiaalinen jetlag eli itse aiheutettu väsymys</i>	37
<i>Suomalaisten suosikkipäihhteet</i>	39
Kofeiini	39
Nikotiini	41
Alkoholi	42
<i>Raudan puute ja uni</i>	44
<i>Unen ja ruokailun myytit</i>	46

<i>Unettomana ei laihdu</i>	48
<i>Liikunta ja uni</i>	52
<i>Auttaako orgasmi nukkumaan?</i>	55
2. Unen rakenne	57
Unen vaiheet.....	58
<i>N1-uni on kevyttä unta</i>	59
<i>N2-unessa tietomuisti vahvistuu</i>	60
<i>N3-uni on syvää unta</i>	61
<i>REM-unessa näemme todentuntuisia unia</i>	63
3. Unien merkitys	65

II

UNI NAISEN ELÄMÄNKAAREN AIKANA

4. Vauvan uni	71
5. Pienen tytön uni	73
6. Murrosikäisen tytön uni	77
7. Hedelmällisen naisen uni	86
Naisen taakka ja uni.....	89

Kuukautiskierto ja uni	91
<i>Kuukautiskierron häiriöiden vaikutus uneen</i>	93
<i>Kahden viikon ahdistuksen syynä</i> <i>premenstruaalisyndrooma</i>	94
<i>Munasarjojen monirakkulatauti</i>	96
<i>Endometrioosissa kohdun limakalvo on levinnyt</i> <i>vatsaonteloon</i>	98
Ehkäisytabletit ja uni	100
Rintasyöpä ja uni	101
8. Raskaus vaikuttaa uneen	105
Kehon ja mielen muutokset raskauden aikana	106
Uni raskauden eri vaiheissa	108
Raskauden aikainen unettomuus	111
Levottomat jalat ja raskaus	114
Raskaus ja unenaikaiset hengityshäiriöt	115
Uni raskauden jälkeen	119
Synnytyksen jälkeinen masennus	122
9. Keski-ikäisen naisen uni	125
Esivaihdevuodet pääsevät yllättämään	127
Menopaussi eli varsinaiset vaihdevuodet	128
Jälkivaihdevuodet	131
Vaihdevuosisoireiden hoito	133
10. Iäkkään naisen uni	137
Uni muuttuu ikääntyessä	139
Kumppani ja läheiset	141
Kemiallisen kokeilun runtelemat	142

III

UNIHÄIRIÖT

11. Unettomuus on kansantauti	149
Valvomista vai unettomuutta?.....	151
Self-helpiä kuormittuneelle.....	152
Mikä aiheuttaa unettomuutta?.....	154
Kun uni katoaa.....	158
Miten unettomuutta hoidetaan?.....	161
<i>Hengitä syvään, eli unettomuuden lääkkeetön</i>	
<i>hoito</i>	161
<i>Miten lääkkeetön hoito etenee?</i>	163
<i>Miten unetonta mieltä rauhoitetaan?</i>	166
<i>Unettomuuden hoito lääkkeillä</i>	168
<i>Unettomuuteen yleisimmin käytettävät lääkkeet</i>	172
12. Unenaikaiset hengityshäiriöt	176
Tarvitseeko kuorsausta hoitaa?.....	178
Muita unenaikaisia hengityshäiriöitä.....	180
Uniapnea.....	185
<i>Uniapnean diagnosointi</i>	187
Uniapnean hoito.....	190
<i>Elintapahoito</i>	190
<i>Asentohoito</i>	192
<i>Ooppera, teippi ja jumppa</i>	192
<i>Uniapnean laitehoito</i>	194
<i>Kiskot suuhun</i>	198
<i>Leikkaushoito auttaa vain harvoja</i>	199

13. Liikehäiriöt häiritsevät unta	202
Hampaiden narskuttelua.....	207
14. Unissakävelyä ja muuta unenaikaista puuhailua ...	210
15. Milloin liikaunisuus on sairaus?	215
16. Tarkkaavuuden haasteet ja uni	219
Itse tehty tarkkaavuushäiriö.....	221
ADHD vaikuttaa aivojen säätelyyn.....	222

IV

UNEN TUTKIMINEN

17. Miten unta tutkitaan?	229
Unipäiväkirja.....	230
Aktigrafia mittaa liikeaktiivisuutta.....	232
Suppea yöpolygrafia on yleisin unitutkimus.....	233
Unipolygrafia on laaja unitutkimus.....	234
Kuinka hyvin sykemittarit ja sormukset toimivat?	237
Lopuksi	242
Kiitokset	244
Lähteet	247

Unta tarvitseville

ESIPUHE

Valkea käytävä kelmeässä valossa. Keho on uupunut, mutta jalat kuljettavat minua eteenpäin. Puhelimet kolisevat taskussa vaativina, valmiina hälyttämään. Töitä on takana 16 tuntia. Nyt olisi aikaa nukkua ennen kuin vammautunut potilas pohjoisesta saapuu. Mieli on levoton ja tunnen että unet jäävät kehnoiksi, nekin lyhyet, mitä ehdin yön sydäntunteina nukkua. Syön pukukaapista nuhjaantuneen banaanin, kapuan työpyjama päälläni nukkumaan päivystyskämppeään hissiaulan viereen. Herään Santanan kitarasooloon kesken ahdistavan unen.

Miksi kiinnostuin unesta? Miksi kirjoittaa kirja aiheesta, josta on kirjoitettu satoja, varmaankin tuhansia kirjoja? Olen seurannut läheiseni taistelua unen kanssa: unetto-
muutta, valvomista, sinnittelyä. Hänen yrityksiään jak-
saa puolinaisilla voimilla maailmassa, jossa vaatimustaso
hipoo aina täydellistä. Voi myös olla, että kiinnostukseni
johtuu omista ylikuntojaksoistani, jotka ovat olleet tulosta
vaativasta työstä, aktiivisista vapaa-ajan puuhista ja tavoit-
teellisesta kestävyysliikunnasta. Mitä sitten olen oppinut?
Ehkä kaikkein eniten armollisuutta. Sen, että jokainen
meistä tarvitsee henkisen tai fyysisen suojan, joka palaut-

taa, tyhjentää mietteet ja ehkä lohduttaakin, paikan, jossa on hyvä ja turvallinen olla. Mutta olen oppinut myös sen, että naisen uni on fysiologialtaan erilaista kuin miehen uni. Emme tunnista tai ymmärrä riittävästi naisen unta, sen erityispiirteitä. Sen seurauksena naisten unen ongelmat jäävät usein huomioimatta ja hoitamatta.

Me tunnolliset naiset nukumme huonosti. Nukkuminen on taito, jossa jotkut ovat taitavampia kuin toiset. Vai onko kyse taidosta? Ehkä herkkäuniset onkin luotu laumanvartijoiksi, takaamaan koko lauman turvallisuuden, ja siten heillä on oma tärkeä tehtävänsä. Nykyajassa uni on saanut nostetta: on ymmärretty, miten suuri merkitys sillä on terveydelle ja hyvinvoinnille ravitsemuksen ja liikunnan ohella. Myös unen puutteen vaikutukset terveyteen on alettu tunnistaa ja unen taitoja on alettu korostaa. Unta mitataan ja heikosta unen laadusta huolestutaan, syyllistytään ja ahdistutaan.

Naisen uni on kokonaisuus, jota määrittävät tavat, perimä ja hormonit. Unta käsittelevissä tieteellisissä tutkimuksissa naisen unesta puhutaan harvoin erikseen, eikä esimerkiksi kuukautiskierron vaikutusta uneen useinkaan mainita. Unen laatu ja määrä sekä unen häiriöt vaihtelevat kuitenkin sukupuolen mukaan. Unihäiriöt myös oireilevat eri sukupuolilla eri tavoin. Diagnoosikriteerit ja tutkimisen perusteet määräytyvät keskimääräisen miehen oireiden perusteella. Naisten oireita ei tunnisteta eikä tutkita oikein, ja naiset jäävät myös liian usein ilman hoitoa. Tapaan usein potilastyössä naisia, joiden ei ole ymmärretty sairastavan unihäiriötä, ja vaikka heillä olisi merkittäviä elämänlaatuun ja työkykyyn vaikuttavia oireita, ne on sivuutettu. Naisten uupumus ja väsymys jäävät huomioimatta ja hoitamatta siksi, että niiden ajatellaan kuuluvan

naisen elämään. Tätä mantraa myös me naiset itse toistamme itsellemme, samoin terveydenhuollon ammattilaiset asiakkailleen. Kun ymmärrämme paremmin naisen uneen liittyvät erityispiirteet, voimme tukea paremmin uneen vaikuttavia elämäntapoja ja parantaa unihäiriöiden tunnistamista ja hoitoa.

Unta ei voi suorittaa. Sen sijaan tarvitsemme kykyä rauhoittua, antautua unelle. Taitoa päästää irti. Monta uneen liittyvää asiaa voimme opetella. Voimme parantaa kykyämme nukkua ja voimme hoitaa sitä ja tukea sitä elintavoillamme, mutta kaikkeen emme voi vaikuttaa.

Uneen liittyvästä syyllisyydestä tahtoisin luopua kokonaan. Voisimmeko ajatella unettomuudesta toisin? Jokainen meistä on joskus uneton, osa meistä pysyvämmiin. Voisiko sen hyväksyä merkinä elämänkaaren tietystä vaiheesta? Tai lohduttautua ajatuksella, että unettomana kuulun laumanvartijoiden pitkään ketjuun, joka on pitänyt ihmiskunnan hengissä jo muutaman miljoonan vuoden ajan?

Tämä kirja on kirjoitettu tietopankiksi unesta, ja naisen unen erityispiirteet huomioidaan tarkasti. Toivon, että kirja antaa eväitä parempaan uneen ja lisää ymmärrystä unta ja unettomuutta kohtaan. Keho tarvitsee lepoa, ja mieli tarvitsee rauhoittumista. Hyvät unenlahjat ovat taito tai geeniperimän lottovoitto – mutta toisaalta psykiatri Hannu Lauerma on sanonut, että hyvät unenlahjat voivat liittyä myös synnynnäiseen psykopatiaan. Kannattaa siis muistaa, että hyvä uni tekee meistä terveemmän, mutta ei parempaa ihmistä.

I

Antautumisen
taito

1.

MIKSI NUKUMME?

Silmät alkavat uupua, siirrän kirjan sivuun. Sammutan valon ja käännyn kyljelleni. Nukahdan nopeasti, pääsen unen suojaan. Myöhemmin havahdun unesta marraskuun pimeyteen. Unessa olin jonkinlaisella valmennusleirillä, väärässä paikassa ja väärään aikaan. Kummallisen unen jälkeen koiran uninen tervehdys lohduttaa minua, ja rapsutan koiraa palkkioksi. Tunnistan ongelman, joka aiheutti uneni: olen eräänlaisessa käännekohdassa, ja nyt tiedän, mihin suuntaan etenen.

Nukahtaessamme siirrymme outoon tilaan. Ulkoisen maailman viestit vaimentuvat, ja sisäinen maailmamme ottaa tietoiselta mieleltämme vallan. Jäämme ilman kontrollin tuomaa suojaa.

Miksi nukumme? Miksi uni on säilynyt osana meidän ja muidenkin lajien elämää? Vieväthän lepo ja nukkuminen valtavasti aikaa suojan hakemiselta ja ravinnon etsimiseltä. Kuulumme nisäkkäisiin, lajiluokitukseltamme kädellisiin eläimiin. Kun esi-isämme elivät luonnonoloissa, nukkuminen altisti heidät vaaralle, jos elinympäristön antama suoja nukkuessa heikentyi tai he uhkasivat joutua saaliiksi.

Kaikilla eläimillä uneen liittyvät samat piirteet: tajunantaso alenee ja kontrolli ulkoisiin ärsykkeisiin heikkenee. Nisäkkäillä ja monilla muilla lajeilla on havaittu unen eri jaksoja. Yhteistä on lajista riippumatta myös se, että jos yksilö valvoo pitkään, tämän jälkeen sen unijakso pitenee. Unella onkin suuri merkitys rasituksesta toipumisessa. Toisaalta eri eläinlajit ovat ratkaisseet levon tarpeen ominaisuuksiensa mukaan. Esimerkiksi delfiineillä aivopuoliskot nukkuvat vuorotellen, joten delfiinit pystyvät levon aikana yhtä aikaa sekä suojautumaan että liikkumaan. Karhujen sanomme nukkuvan talviunta, mutta tosiasiaa kyse on siitä, että niiden keho elää säästöliekillä vaikeiden olosuhteiden yli, ja karhut nukkuvat myös kesäisin.

Koska unen kaltainen lepotila on tunnistettavissa kaikilla eläinlajeilla, sen on oltava elintärkeä lajin selviämisen kannalta huolimatta uneen liittyvistä riskeistä. Unen merkitystä on alettu laajemmin ymmärtää vasta viime vuosikymmeninä. Tutkimusmenetelmät ovat parantuneet, ja nykyään pystymme kuvantamaan ja mittaamaan kehon toimintoja unen aikana entistä tarkemmin. Ymmärrämme eri univaiheiden eroja ja univajeen vaikutusta kehon toimintaan. Samalla univajeesta on tullut arkipäivää ja univajeeseen liittyvät terveysongelmat ovat yleistyneet jatkuvasti, mikä merkitsee, että tutkimusaineistoa kyllä riittää.

Unen tehtävät

Aivot ohjaavat kaikkia elintoimintoja, ja uni huoltaa aivoja. Siten unella on suuri merkitys elintoimintojen säätelyssä. Ilman unta säätely häiriintyy ja sairastumme.

Oppiminen tapahtuu unessa, sillä silloin vahvistuvat hermosolujen väliset yhteydet, synapsit. Synapsien toiminta näkyy keskisyvän unen aikana eräänlaisina sähköpurskauksina, joista käytetään myös termiä unisukkulat. Jos emme saa riittävää lepoa päivän tapahtumien jälkeen, synapsit eivät vahvistu ja päivällä opitut asiat unohtuvat. Uni ohjaa myös kykyämme keskittyä. Jos keskittymiskykymme heikkenee univajeen takia, virheiden riski lisääntyy.

Uni säätelee vahvasti kykyämme kontrolloida impulsseja, mikä voi näkyä niin ruokailussa, kulutusvalinnoissa kuin sosiaalisessa käyttäytymisessä. On arvioitu, että jos ihmisellä on parin tunnin univaje, hän syö seuraavana päivänä noin 350–500 kaloria tavallista enemmän. Tämän ilmiön tunnistavat erityisesti yötoita tai päivystysvuoroja tekevät, minäkin vyötärölläni. Samoin jos pitkien valvomista sisältävien työvuorojen jälkeen lähtee ostoksille, mukaan saattaa tarttua monenlaista käsilaukuista eläkevakuutuksiin. Tiedän myös kollegoita, joilla on ehdoton kieltö mennä päivystyksen jälkeen autokauppaan. Meille kaikille ovat tuttuja unenpuutteen aiheuttamat sosiaaliset vaikeudet: mieliala on tavallista matalampi, reagoimme useammin negatiivisesti ja ärrymme herkemmin. Riittävä uni ylläpitää toiminnan säätelyä, ja unen vähetessä toimintakykymme alkaa heiketä kaikilla arkeen vaikuttavilla alueilla.

Aivot tankkaavat energiaa erityisesti unen ensimmäisten tuntien aikana, jolloin uni on syvimmillään. Syvän unen aikana myös aivo-selkäydinneste pääsee sukeltaamaan aivokudokseen ja huuhtelee valveen aikana aineenvaihdunnassa kertyneen kuona-aineen, beeta-amyloidin, pois. Huuhtoutumiseen liittyvä pulssimainen aktiivisuus

aivoissa näkyy aaltomaisena liikkeenä aivojen sähköistä toimintaa mittaavassa tutkimuksessa, elektroencefalografiassa. Syvän unen vähentyessä huuhtoutuminen heikkenee. Aineenvaihduntatuotteiden kertyminen aivoihin altistaa aivojen rappeumasairauksille, ja huuhtoutumisen heikkenemistä aivosairauksien riskitekijänä tutkitaankin aktiivisesti.

Unella on merkittävä vaikutus myös immuniteettiin eli kykyymme suojautua ulkoisia taudinaiheuttajia vastaan. Unen tarkkaa vaikutusmekanismia vastustuskykyyn ei ole täysin tunnistettu, mutta univajeeseen liittyy useita muutoksia, jotka lisäävät herkkyyttä infektioille. Vastaineiden muodostuminen hidastuu univajeessa, ja esimerkiksi rokotteen teho heikkenee, jos rokote otetaan univajeessa tai seuraava yö valvotaan. Myös hormonaalisilla ja välittäjäaineiden muutoksilla on oma osansa elimistön puolustuskyvyssä. Selvimmin muutokset tulevat esiin jatkuvasta univajeesta kärsivillä, ja he sairastuvatkin muita helpommin toistuvasti esimerkiksi virusinfektioihin.

Uni vaikuttaa myös hormoneihin. Osa hormonien erityksestä riippuu univaiheiden toteutumisesta, ja uni-häiriöisillä myös hormonien toiminnassa voi olla häiriöitä. Kasvuhormoni erittyy alkuyöstä syvän unen aikana, ja ilman syvää unta kasvuhormonin erityks heikkenee. Kasvuhormoni vaikuttaa lihasten kehittymiseen ja vammojen paranemiseen. Lapsilla ja nuorilla riittävä uni takaa kasvuhormonin erittymisen ja sen myötä normaalin kasvun. Unella on vaikutusta myös muihin hormoneihin. Esimerkiksi kuukautiskierron häiriöitä todetaan enemmän vuorotyötä tekeville kuin muilla naisilla, minkä uskotaan johtuvan siitä, että uni-valverytmin häiriytyminen vaikuttaa naishormonien erittymiseen.

Unella on tehtävänsä myös muiden elintoimintojen säätelyssä. Unenpuute lisää sydän- ja verisuonisairauksien kehittymisen riskiä ja häiritsee merkittävästi sokeriaineenvaihduntaa, mikä puolestaan lisää diabeteksen kehittymisen riskiä. Matala-asteinen tulehdustila tarkoittaa elimistössä käynnissä olevaa pitkäaikaista ja näkymätöntä tulehdusta, joka liittyy usein stressiin, epäterveelliseen ruokavalioon ja liikunnan puutteeseen. Univaje on tärkeä riskitekijä matala-asteisen tulehduksen kehittymisessä, ja univajeen korjaaminen auttaa usein myös heikentämään matala-asteista tulehdusta.

Pitkään jatkuva univaje on nykyihmiselle samankaltainen terveusriski kuin lihavuus tai liikkumattomuus. Univaje ei kuitenkaan useimmiten ole oma valinta, ja tietoisuus sen vaikutuksista tapaa lisätä ahdistusta. Lahjakkaat nukkujat ovat elämässään onnekkaita, mutta me muut joudumme tiedostamaan unta tukevat tekijät ja ymmärtämään, että ajoittainen unettomuus kuuluu elämään. Reagoimme jännittäviin tilanteisiin valvomalla tai heräilemällä, ja saatamme menettää unet sekä äärettömän onnen että suuren surun vuoksi. Silti säilytämme pääosin toimintakykymme ja selviämme arjesta paremmin kuin yöllä valvoessamme olemme kuvitelleet. Univaje vaikuttaa kyllä seuraavan päivän suorituskykyymme, emmekä pysty antamaan parastamme päättelykykyä vaativissa tehtävissä, mutta todennäköisesti selviydymme arjesta riittävän hyvin. Saatamme korvata univajeen seuraavana yönä pidemmällä ja syvemmällä yönella tai sitten elämme jatkuvassa univajeessa ja totumme väsymykseen. Mieli sopeutuu ja keho alistuu, jos vaihtoehtoa ei anneta.

Nyt paljastuvat naisen unen salaisuudet

Uuteen tutkimukseen perustuva tietokirja perehdyttää sinut naisen unen erityispiirteisiin. Unessakin on sukupuolieroja, vaikka niistä ei usein puhuta.

Miksi tytöt uupuvat ja kuuluuko kaikkien keski-ikäisten naisten olla väsyneitä? Naisen uneen vaikuttavat hormonaalinen vaihtelu, raskaudet ja vaihdevuodet, jotka koskettavat puolta väestöstä. Näiden vaikutusten ymmärtäminen naisen elämänkaaren eri vaiheissa auttaa sinua nukkumaan paremmin.

Kirja avaa naisen unen perusasiat selkeäsanaisesti jokaiselle, jota oma nukkuminen mietityttää. Se sopii hyvin myös uniongelmia hoitaville, sillä unen häiriöiden hoidossa oireet tunnistetaan edelleen usein miesten oireiden perusteella. Niinpä kattava lisätieto naisen unen erityispiirteistä tulee tarpeeseen.



www.tammi.fi

14.451

ISBN 978-952-04-6664-0

Päälys: Eevaliina Rusanen