

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Nieminen, H., Pulakka, E., Kolonen, M. & Toljamo, K. (2022) Aivot eivät pärjää ilman unta. Työterveyshoitaja, 47(2). 21-23.

AIVOT EIVÄT PÄRJÄÄ ILMAN UNTA

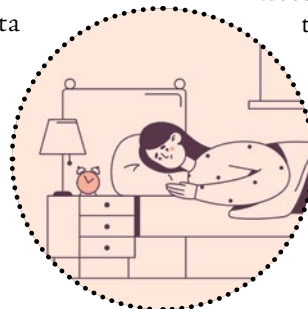


Unettomuudesta kärsii jopa joka kolmas aikuisväestöstä. Satunnainen sekä pitkäkestoinen unettomuus on viime vuosikymmenien aikana lisääntynyt erityisesti työikäisillä. Suomessa perusterveydenhuollossa noin puolet potilaista kuvaa unettomuusoireita. (Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2020.)

Unen aikana tapahtuu paljon aktiivista aivotoimintaa, jota hereillä ollessa on hyvin vähän tai ei lainkaan. Uni puhdistaa aivoja haitallisista aineenvaihduntatuotteista ja täydentää aivojen energiavarastot (Partinen

2019). Uneen panostaminen on olennaista monien terveyshaittojen ennaltaehkäisyssä. Työterveyshoitajilla on arvokas rooli työikäisten uniohjauksessa sekä uniongelmien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Aivotutkimuksen kehittyttyä viimeisten vuosikymmenien aikana, on saatu paljon uutta tietoa unen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille (Partinen 2018). Uni auttaa palautumaan ja voi suojata muun muassa stressiltä, (Adachi ym. 2021) tapaturmilta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019) ja infektioilta (Partinen 2018). Pitkään jatkunut unettomuus lisää monien sairauksien riskiä ja tapaturmaalttiutta, heikentää toimintakykyä sekä huonontaa elämänlaatua (Unettomuus: Käypä hoito

-suositus 2020). Huonosti nukutun yön jälkeen esimerkiksi keskittymiskyky ja tarkkaavuus heikkenevät, reaktiivopeudet hidastuvat sekä muistaminen vaikeutuu (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Unella, muistilla sekä oppimisella on yhteys toisiinsa: uni tukee kognitiivisia toimintoja ja niitä tarvitaan opittavan asian sisäistämässä, muistissa säilyttämässä sekä muistista palauttamisessa (Sallinen 2013). Mahdollisimman varhaisessa vaiheessa olevan unettomuuden tunnistamisella ja hyvällä hoidolla on mahdollista ehkäistä pitkäaikaisen unettomuuden kehittyminen (Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2020). On tärkeää ymmärtää, miten uni vaikuttaa koko-





► naisvaltaisesti hyvinvointiin ja miksi uniohjaukseen on hyvä panostaa.

Voidaan tiivistää, että unella on neljä päätehtävää: aivojen energia-varastojen täyttäminen, aivojen aineenvaihduntatuotteiden poistaminen, muistin, oppimisen ja mielenterveyden ylläpito sekä elimistön vastustuskyvyn vahvistaminen (Partinen 2018). Nukkuessa keho ja mieli lepäävät, mutta aivot toiminta on aktiivista. Uni onkin ikään kuin aivojen huoltotauko, sillä unen aikana energiavarastot täyttyvät ja aivot puhdistuvat solutasolla saakka (Partinen 2019). Syvä uni on

aivoterveuden kannalta välttämätöntä, sillä silloin aktivoituu aivojen puhdistusjärjestelmä eli glymfaattinen



järjestelmä. Glymfaattinen järjestelmä mahdollistaa aivo-selkäydinnesteen virtauksen aivokudokseen puhdistaan sinne päivän aikana kertyneitä haitallisia kuona-aineita. (Lohela, Kiviniemine & Lilius 2020.) Nukkumattomuus ja syvä unen puute kerryttävät esimerkiksi beeta-amyloideja aivoihin (Partinen 2019). Glymfaattisen järjestelmän puutteellisen toiminnan arvellaan altistavan aivojen rappeumasairauksille (Lohela, Kiviniemi & Lilius 2020). Pitkäaikainen huonolaatuinen yöuni, unettomuus sekä erilaiset unihäiriöt saattavat olla siis yksi merkittävä riskitekijä Alzheimerin



uupumuksessa ja masennuksessa. (Ackermann ym. 2019.) Huonosti nukkuvat ihmiset ja erityisesti unettomuudesta kärsivät ovat alttiita stressireaktioille, sekä ahdistuneisuudelle ja huolestuneisuudelle pitkäaikaisen stressin aikana (Kalmbach ym. 2019). Mikäli ihminen ei nuku tarpeeksi ja uni on riittämätöntä, jää myös palautuminen vajaaksi ja stressinhallinta vaikeutuu. Puutteellinen uni heikentää kykyä säädellä tunteita stressiä koettaessa (Sin ym. 2017, 408). Uneen panostaminen on siis olennaista terveyshaittojen ennaltaehkäisyssä ja aivohyvinvoinnin edistämiseksi. Hyvää unta voidaan edistää terveydentilasta huolehtimalla sekä sairauksien hyvällä hoidolla. (Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2020).

Työterveyshoitaja on avainasemassa uniongelmiin tunnistamisessa ja uniohjauksessa riippumatta siitä onko asiakas tietoinen mahdollisista uniongelmistä. Asiakastilanteesta unesta kysyminen pitäisi olla yhtä tärkeää kuin esimerkiksi kivusta kysyminen (Partinen 2018). Unen kartoittaminen on tärkeää, koska hyvin



Uneen panostaminen on olennaista terveyshaittojen ennaltaehkäisyssä ja aivohyvinvoinnin edistämiseksi.



taudissa (Partinen 2019). On myös havaittu, että Alzheimerin tautia sairastavilla aivojen puhdistusjärjestelmän toimintaan vaikuttava verisuonten sykintä eli pulsaatio on erilaista kuin terveillä (Tuovinen ym. 2020). Tämä syvän unen aikana aktivoituvaa järjestelmää saattaa siis olla yksi selittävä tekijä sille, miksi uni on välttämätöntä terveydelle (Lohela, Kiviniemi & Lilius 2020).

Uni on tärkeää myös mielenterveyden ja kognitiivisten toimintojen kannalta. Tämän vuoksi unen häiriöt ovat yksi keskeinen riskitekijä stressissä ja siihen liittyvissä sairauksissa kuten

nukkumalla voi edistää omaa terveyttään ja jopa ennaltaehkäistä sairauksia. Uniongelmiin ilmetessä ensisijainen hoito on lääkkeetön hoito, joka koostuu unettomuutta ylläpitävien tekijöiden tai toimintatapojen selvittämisestä sekä niiden käsittelemisestä tai poistamisesta. Uniongelmiin hoidon perustana onkin hyvä hoitosuhde. (Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2020.) Kattava esitietojen selvittäminen antaa käsityksen asiakkaan tilanteesta ja uneen vaikuttavista tekijöistä (Partinen ym. 2020).

Tämä artikkeli perustuu terveydenhoitajaopiskelijoiden Heli Niemisen ja Elisa Pulakan toiminnalliseen opinnäytetyöhön ”Unen vaikutus stressiin ja aivoterveeseen”, joka löytyy Theseuksesta nimellä ”Unen vaikutus stressiin ja aivoterveeseen”. Opinnäytetyössä perehdyttiin siihen, miten uni vaikuttaa stressiin ja aivoterveeseen. Opinnäytetyön työelämäyhteistyötahona toimi Kestävä aivoterveys -hanke. Opinnäytetyön tuotoksena tehtiin asiantuntijahaastatteluvideo neuro-radiologian professori Vesa Kiviniemen kanssa. Videolla Kiviniemi kertoo keskeisiä asioita unen tärkeydestä ja vaikutuksista terveyteen sekä hyvinvointiin. Hän myös antaa vinkkejä parempaan uneen sekä kertoo aivotutkimuksen uusimmista innovaatioista. Video antaa ajantasaista, herättelevää ja tiivistettyä tietoa hyödynnettäväksi esimerkiksi työterveyshoitajan uniohjauksen tukena.

Video löytyy osoitteesta: <https://projects.tuni.fi/kestavaaivoterveys/videot/>

Kirjoittajat

Heli Nieminen
Terveydenhoitaja

Elisa Pulakka
Terveydenhoitaja

Mirva Kolonen
Lehtori, projektipäällikkö
TAMK

Kirsi Toljamo
Opettaja, projektikoordinaattori
TAMK

Lähdeluettelo: toimisto@tyoterveyshoitajat.fi

