

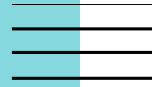
4 Kliinik

Uni ja unepuudus

Krista Peet
Unenõustaja / kliiniline psühholoog
4 Kliinik: Hea Une Keskus

Millest täna juttu tuleb?

- Mis on uni?
- Mis une ajal ajus toimub?
- Milleks on meile und vaja?
- Mis on unepuuduse tagajärjed?
- Mis on unepuuduse enamlevinud põhjused?
- Kuidas toime tulla vahetustega tööga?
- Mis aitab kaasa heale unele?



4 Kliinik

Mis on uni?
Mis une ajal ajus toimub?

Mis on uni?

- Uni on loomulik puhkeseisund, mida iseloomustab:
 - teadvuse ajutine vähenemine
 - lihaste lõdvestumine ning kehaline inaktiivsus
 - korduv iseloom
- Me veedame umbes 1/3 oma elust magades

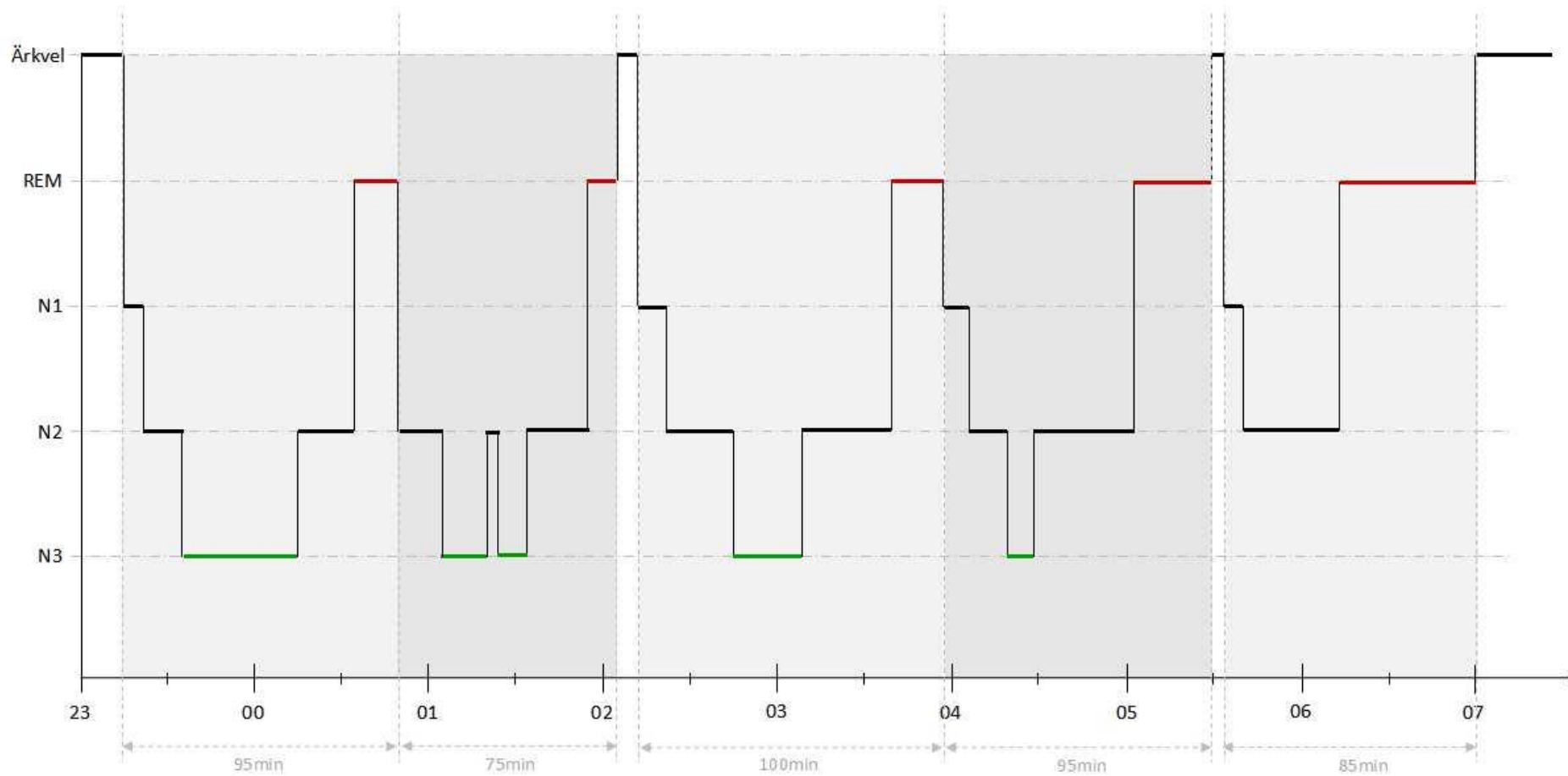
Mis on uni?

- Kuigi väljaspoolt vaadates tundub uni ühtlane nähtus, siis tegelikult saab aju aktiivsuse alusel jagada une kaheks: REM ja NREM
 - REM - "unenägude uni", "aktiivne uni"
 - seotud eelkõige emotsioonide ja vaimsete funktsioonide toetamisega

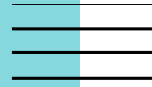


- NREM - madalam ajuaktiivsus; jaguneb sügavuse järgi omakorda kolmeks (N1, N2 ja N3)
 - vajalik eelkõigekehaliste funktsioonide toetamiseks

Milline on normaalne uni?



REM = 24% (norm. 20-25%)
N1 = 9% (norm. 5-10%)
N2 = 46% (norm. 45-55%)
N3 = 21% (norm. 15-25%)



4 Kliinik

Milleks on meile und vaja?
Mis on unepuuduse tagajärjed?

Mis juhtub, kui uni saab rikutud?



Unisus ↑
Väsimus ↑



Vaimsed võimed ↓
Töö- ja õppealane
toimetulek ↓



Emotsioonide
reguleerimine ↓
Sotsiaalsed suhted ↓



Tervislik
seisund ↓

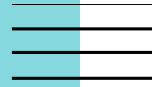
Kyle et al,
2014

Mis veel juhtub, kui uni saab rikutud?

- Kehalised muutused
 - Immuunsüsteem halveneb (kortisool ↑; prolaktiin ↑)
 - Vigastused paranevad kauem (kasvuhormoon ↓)
 - Kõrgenenud vererõhk (adrenaliin ↑)
 - Pikaajalise unepuuduse tagajärjel südame- ja veresoonekonna haiguste väljakujunemise
 - Tekib pidev näljatunne (leptiin ↓, greliin ↑)
 - Pikaajalise unepuuduse tagajärjel rasvumine
 - Ainevahetus aeglustub (kilpnääret stimuleeriv hormoon ↓)
 - Pikaajalise unepuuduse tagajärjel diabeedi väljakujunemine

Mis veel juhtub, kui uni saab rikutud?

- Tekivad mikrouned
 - Kaob reageerimisvõime ümbritseva suhtes
 - Enamasti avatud silmadega!
 - Mõnest sekundist mõne minutini
 - Tekivad enamasti monotoonse tegevuse sooritamisel
- Ajus kuhjuvad kahjulikud ained
 - Nt beeta-amüloid → Alzheimeri tõbi



4 Kliinik

Mis on unepuuduse enamlevinud põhjused?

Mis on unepuuduse enamlevinud põhjused?

Ca 30-40% täiskasvanutest unevõlas

Ca 60-70% teismelistest unevõlas

- Unehäired
- Kehalised haigused
- Psühhiaatrilised häired
- Ravimid
- Hormonaalsed muutused
- Puudulik unehügieen
- Keskkondlikud tegurid
- Vahetustega töö

Mis on unepuuduse enamlevinud põhjused?

- Unehäired
 - Obstruktiivne uneapnoe
 - Naistel levimus 5-10%
 - Meestel levimus 10-25%
 - Unetus
 - Kroonilise unetuse levimus 10-15%
 - Rahutute jalgade sündroom/perioodiline jäsemete liigutamise häire
 - Rahutute jalgade sündroomi levimus 5-10%
 - Perioodilise jäsemete liigutamise häire levimus 4-7%
 - Muud liigutushäired
 - Parasomniad
 - Tsirkaadilise rütmi häired



Mis on unepuuduse enamlevinud põhjused?

- Kehalised haigused
 - Reflukstõbi
 - Vigastused
 - Krooniline valu
 - ...



Mis on unepuuduse enamlevinud põhjused?

- Psühhiaatrilised häired
 - Depressioon
 - Bipolaarne häire
 - Ärevushäired
 - Alkoholism

Mis on unepuuduse enamlevinud põhjused?

- Ravimid
 - Mõned vererõhuravimid
 - Mõned kortikosteroidid
 - Diureetikumid
 - Alkoholi/kofeiini sisaldavad ravimid
 - Pseudoefedriini sisaldavad ravimid
 - Mõned antidepressandid (SSRI)



Mis on unepuuduse enamlevinud põhjused?

- Hormonaalsed muutused
 - Puberteet
 - Menopaus
 - Kilpnäärme ala- ja ületalitlus

Mis on unepuuduse enamlevinud põhjused?

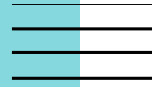
- Puudulik unehügieen
 - Ebaregulaarne unerütm
 - Õhtune nutiseadmete kasutamine
 - Õhtune alkoholi/kofeiini kasutamine
 - Voodis unega mitteseotud tegevuste sooritamine

Mis on unepuuduse enamlevinud põhjused?

- Keskkondlikud tegurid
 - Liiga valge magamiskeskkond
 - Liiga lärmakas magamiskeskkond
 - Liiga kõrge süsihappegaasi tase magamistoas
 - Liiga kõrge/madal õhuniiskus magamistoas
 - Muud segajad
 - Lemmikloom
 - Väikelaps

Mis on unepuuduse enamlevinud põhjused?

- Vahetustega töö
 - Vahetustega töö \neq unehäire
 - Vahetustega töötajatel unehäire levimus 10-30%
 - Hommikuste vahetuste (algus ca 4:00) puhul kas raskused ärkamisega või raskused uinumisega
 - Õhtuste vahetuste puhul raskused une säilitamisega (ärkamised) ning tugev unisus vahetuse ajal
 - Riskifaktoriks on ebasobiv kronotüüp
 - “Öökullidel” raske hommikuste vahetustega
 - “Lõokestel” raske õhtuste-öiste vahetustega



4 Kliinik

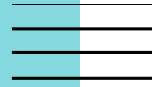
Kuidas tulla toime vahetustega tööga?

Vahetustega tööga toimetulek

- Unehügieeni põhimõtete täitmine oluline
 - Vältida kofeiini 6 tundi enne uneaega!!!
- Hoida toitumine regulaarsena
- Hoida unerežiim võimalikult regulaarsena
 - Eelistada regulaarselt vahetuvaid graafikuid
- Vahetuste planeerimine
 - Jälgida, et öistele vahetustele järgneksid vabad päevad
 - Kui vähegi võimalik, planeerida vahetuste roteerumine “kellasuunas”
 - Kui vahetused on roteeruvad, siis võimalusel nihutada üleminekupäeva(de)l unerežiimi vajalikus suunas
- Muude segavate faktorite elimineerimine
 - Une ajal telefon hääletuks
 - Rääkida lähedastega läbi vahetustega tööst tulenevad piirangud

Vahetustega tööga toimetulek

- Kronoteraapia
 - Öhtul-öösel suurendada kokkupuudet valgusega
 - Hommikul-päeval (pärast vahetuse lõppu) vältida kokkupuudet valgusega
 - Päikesesprillid/*blue blocker glasses*
 - Une ajal pimendavad kardinad või unemask
 - Uneaja nihutamiseks kasutada melatoniini (öhtul!!!)
- Katseta une jagamist kaheks osaks:
 - Enne vahetust (1,5-3h)
 - Pärast vahetust (4,5-6,5h)
- Teha vahetuse ajal 15-30 min uinakuid
 - Pärast uinakut veidi aega “ärkamiseks”



4 Kliinik

Mis aitab kaasa heale unele?

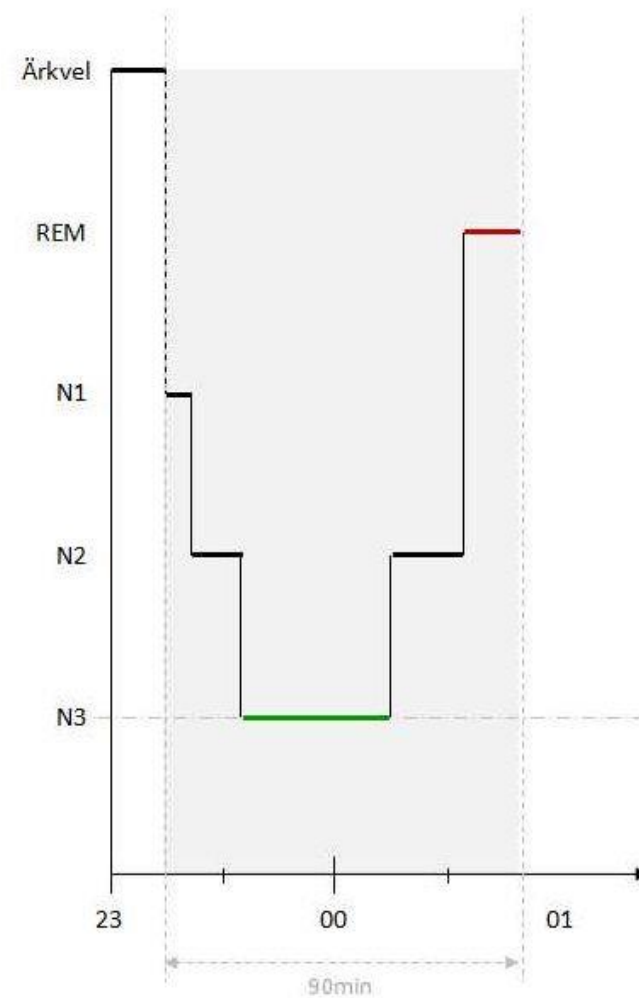
Mis aitab kaasa heale unele?

- Regulaarne režiim
 - Kindel voodisse minemise aeg
 - Kindel voodist välja tulemise aeg
 - Kõikumine +-30min
 - Nädalavahetustel max 1 tund hilisem
 - Alarm õhtul ja hommikul



Mis aitab kaasa heale unele?

- Päeval maksimaalselt 20-minutiliste uinakute tegemine
- Päevased uinakud jätta ajaliselt lõuna kanti



Mis aitab kaasa heale unele?

- Pigem soosida valgusega kokkupuudet päeva esimeses pooles ning vältida päeva teises pooles
- 1h enne magama minemist vältida ekraane, eriti nutitelefone!
- Sügis-talvisel perioodil võib päevase enesetunde (väsimus, meeleolu alanemine) parandamiseks kasutada valgusravi lampi



Mis aitab kaasa heale unele?

- Voodis vaid voodiga seotud tegevuste sooritamine
- Vältida voodis:
 - Söömist
 - Töötamist
 - Mängimist
 - Muretsemist



Mis aitab kaasa heale unele?

- Puhver-aeg 1 tund enne voodisse minekut
 - Lülitada välja ekraanid
 - Kasutada valgusfiltrit
 - Redshift
 - NightShift/Twilight
 - Lõpetada töötamine jm aktiveerivad tegevused
 - Lülitada end ümber rahustavatele tegevustele
 - Tekitada kindel rutiin (nt hügieenitoimingud, järgmiseks päevaks valmistumine)



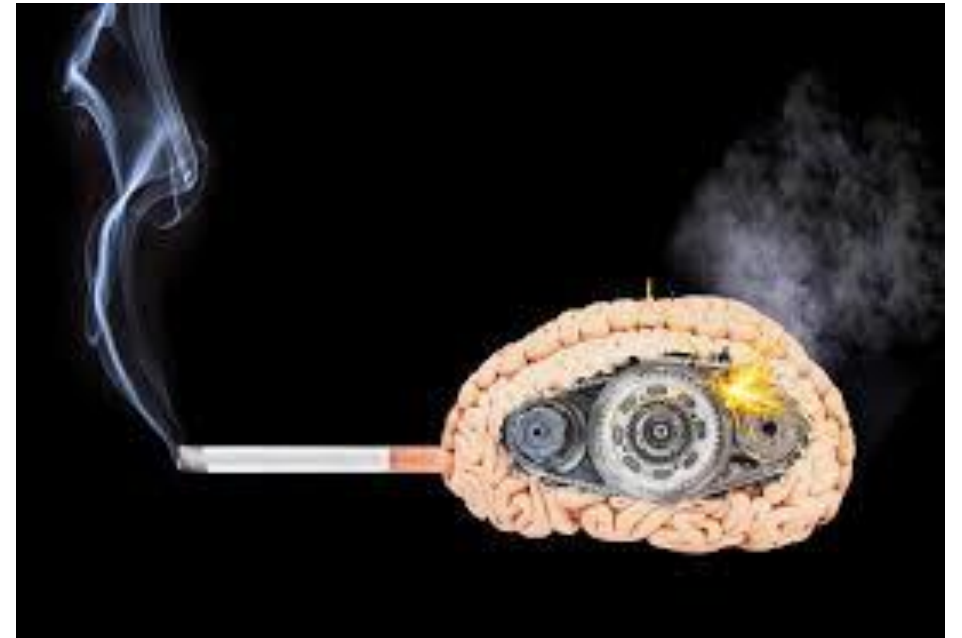
Mis aitab kaasa heale unele?

- Kofeiini sisaldavate jookide (kohv, tee, karastusjoogid) vältimine soovitud uinumisajale eelneva 4 tunni jooksul
 - Üldine soovitus pärast kella 16 kohvi mitte tarbida



Mis aitab kaasa heale unele?

- Nikotiini tarvitamise vältimine uinumisele eelneva 2 tunni jooksul
- Nikotiin ei ole rahusti!



Mis aitab kaasa heale unele?

- Alkoholi tarbimise vältimine voodisse minekule eelneva 2 tunni jooksul
- Alkoholi mõjul lõdvestuvad hingamisteed, mistõttu süvenevad uneaegsed hingamisprobleemid
- Alkohol muudab une fragmenteerituks, tekitab varajasi ärkamisi



Mis aitab kaasa heale unele?

- Vältida öösel (ärgates) kella vaatamist
 - Info sageli ärritab
 - Infotöötlusprotsess äratab aju üles
- Eksperiment kella mittevaatamisega



Mis aitab kaasa heale unele?

- Toetav unekeskond
 - Sobiv helitase
 - Sobiv valgus
 - Pimendavad kardinad
 - Äratuslambid
 - Sobiv õhuniiskus
 - Nii liiga kõrge kui liiga madal on halb
 - Liiga madal = kuiv nina, ärritus, nina paiste ja nohu = raske magada
 - Liiga kõrge = hallitus, allergiad, nina paiste = raske magada
 - Sobiv 30-50% (ideaalne ca 45%)
 - Sobiv temperatuur
 - Parim 18-24 kraadi (ideaalis 20-22 kraadi)



Mis aitab kaasa heale unele?

- Sobiv ventilatsioon
 - Kõrgem õhusaaste = rohkem ärritust ninas = halvem unekvaliteet
 - Kõrgem CO2 sisaldus = halvem unekvaliteet
 - Soovituslik vähem kui 600-700ppm
 - Õues enamasti 250-350ppm



Mis aitab kaasa heale unele?

- Sobiv voodivarustus ja –pesu
 - Nii liiga kõrge kui liiga madal padi võivad tekitada probleeme
 - Optimaalne kõrgus ca 10cm
 - » Külili magades veidi rohkem, selili ja kõhuli magades veidi vähem
 - Külili magades jäigem padi, selili magades keskmine (toestav) padi, kõhuli magades pehme padi
 - Allergikutele antiallergilised padjad
 - Norskajatele nutividinad
 - SmartNora
- Unepartner (inimene, lemmikloom) ei sega und



Täna tähelepanu eest!
Küsimusi?

