



ResMed

Uni, kuorsaus ja unihäiriöt



Kuorsausta ja
unihäiriöitä käsittelevä
opas, joka sisältää
myös vinkkejä
parempaan uneen



Yhteenveto

1. Nukutko riittävästi?	5
2. Miksi tarvitsemme unta?	7
3. Unisykli	9
4. Miksi en pysty nukkumaan?	12
4.1 Kuorsaus	15
4.2 Unettomuus ja nukahtamisvaikeudet	17
4.3 Narkolepsia ja päiväaikainen uneliaisuus	18
4.4 Nokturia	19
4.5 Uniapnea	20
5. Seitsemän vinkkiä parempaan uneen	23
5.1 Varmista hyvä nukkumisympäristö	23
5.2 Sammuta ruudut	25
5.3 Noudata samaa nukkumisaikataulua	26
5.4 Seuraa untasi	29
5.5 Tarkkaile mitä syöt ja juot	30
5.6 Lisää liikuntaa	35
5.7 Rauhoita mielesi	37
5.7.1 Kirjoita asiat muistilistaan	37
5.7.2 Keskity hengitykseen	39
6. Aika tehdä muutos?	41



Tiesitkö, että...

Joitakin uniongelmia
voi parantaa
kotikonstein,
mutta jotkin vaativat
lääkärin hoitoa.

Nukutko riittävästi?

”Olisipa saanut nukkua pidempään”
Kukapa ei olisi joskus herättyään näin
sanonut. Toteamus kuvastaa hyvin sitä
tosiasiaa, että moni meistä tuntee, ettei
nuku riittävän hyvin.

Miten on sinun kohdallasi? Onko sinun vaikea
nukahtaa tai pysyä unessa? Kärsitkö päivisin
jaksamattomuudesta ja keskittymisvaikeuksista?
Et ole ongelmiasi kanssa yksin. Tämä opas on
tarkoitettu avuksesi.

Haluamme auttaa sinua ymmärtämään unta ja sen
merkitystä. Tarkastelemme erilaisia ongelmia, jotka
voivat olla riittävän unen esteenä ja, mikä tärkeintä,
kerromme mitä voit tehdä itse paremman unen eteen.

Aluksi voit miettiä hetken, millaista elämäsi olisi, jos
heräisit joka aamu pirteänä ja levänneenä. Millainen
vaikutus sillä olisi terveyteesi, ihmissuhteisiisi ja työhösi?

Kuulostaako hyvältä? Aloitetaanpa sitten!



Tiesitkö, että...

Jos nukut vähemmän kuin 6 tuntia yössä, riski joutua liikenneonnettomuuden on kohdallasi kohonnut jopa 33 %.³

Miksi tarvitsemme unta?

Uni on luonnollinen ja elintärkeä ruumiin-toiminto.¹ Kulutamme (tai meidän ainakin tulisi kuluttaa) elämästämme suuremman osan nukkumiseen kuin syömisen tai liikuntaan. Silti monet meistä tietävät enemmän ruokavaliosta ja kuntoilusta kuin siitä, mitä unen aikana tapahtuu. Kerrotaanpa siis lisää unesta!

Nukkuessamme aivoissa ja kehossamme on käynnissä monia tärkeitä prosesseja. Unen määrällä ja laadulla on todettu olevan vaikutusta seuraaviin toimintoihin²:

- **Sydämen ja verisuonten toiminta**, sydänterveyden ylläpitäminen
- **Immuunijärjestelmän toiminta**, infektioiden torjunta ja soluterveyden palauttaminen
- **Tarkkaavaisuus** ja **vireystaso**
- **Asioiden muistiin painaminen ja muistissa säilyminen**
- Hormonien vapautuminen, mikä säätelee **ruokahalua, mielialaa, sydämen sykettä ja kalorien polttamista**.¹

Yksinkertaistaen hyvä yöuni edistää fyysistä ja psyykkistä palautumista. Pitkäaikaisella univajeella voi olla vakavia seurauksia. Tutkimus osoittaa, että unihäiriöillä on yhteys terveysongelmiin, kuten ylipainoon, mielialahäiriöihin, diabetekseen, kohonneeseen verenpaineeseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä paksusuolen ja peräsuolen syöpään.² Lisäksi keskittymiskyvyn herpaantuminen ja se, että emme ole terävimmillämme, saattaa heikentää selviytymistä päivittäisistä toiminnoista, kuten työstä, kommunikoinnista ja autolla ajamisesta.²



Tiesitkö, että...

American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society suosittelee nukkumaan säännöllisesti 7–9 tuntia yössä.

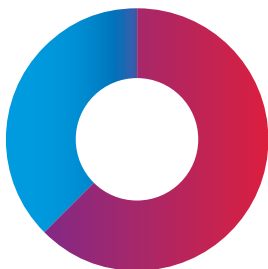
Unisykli

Peiton alla kannattaa siis pysytellä kahdeksan tuntia yössä, vaikka kehon unentarve vaihtelee elämän eri vaiheissa.

Asiantuntijoiden mukaan pikkulapsi nukkuu 12–15 tuntia vuorokaudessa ja ikäihminen 7–8 tuntia yössä.⁴ American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Societyn suosituksen mukaan aikuisten tulisi nukkua 7–9 tuntia yössä.⁵ **Älä huolestu, jos nukut tällä hetkellä vähemmän. Jäljempänä oppaassa kerromme, miten voit pidentää unen kestoa.**

Uni ei ole tiedottomuuden tila, jonka aikana emme tee muuta kuin näemme unia. Nukahtamisen jälkeen kehossamme tapahtuu monenlaista. Laadukkaan unen aikana käymme läpi neljä unen vaihetta, jotka muodostavat tavallisesti useita kertoja yössä toistuvan unisyklin⁶.

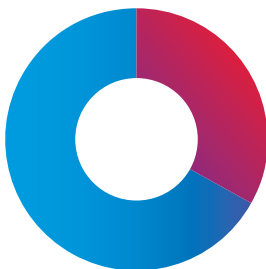
Pikkulapsen unentarve on 12–15 tuntia unta vuorokaudessa



● unessa

● valveilla

Ikäihmisen unentarve on 7–8 tuntia unta yössä



Unen neljä vaihetta

01

NREM-uni (Non-Rapid Eye Movement)

Tämä on siirtymävaihe valveillaolon ja unen välillä, jonka aikana keho ja aivot alkavat rentoutua. Tämän vaiheen aikana esiintyy yleisesti lihasnykäyksiä, ja unesta havahtuu helposti. Vaihe kestää 5–10 minuuttia useimmilla ihmisillä, joilla ei ole unihäiriöitä.

02

NREM-uni

Hengitystiheys ja syke hidastuvat ja verenpaine alkaa laskea tässä unen vaiheessa, joka kestää 10–25 minuuttia ihmisillä, joilla ei ole unihäiriöitä.

03

NREM-uni

Tätä unen vaihetta kutsutaan syvän unen vaiheeksi, josta ihmistä on vaikeinta herättää. Tässä vaiheessa syke, verenpaine ja hengitystiheys ovat alhaisimmillaan ja säännöllisimmillään. Tässä vaiheessa ovat käynnissä myös useimmat biokemialliset palautumisprosessit. Vaihe kestää 20–40 minuuttia sykliä kohti, ja sen kesto lyhenee iän myötä.

04

REM-uni (Rapid Eye Movement)

Tässä vaiheessa näemme unia. Syke ja hengitystiheys epäsäännöllistyvät ja useimmilla lihakset ovat täysin lamaantuneina, joten emme voi liikkua unissamme. Pallea toimii edelleen, jotta voimme hengittää. Silmänliikkeistä nimensä saaneensa vaiheessa myös silmän lihakset toimivat. REM-uni pitenee yleensä vaihe vaiheelta: aluksi sen kesto on tyypillisesti 10 minuuttia, ja myöhemmin yöllä kesto voi pidentyä 25 minuuttiin. Siksi näemme usein sitä pidempiä unia mitä lähempänä heräämisaika on.

Yksi kokonainen unijakso vaiheesta 1 vaiheeseen 4 kestää yleensä 90–120 minuuttia, ja alkaa sitten alusta. Joillakin voi jossakin syklissä jäädä jokin vaihe pois, esimerkiksi vaihe 1.

Unen laadun kannalta merkityksellistä on NREM- ja REM-unen oikea tasapaino ja näiden univaiheiden kesto. On erittäin tärkeää, että syvän unen vaihe – NREM-vaihe 3 – kestää riittävän pitkään, sillä sen aikana kertyvän levon ansiosta tunnemme itsemme aamulla virkeiksi.⁷

Valveillaoloaikana tekemämme asiat vaikuttavat siihen, miten pitkään kukin unen vaihe kestää.

Kognitiivinen ponnistelu, kuten uuden kielen opettelu tai vaativien sanaristikoiden ratkominen voi pidentää REM-unen kestoja, jonka aikana päivällä opitut asiat painuvat mieleen.⁸ Fyysinen ponnistelu puolestaan voi pidentää syvän unen kestoja, sillä lihasten on palauduttava rasituksesta.⁹

Joskus unisyklit häiriintyvät sellaisten tekijöiden vuoksi, joita emme voi hallita. Esimerkiksi unihäiriöt voivat häiritä unisykliä synkroniaa, jolloin olo on aamulla tokkurainen ja väsynyt.

Seuraavaksi tarkastelemme yleisimpiä unisykliä häiritseviä tekijöitä.



Miksi en pysty nukkumaan?

Unta voivat häiritä monet tekijät, kuten ympäristötekijät sekä psyykkiset ja fyysiset tekijät. Yleisiä uneen vaikuttavia tekijöitä ovat seuraavat:

- z Vuorotyö¹⁰
- z Liiallinen ruutuaika (esimerkiksi puhelimen ja tabletin käyttö)¹⁰
- z Lihavuus¹⁰
- z Unihäiriöt, esimerkiksi uniapnea¹⁰
- z Epäsäännöllinen uni-valverytmi¹¹
- z Kofeiini¹²
- z Alkoholi¹³
- z Liikunnan vähyys¹⁴
- z Kuorsaus (oma tai kumppanin)¹⁵



Hyvä unihygienia voi parantaa unta, eli sellaisten rutiinien luominen, jotka auttavat nukkumaan paremmin. Elämäntapojen muuttaminen voi auttaa, esimerkiksi kahvin tai alkoholin käytön vähentäminen, painon pudottaminen sekä puhelimen tai tietokoneen käytön välttäminen nukkumaanmenoa edeltävien tuntien aikana.¹⁶

Unen huono laatu voi johtua myös lääkärin hoitoa vaativasta diagnosoimattomasta unihäiriöstä, esimerkiksi uniapneasta.

Jos elämäntapojen muuttamisesta ei ole apua ja epäilet itselläsi hoitoa vaativaa sairautta, lue lisää uniapneasta ResMedin verkkosivuilta tai lataa e-kirjamme ”Mitä uniapnea on?”. Jos epäilet itselläsi uniapneaa, varaa aika lääkärille, joka ohjaa sinut tarvittaessa jatkotutkimuksiin.

Yleisimpiä unihäiriöitä ovat:

Kuorsaus	Unettomuus
Narkolepsia	Nokturia
Uniapnea	

Seuraavaksi kerromme näistä lisää.



Tiesitkö, että...

30–40 %
aikuiskansasta
kuorsaa.¹⁷

Kuorsaus

Mitä kuorsaus on?

Tutkimusten mukaan 30–40 % aikuisväestöstä kuorsaa¹⁷, joten et ole ongelmasi kanssa yksin, olet yksi monista! Kuorsaus voi estää sinua saamasta tarpeeksi lepoa, vaikka et syyllistyisikään siihen itse vaan kuorsaaja olisikin kumppanisi. Miksi sitten kuorsaamme?

Kuorsaus ei johdu kaikilla samasta syystä. Joillakin kuorsausääni tulee nenästä, toisilla nielusta. **Unen aikana nielun lihakset rentoutuvat, jolloin hengitystiet tukkiutuvat osittain¹⁸.** Tämän seurauksena hengitysilma värähtelee nielun kudoksissa ja saa aikaan kuorsausäänen.

Kuorsausta aiheuttavia tekijöitä ovat seuraavat:

- z** Alkoholin ja tiettyjen lääkkeiden käyttäminen¹⁹
- z** Ylimääräinen rasva kaulan alueella²⁰
- z** Nenän tai leuan muoto¹⁹
- z** Suurentuneet nielurisat¹⁹
- z** Ikääntyminen²¹
- z** Raskaus²²



Mitä kuorsaukselle voi tehdä?

Kuorsaukseen ei ole hoitoa, töniminen ja kyljelle kääntyminen ei vaienna kuorsaajaa kovin pitkäksi aikaa. Kuorsausta voi kuitenkin vähentää. **Voit kokeilla esimerkiksi uniapneakiskoa**, hampaisiin kiinnitettävää kumisuojusta muistuttavaa kiskoa, joka pitää alaleuan eteenpäin työntyneenä ja nielun avoimena, jolloin ilma virtaa vapaasti ja kuorsausääntä aiheuttava värähtely vähenee²³.

Myös elämäntapamuutokset, kuten painon pudottaminen tai alkoholin käytön vähentäminen, voivat auttaa¹⁹ (lue lisää hyvästä unihygieniasta paremman unen vinkeistä).

Kuorsaus on myös yksi yleisimmistä uniapnean oireista²⁴. Uniapnea on unenaikainen hengityshäiriö, jolle ovat tyypillisiä hengityskatkokset, joista emme aamulla herätessämme tiedä mitään. Kuorsauksen ja uniapnean välillä on selvä yhteys²³, mutta kaikilla kuorsaajilla ei ole uniapneaa eivätkä kaikki uniapneaa sairastavat kuorsaa. Tarkastelemme uniapneaa lähemmin jäljempänä ja meillä on aiheesta myös erillinen opas, josta saat halutessasi lisätietoja.

Kuten kaikkien unihäiriöiden kohdalla, kysy neuvoja myös kuorsauksen hoitamiseen lääkäriltä.



Unettomuus ja nukahtamisvaikeudet

Mitä unettomuus on?

Unettomuudella tarkoitetaan vaikeutta nukahtaa tai pysyä unessa. Sitä esiintyy kaikenikäisillä ja se voi kestää muutamia öitä tai viikkoja, ja vakavissa tapauksissa sitä voi esiintyä lähes joka yö.

Arvioiden mukaan jopa **35 % ihmisistä kärsii unettomuudesta** jossakin elämänsä vaiheessa.²⁵



Mitä unettomuudelle voi tehdä?

Joissakin tapauksissa unettomuutta voi lievittää unihygieniaa parantamalla²⁵ (katso vinkit parempaan uneen).

Opitusta unettomuudesta on kyse silloin, kun unettomuuden pelko estää ihmistä nukahtamasta.

Siihen auttaa joissakin tapauksissa kognitiivinen käyttäytymisterapia.²⁶

Jos kärsit unettomuudesta eivätkä elämäntapamuutokset ja parempi unihygienia auta, on paras varata aika lääkäriin.



Narkolepsia ja päiväaikainen uneliaisuus

Mitä narkolepsia on?²⁷

Narkolepsialla tarkoitetaan poikkeavaa päiväaikaista uneliaisuutta, joka voi ilmetä äkillisenä tahattomana nukahteluna. Toinen narkolepsian oire on nukahtamis- tai heräämisvaiheen unihalvaus, jonka aikana henkilö ei pysty liikkumaan tai puhumaan. Se vastaa REM-unen aikana esiintyvää lihasten lamaantumista, mutta narkolepsiassa henkilö ei ole unen REM-vaiheessa. Muita narkolepsian oireita ovat aistiharhat ja äkillinen tilapäinen lihasheikkous.

Mitä narkolepsialle voi tehdä?²⁷

Narkolepsiaa ei voi parantaa mutta lääkkeillä ja elämäntapamuutoksilla sairaus voidaan saada paremmin hallintaan. Lue lisää unihygieniasta paremman unen vinkeistä. Jos epäilet itselläsi tätä sairautta, suosittelemme varaamaan ajan lääkäriin.



Nokturia

Mitä nokturia on?²⁸

Jos virtsaamisen tarve keskeyttää unen useita kertoja yössä, on kyse nokturiasta.

Sen aiheuttajana on usein virtsateiden tai virtsarakon tulehdus. Muita syitä voivat olla elimen toimintahäiriö, ahdistuneisuus, diabetes tai liiallinen kahvin tai alkoholin nauttiminen ennen nukkumaan menoa.

Myös uniapnealla (lisätietoa jäljempänä) on todettu olevan yhteys nokturiiaan.

Mitä nokturialle voi tehdä?²⁷

Jos virtsaamisen tarve herättää säännöllisesti yöllä useammin kuin kerran, olisi hyvä varata aika lääkärille ongelman syyn selvittämiseksi ja asianmukaisen hoidon saamiseksi.

Nokturian aiheuttajana voi olla jokin unenaikaisiin hengityshäiriöihin kuuluvista sairaustiloista. Näistä sairauksista yleisin on obstruktiivinen uniapnea, jota tarkastelemme seuraavaksi.



Uniapnea

Mitä uniapnea on?

Käsitlemme seuravaksi monista unenaikaisista hengityshäiriöistä yleisintä²⁹ eli obstruktiivista uniapneaa. Uniapneaa käsittelevässä erillisessä oppaassa on tarkempi kuvaus tästä sairaudesta.

Kuten edellä kerrottiin, ylempien hengitysteiden lihakset rentoutuvat unen aikana, mistä voi seurata kuorsauksena kuultavaa hengitysilman värähtelyä.

Joissakin tapauksissa lihakset rentoutuvat siinä määrin, että hengitystiet tukkeutuvat kokonaan ja aiheuttavat hengityskatkoksen. Obstruktiivista uniapneaa sairastava havahtuu hetkellisesti yskäisemään ja jatkaa sitten hengittämistä. Tällaista hengityskatkosta kutsutaan apneaksi. Apneoita voi olla joskus useita kymmeniä tunnin aikana.

Tavallisesti uniapneaa sairastava ei muista yöllisiä apneatapahtumia, joten sairaus voi jäädä diagnosoimatta. Sairaus on kuitenkin luultua yleisempi: eräässä tutkimuksessa arvioitiin, että joka seitsemäs ihminen sairastaa uniapneaa³⁰ ja heistä yli 80 % on diagnosoimatta.³¹



Mitä uniapnealle voi tehdä?

Uniapnean hoitoa varten sinun on varattava ensin aika lääkärille, jonka kanssa voit keskustella oireistasi ja tilannetta mahdollisesti helpottavista unihygienian parannuksista. Jos elämäntapojen muuttaminen ei paranna tilannetta, voidaan tehdä unitutkimus mahdollisen obstruktiivisen uniapnean tai muun unenaikaisen hengityshäiriön toteamiseksi. Jos saat uniapneadiagnoosin, seuraavaksi keskustellaan hoitomuodoista, joiden tarkoituksena on pitää hengitystiet avoimina yön aikana.

Jos sinun on vaikea nukahtaa tai pysyä unessa tai sinulla on voimakasta väsymystä tai uneliaisuutta päivisin, kannattaa aina hakea apua terveydenhuollosta. Elämäntapojen parannuksilla ongelmaa voidaan jossain määrin lievittää. Tarkastelemme nyt joitakin unihygieniaan liittyviä vinkkejä, jotka voivat auttaa sinua nukkumaan paremmin.

Tiesitkö, että...

Voit ladata toisen uniapneaa käsittelevän e-kirjamme tästä:





Tiesitkö, että...

Kun säädät makuuhuoneen lämpötilan 16–19 asteeseen, sinun voi olla helpompi päästä eroon levottomuudesta ja nukahtaa.³¹

Seitsemän vinkkiä parem- paan uneen

Pienillä muutoksilla voi olla suuri vaikutus. Millä seuraavista pienistä elämäntapojen muutoksista voisit parantaa yönunen laatua?

1. Varmista hyvä nukkumisympäristö

Ei vaadi paljon aikaa tai rahaa tehdä makuuhuoneesta paikka, jossa on hyvä nukkua. Seuraavassa on makuuhuoneen käyttöä koskevia ohjeita.

Tee näin:

- ✓ Käytä makuuhuonetta vain nukkumiseen ja intiimihetkiin.
- ✓ Varmista, että vuode on mukava, sinulle oikean kokoinen ja puhdas.
- ✓ Vaihda tyyny uuteen säännöllisesti ja varmista, että tyynyjä on riittävästi. Esimerkiksi tyyny polvien välissä voi tuoda lisämukavuutta.
- ✓ Hanki pimennysverhot makuuhuoneen pimentämiseksi tai käytä silmämaskia.
- ✓ Käytä korvatulppia, jos äänet häiritsevät sinua.
- ✓ Pidä makuuhuone viileänä, 16–19 asteessa, jos käytät pyjamaa tai sinulla on paksu peitto, muussa tapauksessa hieman lämpimämpänä.³¹

Älä:

- ✗ Käytä makuuhuonetta työhuoneena.
- ✗ Pidä televisiota tai tietokonetta makuuhuoneessa.



Tiesitkö, että...

Tutkijat ovat osoittaneet, että liiallisella älypuhelimien käytöllä on yhteys lyhyempiin ja huonolaatuisempiin yöuniin.³⁵

2. Sammuta ruudut

Nykyisin suuri osa vapaa-ajastamme kuluu ruutujen parissa. Katsomme sarjoja putkeen, twiittaamme ja seuraamme uutisia – ruutuaika on monille meistä olennainen osa elämää.

Puhelimen tai tabletin käyttäminen yöllä voi haitata unta. Useimmissa näytöissä käytetty sininen valo vähentää melatoniinin tuotantoa³². Tämä hormoni auttaa meitä nukahtamaan³³. Kun puhelin on käden ulottuvilla, on vaikeaa olla vilkaisematta sitä, vaikka siellä ei olisi mitään kiireellistä. Tämä stimuloi aivoja, ja nukahtaminen pitkittyy.

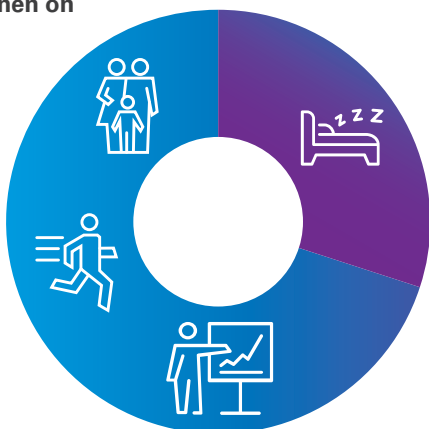
Puhelimen tai tabletin ottaminen mukaan sänkyyn ei kuulu suositeltaviin iltarutiineihin³⁴. Sulje ruudut vähintään tunti ennen nukkumaan menoa ja vaihda internetin ja sosiaalisen median selailu hyvään kirjaan tai lämpimään kylpyyn.



3. Noudata samaa nukkumisaikataulua

Vanhemmat ja huoltajat huolehtivat yleensä lapsen päivärutiineista, kuten säännöllisistä heräämis- ja nukkumaanmenoajoista. Aikuisena rutiinit voivat unohtua, vaikka niillä on suuri merkitys sille, miten hyvin ja miten paljon nukumme. Ihmisellä on luontainen uni-valverytmi, eli vuorokausirytm, josta kannattaa pitää kiinni³¹.

Nukkumisaikataulun noudattaminen on hyvä tapa





Ihmisen vuorokausirytmiiä säätelevillä soluilla uskotaan olevan oma sisäinen kello, joka reagoi erilaisiin ärsykkeisiin, kuten valoon ja pimeyteen, nukkumaanmenon ja aterioiden. Kello voi häiriintyä vuorotyöstä tai nukkumaanmeno- ja heräämisajan jatkuvasta vaihtelusta³⁶.

Nukkumisaikataulun noudattaminen on hyvä tapa, joka auttaa mukautumaan kehon vuorokausirytmiiin.

Aluksi sinun on päätettävä, kuinka monta tuntia unta tarvitset. Pidä unipäiväkirjaa vähintään 7 päivän ajan. Kirjaa siihen³⁷:

- z** nukkumaanmeno-aika
- z** ylösnousu-aika
- z** mahdolliset päiväunet ja niiden pituus
- z** yölliset heräämiset
- z** tuntemuksesi aamulla herättyäsi
- z** mieliala päivän aikana
- z** mahdolliset torkahtelut ja niiden kellonaika
- z** Kun tiedät, miten paljon unta tarvitset ollaksesi toimintakykyinen, yritä mennä vuoteeseen ja nousta ylös aina samaan aikaan joka päivä – myös viikonloppuisin – ja tarkkaile hyvinvoinnissasi ja energiatasossasi mahdollisesti tapahtuvia muutoksia.



4. Seuraa untasi

Ohje saattaa vaikuttaa ”ei ruutuja ennen nukkumaanmenoa” -ohjeen vastaiselta, mutta jos teknologiasta on apua uniongelmiin, voimme myöntää poikkeuksia. Unen seuraamiseen on monia ohjelmia, jotka auttavat tunnistamaan uniongelmiä ja hakemaan niihin hoitoa.

Mikään sovellus ei kuitenkaan korvaa lääkärin antamia hoito-ohjeita. Teknologia auttaa kuitenkin tunnistamaan unitottumuksia, joista voit sitten keskustella lääkärin kanssa. Ohjelma asennetaan älypuhelimeen tai tablettiin, ja jotkin niistä voivat olla integroituina aktiivisuusvyöhön, -rannekkeeseen tai -kelloon.

Ne keräävät käyttäjästä monenlaista tietoa aina unen pituudesta vuoteessa kääntyilyyn. Ne rekisteröivät kuorsauksen ja sykkeen ja kertovat jopa, oletko narskuttanut hampaita nukkuessasi.

Tiedot voivat olla lääkärille hyödyllisiä ja auttavat häntä hoidon määräämisessä.

Jotkut ohjelmat toimivat myös laitteen ollessa valmiustilassa, joten laitteeseen saapuvat viestit ja ilmoitukset eivät häiritse sinua.



5. Tarkkaile mitä syöt ja juot

Tarvitsetko heti aamusta kupillisen kahvia kohottamaan energiatasoasi?

Kofeiini on piristävä stimulantti, josta voi olla apua, jos tunnet aamuisin olosi tokkuraiseksi töissä. Valitettavasti se voi kuitenkin vaikeuttaa nukahtamista iltaisin. Tutkimus osoittaa, että keskushermoston kofeiini estää nukkumaanmenoa edeltävän uneliaisuuden asteittaista voimistumista, mikä saattaa pidentää valveillaoloaikaa³⁸.

Alkoholi vaikuttaa samalla tavalla. Joskus ihmiset käyttävät alkoholia yömyssynä siivittämään heidät unten maille. Tutkimus kuitenkin osoittaa, ettei alkoholin rentouttava vaikutus ole pitkäaikainen, vaan alkoholi häiritsee sekä unisykliä että ruumiintoimintoja³⁹.



Ihmiset, jotka käyttävät kahvia vireystason ylläpitämiseen, voivat joutua väsymyksen noidankehään.



Juomien lisäksi myös ruualla on vaikutusta uneen,
Mitä sitten kannattaa syödä ja juoda ennen nukkumaan menoa? Lue hyödylliset vinkkimme.



Vinkkejä iltapalaan



Varmista, että olet juonut riittävästi.

Lieväkin nestehukka voi häiritä unta⁴⁰, joten on tärkeää nauttia päivän mittaan riittävästi nesteitä, etenkin vettä. Älä kuitenkaan juo runsaasti juuri ennen nukkumaanmenoa, jotta vältyt öisiltä vessakäynneiltä.



Seuraa kofeiinin saantiasi.

Lopeta kofeiinia sisältävien juomien, kuten teen, kahvin, energia- ja kolajuomien nauttiminen viimeistään 4 tuntia ennen nukkumaanmenoa⁴¹.



Kokeile yrttiteetä.

Kamomilla-⁴³, laventeli-⁴⁴ ja valeriaanateet⁴⁵ ovat sekä hyviä nesteyttäjiä että mieltä rauhoittavia.



Älä juo alkoholia ennen nukkumaanmenoa.

Alkoholi vähentää REM-unen määrää, ja sen on osoitettu myös häiritsevän unisyklin toista palauttavaa puoliskoa.⁴²



Tryptofaani

Nukahtamista helpottavaa⁴⁶ tryptofaania on maitotuotteissa, ja myös muna, banaani, hunaja ja pähkinät sisältävät sitä.



Seuraa rasvan saantiasi.

Runsaasti rasvaa sisältävällä ruokavaliolla on osoitettu olevan yhteys unettomuuteen ja unen lyhenemiseen⁴⁷.



Tiesitkö, että...

Jo 10 minuuttia aerobista liikuntaa päivässä voi auttaa parantamaan unta.⁴⁸

6. Lisää liikuntaa

Liikunnan on todettu parantavan unen laatua ja pidentävän unen kesto, ⁴⁸joten sillä on myönteinen vaikutus unisykliin.

Jo 10 minuuttia kestävä päivittäinen aerobinen liikunta, kuten juoksu, pyöräily tai uinti, auttaa parantamaan unta. Jos nämä lajit eivät sovi sinulle, älä huolestu, sillä on monia muitakin tapoja pysyä aktiivisena. Vielä tehokkaampaa on, kun liikut ulkoilmassa.



Puutarhatyöt



Kävely



Kotityöt



Tuolijumppa



**Lasten kanssa
leikkiminen**

Useimmille on unen kannalta parasta harrastaa liikuntaa aamuisin tai iltapäivällä. Yleisen unenlaadun on todettu paranevan, kun ihminen harrastaa teholtaan kohtalaista liikuntaa ennen klo 7 aamulla⁵⁰. Iltapäiväharjoittelu puolestaan viilentää kehoa ja valmistaa kehoa unta varten nukkumaanmenoajan lähestyessä. Fyysinen rasitus iltamyöhällä ei ole suositeltavaa, mutta sen vaikutus on yksilöllistä. Jos siis klo 21 alkava aerobitunti ei häiritse untasi, voit huoletta jatkaa harrastustasi. Lihaksia kevyesti rasittavat helpot venytykset tai rentouttava jooga ennen nukkumaanmenoa voivat rentouttaa kehoa ja mieltä.



7. Rauhoita mielesi

Aiheuttavatko mieltä painavat ajatukset sinulle huonosti nukuttuja öitä?

Monille ihmisille ilta on paras aika ajatuksille. Ahdistus, mielialan vaihtelut ja psyykkiset haasteet voivat olla unettomuuden oireita⁵¹. Ne vaikeuttavat usein uneen pääsyä. Jos stressaavat ajatukset vaivaavat nukkumaan mennessä, voit yrittää rauhoittaa mielesi seuraavin keinoin.



Kirjoita asiat muistilistaan

Hyvä keino saada asiat mieltä painamasta on kirjoittaa ne muistilistaan seuraavaa päivää varten. Silloin tunnet asioiden olevan hallinnassa, mielesi rauhoittuu ja nukahdat helpommin. Pidä muistilistaa sellaisessa paikassa, ettei sinulle tule houkutusta vilkaista listaa uudelleen, jolloin asia veisi uudelleen huomiosi.





Keskity hengitykseen

Tietoisuusharjoituksilla pyritään saavuttamaan rauha olemalla paremmin läsnä ja keskittymään kehoon, mieleen ja tuntemuksiin. Harvardin yliopiston tutkijat suosittelevat tekemään joka päivä mindfulness-harjoituksen.⁵² Kun teet seuraavan harjoituksen joka ilta, sinun on helpompi tyhjentää mielesi ja nukahtaa paremmin.

- 1 Istu tukevalla alustalla**, kuten tuolilla tai lattialla tyynyn päällä.
- 2 Istu hyvässä asennossa mutta rentona.** Anna pään ja olkapäiden asettua vapaasti selkärangan jatkoksi.
- 3** Laita kädet polville tai reisille. Tyhjennä mielesi ajatuksista ja kuluneen päivän tai huomisen tehtävistä.
- 4** Hengitä sisään ja ulos ja kiinnitä huomiosi nenän kautta kulkevaan hengitysilmaan. Hengitä luonnolliseen rytmiin ja tunne, miten rauhoitut.
- 5 Jos mieleen alkaa nousta ajatuksia tai huolenaiheita, anna niiden lipua pois keskittymällä hengitykseen.** Harjoitus muuttuu vähitellen helpommaksi ja alat huomata sen hyvät vaikutukset.



Tiesitkö, että...

Tämän oppaan ohjeita noudattamalla voit parantaa untasi sekä energiatasosi ja mielialaasi.

Aika tehdä muutos?

Huonolla yöunella on valtava vaikutus elämään.⁵³ Et jaksakaan viettää aikaa perheen ja ystävien parissa ja fyysinen ja psyykkinen terveytesi voi kärsiä.

Jos olet huolestunut huonon yön seurauksista tai epäilet itselläsi uniapneaa, lataa e-kirjamme ”Mitä uniapnea on?” ja varaa aika lääkärille.

Tämän oppaan ohjeita noudattamalla voit parantaa untasi sekä energiatasoasi ja mielialaasi. Kun seuraavan kerran vietät unettoman yön, muista, että unta voi parantaa jo pienillä ruokavalion, liikuntatottumusten ja rutiinien muutoksilla.

Käytämme (tai meidän tulisi käyttää) kolmannes elämästämme nukkumiseen, joten miksi emme nukkuisi hyvin.

- ¹ Zielinski, Mark R., et al. 'Functions and Mechanisms of Sleep'. AIMS, 2016. 3: 67-104
- ² Medic, G., et al. 'Short- and Long-Term Health Consequences of Sleep Disruption'. Nature and Science of Sleep, 2017. 9: 151-6.
- ³ Gottlieb, Daniel J., et al. 'Sleep Deficiency and Motor Vehicle Crash Risk in the General Population: A Prospective Cohort Study'. BMC Medicine, 2018. 16: 44.
- ⁴ Hirshkowitz, M., et al. 'National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary'. Sleep Health, 2015. 1: 40-43.
- ⁵ Watson, Nathaniel F., et al. 'Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society'. Sleep, 2015. 38: 843-44.
- ⁶ National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). (2019b, August 13). Brain Basics: Understanding Sleep. Tiedot haettu 26.7.2021 osoitteesta <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/patient-caregiver-education/understanding-sleep>
- ⁷ de Andrés, I., et al. 'Functional Anatomy of Non-REM Sleep'. Frontiers in Neurology, 2011. 2: 70.
- ⁸ Rasch B, Born J. About sleep's role in memory. Physiol Rev. 2013;93(2):681-766.
- ⁹ Driver HS, Taylor SR. Exercise and sleep. Sleep medicine reviews. 2000 Aug 1;4(4):387-402.
- ¹⁰ Watson, Nathaniel F., et al. 'Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society'. Sleep, 2015. 38: 843-44.
- ¹¹ Deloitte Access Economics, 'Asleep on the Job: Costs of inadequate sleep in Australia'. Sleep Health Foundation, 2017.
- ¹² O'Callaghan, F., et al. 'Effects of Caffeine on Sleep Quality and Daytime Functioning'. Risk Management and Healthcare Policy, 2018. 11: 263-71.
- ¹³ Roehrs, Timothy, and T. Roth. 'Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use'. Alcohol Research & Health: The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2001. 25: 101-09.
- ¹⁴ Dolezal, Brett A., et al. 'Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review'. Advances in Preventive Medicine, edited by William C. Cho, 2017. 2017: 1364387.
- ¹⁵ National Sleep Foundation. 'Snoring and Sleep'. SleepFoundation.Org. Tiedot haettu helmikuussa 2020 osoitteesta <https://www.sleepfoundation.org/articles/snoring-and-sleep>.
- ¹⁶ Mireku MO, Barker MM, Mutz J, et al. Night-time screen-based media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life. Environ Int. 2019;124:66-78.
- ¹⁷ Ohayon, M. M., et al. 'Snoring and Breathing Pauses during Sleep: Telephone Interview Survey of a United Kingdom Population Sample'. BMJ (Clinical Research Ed.), 1997. 314: 860-63. Lechner, M., et al., data from the UK sleep survey. Sleep Med, 2019. 54: p. 250-256.
- ¹⁸ Lévy P et al. Management of simple snoring, upper airway resistance syndrome, and moderate sleep apnea syndrome. Sleep. 1996;19(9 Suppl):S101-S110.
- ¹⁹ Dolezal, Brett A., et al. 'Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review'. Advances in Preventive Medicine, edited by William C. Cho, 2017. 2017: 1364387.
- ²⁰ Harvard Men's Health Watch. 'Snoring Solutions: Simple Changes Can Help Turn Down the Volume'. Harvard Health Publishing: Harvard Medical School. Tiedot haettu 2020 osoitteesta <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/snoring-solutions>.
- ²¹ National Sleep Foundation. 'Common Causes of Snoring'. SleepFoundation.Org. Tiedot haettu 2020 osoitteesta <https://www.sleepfoundation.org/articles/common-causes-snoring>.
- ²² Sarberg, Maria, et al. 'Snoring during Pregnancy and Its Relation to Sleepiness and Pregnancy Outcome - a Prospective Study'. BMC Pregnancy and Childbirth, 2014. 14: 15.
- ²³ Jauhar S et al. Ten-year follow-up of mandibular advancement devices for the management of snoring and sleep apnea. J Prosthet Dent. 2008;99(4):314-321.
- ²⁴ Mendes, Felipe Almeida, et al. 'Epidemiologic Profile of Patients with Snoring and Obstructive Sleep Apnea in a University Hospital'. International Archives of Otorhinolaryngology, 2014 18: 142-45.
- ²⁵ Schutte-Rodin S, Broch L, Buysse D, Dorsey C, Sateia M. Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults. J Clin Sleep Med. 2008;4(5):487-504.
- ²⁶ Trauer JM, et al. Cognitive behavioral therapy for chronic insomnia: A systematic review and meta-analysis. Annals of Internal Medicine. 2015;163:191.
- ²⁷ Bassetti CLA, Kallweit U, Vignatelli L, et al. European guideline and expert statements on the management of narcolepsy in adults and children. J Sleep Res. 2021;e13387.
- ²⁸ Dani H, Esdaille A, Weiss JP. Nocturia: aetiology and treatment in adults. Nat Rev Urol. 2016;13(10):573-583.

- ²⁹ Lucas M. Donovan et al. Prevalence and Characteristics of Central Compared to Obstructive Sleep Apnea: Analyses from the Sleep Heart Health Study Cohort, *Sleep*, Volume 39, Issue 7, July 2016, Pages 1353–1359
- ³⁰ Study on the Global OSA prevalence “Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis”
- ³¹ Kapur V et al. Underdiagnosis of sleep apnea syndrome in U.S. communities. *Sleep Breath*. 2002;6(2):49-54.
- ³² Tosini, Gianluca, et al. ‘Effects of Blue Light on the Circadian System and Eye Physiology’. *Molecular Vision*, 2016. 22: 61-72.
- ³³ Zisapel, Nava. ‘New Perspectives on the Role of Melatonin in Human Sleep, Circadian Rhythms and Their Regulation’. *British Journal of Pharmacology*, 2018 175: 3190-99.
- ³⁴ Davies, S. C. ‘Screen-Based Activities and Children and Young People’s Mental Health and Psychosocial Wellbeing: A Systematic Map of Reviews’. Department of Health and Social Care, 2019. Tiedot haettu maaliskuussa 2020 osoitteesta https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/777026/UK_CMO_commentary_on_screentime_and_social_media_map_of_reviews.pdf.
- ³⁵ Christensen, Matthew A., et al. ‘Direct Measurements of Smartphone Screen-Time: Relationships with Demographics and Sleep’. *PloS One*, 2016. 11: p. e0165331.
- ³⁶ Truong, K. K., et al. ‘Timing Matters: Circadian Rhythm in Sepsis, Obstructive Lung Disease, Obstructive Sleep Apnea, and Cancer’. *Annals of the American Thoracic Society*, 2016. 13: 1144-54.
- ³⁷ National Sleep Foundation. ‘What Causes Insomnia?’ Tiedot haettu maaliskuussa 2020 osoitteesta <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia>.
- ³⁸ O’Callaghan F, Muurlink O, Reid N. Effects of caffeine on sleep quality and daytime functioning. *Risk Manag Healthc Policy*. 2018;11:263-271. Published 2018 Dec 7.
- ³⁹ Roehrs, T. and Thomas Roth. ‘Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use’. *Alcohol Research & Health: The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, 2001. 25: 101-09.
- ⁴⁰ National Sleep Foundation. ‘The Connection Between Hydration and Sleep’. *SleepFoundation.Org*. Tiedot haettu maaliskuussa 2020 osoitteesta <https://www.sleepfoundation.org/articles/connection-between-hydration-and-sleep>.
- ⁴¹ Epstein, L.J. ‘Adopt Good Sleep Habits’. *Get Sleep*, Harvard Medical School. Tiedot haettu helmikuussa 2020 osoitteesta <http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/what-can-you-do/good-sleep-habits>.
- ⁴² O’Callaghan, F., et al. ‘Effects of Caffeine on Sleep Quality and Daytime Functioning’. *Risk Management and Healthcare Policy*, 2018. 11: 263-71.
- ⁴³ Avallone R, Zanolli P, Corsi L, Cannazza G, Baraldi M. Benzodiazepine compounds and GABA in flower heads of *matricaria chamomilla*. *Phytotherapy Res*. 1996;10:177-179.
- ⁴⁴ Chien LW, Cheng SL, Liu CF. The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012;2012:740813.
- ⁴⁵ Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehling W. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med*. 2006;119(12):1005-1012. doi:10.1016/j.amjmed.2006.02.026
- ⁴⁶ George, C. F., et al. ‘The Effect of L-Tryptophan on Daytime Sleep Latency in Normals: Correlation with Blood Levels’. *Sleep*, 1989. 12: 345-53.
- ⁴⁷ St-Onge, Marie-Pierre, et al. ‘Effects of Diet on Sleep Quality’. *Advances in Nutrition* (Bethesda, Md.), 2016. 7: 938-49.
- ⁴⁸ Feifei Wang & Szilvia Boros (2021) The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 23:1, 11-18
- ⁴⁹ National Sleep Foundation. ‘How Exercise Impacts Sleep Quality’, *SleepFoundation.Org*. Tiedot haettu maaliskuussa 2020 osoitteesta <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-exercise-impacts-sleep-quality>.
- ⁵⁰ Fairbrother, Kimberly, et al. ‘Effects of Exercise Timing on Sleep Architecture and Nocturnal Blood Pressure in Prehypertensives’. *Vascular Health and Risk Management*, 2014. 10: 691-98.
- ⁵¹ National Sleep Foundation. ‘What Causes Insomnia?’ Tiedot haettu maaliskuussa 2020 osoitteesta <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia>.
- ⁵² Corliss, J. ‘Mindfulness meditation helps fight insomnia, improves sleep’. *Harvard Health Blog*. Tiedot haettu helmikuussa 2020 osoitteesta <https://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-helps-fight-insomnia-improves-sleep-201502187726>.
- ⁵³ Kent RG, Uchino BN, Cribbet MR, Bowen K, Smith TW. Social Relationships and Sleep Quality. *Ann Behav Med*. 2015;49(6):912-917. doi:10.1007/s12160-015-9711-6.



ResMed



Tiesitkö, että...

Voit ladata kaikki
e-kirjat [tästä](#)

ResMed.com