Nukumme huonommin kuin koskaan

Uni ja unettomuus ovat polttava puheenaihe ja nämä kysymykset herättävät runsaasti kysymyksiä maailman laajuisesti. Uni vaikuttaa terveyteemme enemmän kuin haluamme uskoa. Unihäiriöt ovat nykyisin jo kansansairaus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan joka viides suomalainen kärsii pitkäaikaisesta uniongelmasta. Puolet aikuisista kokee olevansa väsynyt arkisin. Yli 300 000 ihmistä popsii säännöllisesti unilääkkeitä.

Kaikkien Suomessa käytössä olevien unilääkkeiden teho perustuu väsyttävään vaikutukseen. Ne eivät korjaa itse syytä, vaan laittavat ihmisen kemialliseen uneen.

Esimerkiksi uniapnea tekee tuhojaan entiseen malliin lääkkeistä huolimatta. Uniapneaan liittyvät hengityskatkokset saattavat olla jopa pidempiä, ja niitä voi esiintyä useammin unilääkkeen vaikutuksen aikana. Ongelma koskettaa monia, sillä uniapneaa sairastaa noin 10-15 prosenttia aikuisväestöstä eli 250 000 – 300 000 suomalaista.

Ylipaino on uniapnean merkittävän yksittäinen riskitekijä, vaikka sairaus voi olla myös hoikalla ihmisellä. Uniapnea on ikävä sairaus mutta hyvin hoidettavissa. Esimerkiksi ammattiautoilijalle jo lievemmistä uniapnean aiheuttamasta vireystilan laskusta aiheutuu ajokielto.

Hyvänä uutisena on se, että ajokielto on poikkeuksesta tilapäinen. Koska uniapneaan on olemassa tehokkaat hoidot, säännöllisen hoidon myötä kuljettajan ajokielto on varsin lyhyt.

Hoitamaton uniapnea on myös merkittävä työtapaturmien riskitekijä. Lisäksi uniapnealla on havaittu useissa tutkimuksissa olevan selvä yhteys metabolisiin sairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen, kohonneeseen sydän- ja verisuonisairastavuuteen ja kuolleisuuteen.

Unettomuus on tämän ajan suurimpia terveysongelmia ja sen kustannukset ovat suuret. Arviolta viidesosaan sairauspoissaoloista ja niistä aiheutuvista kustannuksista liittyy unettomuuteen.

Jouni Vornanen

tiedottaja, Savonia-ammattikorkeakoulu

Lähde: Nukkumalla menestykseen, Henri Tuomilehto, Jouni Vornanen (Tammi 2019). Kirja äänestettiin Fit Awards 2020 vuoden hyvinvointikirjaksi.

Avainsanat: Unettomuus, unihäiriöt, uniapnea

Kuvateksti: Uniapnea on ikävä sairaus mutta hyvin hoidettavissa.

Kuva: Kaija Sääski