

MITÄ UNI ON?

Prof. Markku Partinen
Neurologi, tutkimusjohtaja, somnologi (ESRS)
Unilääketieteen erityispätevyys
Helsingin uniklinikka

Uni on ihmisen aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki. Unen aikana elimistö elpyy ja lepää, esimerkiksi sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee. Ainoastaan aivot työskentelevät, ne käsittelevät päivän tapahtumia – ja lataavat omia energiavarastojaan.

Univaiheet koostuvat kevyestä unesta, syvästä unesta ja REM-unesta. Syvä uni (deltauni) on fyysisen levon kannalta tärkeää, silloin täytetään solujen energiavarastoja ja korjataan valveen aikaisen rasituksen vaurioita. Syvässä unessa aivot ja elimistö nukkuvat, ja ihminen on hyvin tokkurainen, jos hän herää kesken unien. Kevyt uni on valveen ja unen välimaastossa esiintyvä torkku, jota ei yleensä koeta uneksi.

REM-unen aikana vilkeunielimistö aktivoituu: aivojen toiminta on vilkasta ja hengitys, sydämen rytmi ja hormonitasapaino vaihtelevat. Tällöin päivän kokemukset ja tunnetilat järjestyvät ja saattavat kertautua. REM-unessa tapahtuu oppimista, mieleen painamista ja sitä voidaan sanoa myös psyyken lepovaiheeksi. Suurin osa unista nähdään myös tällöin. Jos nukkuja herätetään kesken REM-unen, hän muistaa kirkkaana näkemänsä unen.

Syvä uni ja vilkeuni vaihtelevat vuorotellen. Syvässä unessa opitaan tietoja ja REM-unessa opitaan taitoja.

Unen tarve

Ihmisen tarvitsema unen määrä vaihtelee yksilöllisesti. Keskiarvojen mukaan useimmat nukkuvat vuorokaudessa 7-8 tuntia. Toiset selviävät 4-5 tunnin unella, ja toiset tarvitsevat yli 9 tuntia unta vuorokaudessa. Pienet lapset tarvitsevat paljon unta ja nukkuvat myös päiväunia. Murrosikäisten pitäisi nukkua jopa 9 tuntia vuorokaudessa, koska tässä kehitysvaiheessa alkaa aivojen toinen kasvuvaihe, ja unta tarvitaan paljon. Vanhemmiten unen määrä yön aikana saattaa vähetä, mutta on hyvä huomioida, että päivällä nukuttu aika vähentää yöunen määrää. Tärkeää on tuntea itsensä levänneeksi ja pirteäksi unen jälkeen.

Uni-valve-rytmi

Unta säätelee sisäinen vuorokausirytmä, jota tahdistavat mm. valo, työelämä ja päivän erilaiset säännölliset rutiinit. Rytmä voi alkaa edistää tai jättää yksilöllisesti, jos sitä ei päivittäin tahdisteta. Uni-valverytmin häiriöt ovat varsin tavallisia unettomuuden aiheuttajia. Esimerkiksi nuorilla viivästynyt unijaksö on tavallinen, jolloin uni ei tule kuin vasta aamuyöllä, ja herääminen aamulla on vaikeaa. Vireystaso sen sijaan on korkeimmillaan illalla. Aikaistuneessa unijaksossa herätään aamuyöstä, eikä enää saada unta. Tällöin henkilö haluaa mennä vastaavasti hyvin aikaisin nukkumaan. Tämä on tavallista vanhemmille ihmisille. Ihmiset ovat myös luonnostaan aamu- tai iltavirkkuja, mikä on hyvä ottaa huomioon omaa vuorokausi-rytmää suunnitellessa. Unirytmä voi mennä sekaisin myös epäsäännöllisistä työajoista ja matkustettaessa aikavyöhykkeeltä toiselle.

Unihäiriöiden hoito

Unihäiriön syy on aina selvitettävä ja yritettävä ensisijaisesti hoitaa. Perussairausten hoito parantaa unta, mutta myös varsinaisia unihäiriöitä pystytään tehokkaasti hoitamaan. Unihäiriöitä tutkitaan ja hoidetaan keskussairaaloissa ja muissa kunnallisissa tai yksityisissä unihäiriöihin erikoistuneissa tutkimusyksiköissä. Lääkärin haastattelut ja erilaiset vireys- ja/tai unitutkimukset ovat tärkeitä oikean diagnoosin saamiseksi. Uniapnean ja kuorsauksen hoidolla on saatu hyviä tuloksia. Unettomuuden syyn selvittäminen on tärkeää, jotta unilääkkeitä ei käytettäisi liikaa. Niiden käyttö on viimeisin hoitokeino unettomuuteen ja silloinkin vain tilapäisluonteisesti, koska niihin voi kehittyä riippuvuus. Hyvä uni takaa hyvän ja laadukkaan päivän. Väsynyt on työssään tapaturma-altis ja tekee helposti virheitä. Lisäksi hän on vaarallinen kuljettaja liikenteessä. Unettomuuden ja muiden unihäiriöiden selvittely ja hoito on tärkeä ja arvokas osa terveydenhuoltoamme.
