

Lehdistötiedote 17.11.2009

## **Ei yksin määrä vaan myös laatu - unen avulla voidaan ehkäistä kansansairauksia**

*Unen hyvinvointia edistävät vaikutukset ovat yhtä merkittäviä kuin ravinnon ja liikunnan. Hyvälaatuiseen ja riittävään uneen tulisi panostaa voimakkaammin, sillä uni auttaa ehkäisemään useita kansansairauksia. Unettomuuden hoidossa huomio tulisi siirtää unen määrään lisäämisestä laadun parantamiseen.*

Nukkumisen hyvinvointia edistävät vaikutukset ovat yhtä merkittäviä kuin ravinnon ja liikunnan. Hyvälaatuisen unen avulla elimistön vastustuskyky säilyy hyvänä ja todennäköisyys sairastua useisiin kansansairauksiin pienenee huomattavasti. Unen terveyttä edistäviä vaikutuksia huomioidaan kuitenkin harvoin. ”Unen merkitys terveyteen nostetaan yleensä esille vain negatiivisten vaikutusten valossa. Asiaa tulisi katsoa myös positiivisesta näkökulmasta. Nukkumalla hyvin voidaan vähentää sairastumisriskiä yhtä tehokkaasti kuin ravinnon ja liikunnan avulla. Tutkimusten mukaan riittävän pitkä ja hyvälaatuinen uni ehkäisee esimerkiksi masennusta ja ylipainoa”, tutkimusjohtaja **Markku Partinen** Helsingin uniklinikalta kertoo.

Unen arvostuksessa ja edistämisessä on myös muihin kansanterveyden tukipilareihin verrattuna paljon parannettavaa. Ravinnon ja liikunnan lisäksi myös uni vaikuttaa merkittäväällä tavalla esimerkiksi diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien sairastuvuuteen. Ravintoon ja liikuntaan liittyvää neuvontaa on saatavilla jo ympäri Suomea, mutta uniohjausta tarjotaan harvoin. Partisen mukaan kehitys lähtee asennemuutoksesta. ”Meidän tulisi yhteiskuntana ja yksilöinä tunnustaa, että emme tule toimeen ilman unta ja että uni on välttämätöntä. Sen jälkeen mahdollisuudet ryhtyä järjestelmällisesti parantamaan unta ovat huomattavasti paremmat.”

### **Ei ainoastaan unen määrä vaan myös laatu**

Unettomuuden hoidossa huomio pitäisi kiinnittää unen pidentämisen lisäksi unen laatuun. Unen eri vaiheista erityisesti syvän unen riittävä määrä on tärkeää virkeänä heräämisen kannalta. Jotta unen laatua voitaisiin parantaa hoidon avulla, tulisi professori **Sirkka-Liisa Kivelän** mukaan tehdä kaksi keskeistä muutosta: korostaa unettomuuden syiden selvittämistä

ja nykyaikaistaa lääkettä. Unettomuuden syyt on tärkeä selvittää paremmin jo diagnosointivaiheessa, jolloin niihin olisi helpompi pureutua sekä kognitiivisen terapian että lääkehoidon avulla. ”Jos unettomuuden syytä ei ole perusteellisesti selvitetty, ei unettomuutta voida myöskään hoitaa. Koko hoitoprosessin tulee perustua sille, mikä syy unettomuuden taustalla on ja kuinka juuri se voidaan minimoida tai hoitaa”, Kivelä toteaa.

Suomessa unettomuuden lääkehoito on jo pitkään perustunut nk. perinteisten nukahtamis- ja unilääkkeiden eli bentsodiatsepiinien ja niiden johdannaisten käyttöön. Perinteiset nukahtamis- ja unilääkkeet kuitenkin muuttavat unen laatua, jolloin potilas nukkuu luonnollisen ja virkistävän unen sijaan tekounta. ”Bentsodiatsepiineja käytetään Suomessa aivan paljon ja liian pitkiä aikoja. Niiden avulla nukkuva tuntee itsensä seuraavana päivänä tokkuraiseksi. Lisäksi käytön riskinä on riippuvuuden muodostuminen. Uusien, elimistön omia mekanismeja mukailevien lääkehoitojen vahvuutena on unen luonnollisuus sekä käytön turvallisuus, sillä ne eivät aiheuta riippuvuutta tai väsymystä seuraavana päivänä. Hyvä esimerkki on melatoniini, jota on pitkävaikutteisessa muodossa käytetty Suomessa nyt parin vuoden verran. Sen ainoaksi huonoksi puoleksi on sekä potilaiden että lääkäreiden taholta mainittu lääkkeen tehoaminen vain osalle. Kuitenkin iso osa potilaista hyötyy siitä”, Kivelä kertoo.

### **Unettomuuden kustannustaakka kasvaa**

Hyvälaatuisen unen edistäminen ja unettomuuden hoidon päivittäminen on tärkeää, jotta unettomuuden kustannustaakkaa saataisiin kevennettyä. Unettomuuden taloudelliset vaikutukset -tutkimuksessa tarkasteltiin ensimmäistä kertaa perusterveydenhuollosta ja erikoissairaanhoidosta aiheutuneita suoria kustannuksia. Juuri valmistuneen tutkimuksen tulos oli yllättävä. ”Erikoissairaanhoidossa hoidettujen potilaiden määrä oli lisääntynyt 30 % vuosina 2002–2007. Vuonna 2007 unettomuudesta aiheutuneet suorat kustannukset olivat yli 20 miljoonaa euroa vuodessa, eli samaa suuruusluokkaa kuin astman kustannukset erikoissairaanhoidosta. Tulosten perusteella näyttää siltä, että unettomuudesta on tulossa merkittävä kansanterveydellinen ja –taloudellinen haaste”, kertoo Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuspäällikkö **Miika Linna**.

Tutkimukseen valittiin mukaan vain suorat kustannukset, sillä niitä pystyy arvioimaan luotettavimmin. Unettomuus aiheuttaa myös huomattavan määrän muita kuluja. Kun suoriin kustannuksiin lisätään vielä ns. välilliset kustannukset eli esimerkiksi työtehon

heikkenemisestä tai sairauspoissaoloista aiheutuvat kulut, kustannukset kasvavat merkittävästi. Välillisten kustannusten tarkkaa määrää on kuitenkin lähes mahdotonta laskea luotettavasti, mutta viimeaikaisten tutkimusten mukaan niiden on arvioitu olevan 2-30 - kertaisia suoriin kustannuksiin verrattuna.

### **Lisätietoja**

Yleislääketieteen professori Sirkka-Liisa Kivelä, Turun yliopisto ja TYKS

[sirkiv@utu.fi](mailto:sirkiv@utu.fi)

puh. 040 503 9151

Dosentti, tutkimuspäällikkö Miika Linna, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

[miika.linna@thl.fi](mailto:miika.linna@thl.fi)

puh. 020 610 7295

LKT, neurologian dosentti, tutkimusjohtaja Markku Partinen, Helsingin uniklinikka,

Tutkimuskeskus Vitalmed

[markku.partinen@helsinki.fi](mailto:markku.partinen@helsinki.fi)

puh. 050 560 4999

Dosentti, psykiatrian erikoislääkäri Tiina Paunio, HYKS, Psykiatrian klinikka ja

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

[tiina.paunio@thl.fi](mailto:tiina.paunio@thl.fi)

puh. 050 350 7936

[www.tietoaunettomuudesta.fi](http://www.tietoaunettomuudesta.fi)