

Tead seda tunnet, kui seljataga on magamata öö? Keha on väsinud, mõte ei liigu, keskenduda on võimatu ning kõik tundub keeruline ja ärritav. Või oled üks neist, kellel see on sage seisund? Võidame hea une taas kätte!

TEKST: EIA UUS | FOTOD: VIDA PRESS, JOHAN-PAUL HION, ERAKOGU

Maga terviseks!



“**O**i, sa näed kohutav välja, kas sa oled haige?”
“Ei, ma pole lihtsalt paar ööd magada saanud,” vastan.

“Kas sa piparmünditeed oled proovinud? Aga tuba õhutada? Tead ikka, et enne magamist ei tohi paar tundi arvutit ega telefoni kasutada?”
LOOMULIKULT! Loomulikult olen viimased kümme aastat olnud ülilkorraliku unerežiimiga inimene: päeval liikumine värskes õhus, alati samal kellaajal voodisse, päeva teises pooles ei mingit kofeiini, õhtul ei mingit sellist sööki, mida keha peaks pööraselt lammutama hak-



Dr Tuuliki Hion

kama – ega ka sellist, mis äratakse keset ööd näljatundest –, imikut ega rahutut kodulooma pole ka, magamistuba on vaikne, jahe ning pime ja nii edasi ja nii edasi. Aga mida pole, on rahulik uni.

Dr Tuuliki Hion Hea Une Kes- kusest ütleb, et kroonilist unetust esineb kuni 10% inimestest ning naisi ohustab see rohkem – alatest 30. eluaastast hakkab neil unetust ilmema poolteist korda rohkem

kui meestel. Unetust esineb palju koos mitme- suguste psüühiliste või kehaliste häiretega, mis võivad olla ka unetuse algpõhjuseks.

“Inimene tahab päeval kõik asjad väga hästi teha ja öösel selle tarvis hästi magada. Kui mingil põhjusel peaks uneprobleem tekkima või uneaeg vähenema, siis hakkab ta kergemini oma unetuse pärast muretsema – ja end nii veelgi enam ärkvel hoidma,” tõdeb dr Hion.

Kui unetus kestab pikemat aega, siis võib see jääda püsima iseseisva seisundina – algpõhjused kaotavad tähtsuse. Sel juhul saab abi hoopis unekeskuse psühhoterapeudilt. “Ravimid võivad olla selleks, et kõige suuremast väsimu- sest lahti saada, aga eriti pikka aega püsunud unetuse korral on hästi oluline psühhoteraapia.”

Visiit unearstile

Kui internetist on KÕIK unesoovitused läbi loetud ja järele proovitud, pöördun unearsti poole.

Unetu abistamine unekeskuses algab sellest, et vaadatakse üle kõikvõimalikud psüühika ja kehalise tervisega seotud põhjused, mis unetust esile kutsuda võiksid: näiteks valud, kopsu- haigused, depressioon, ärevus. Patsient saab vajaliku ravi ja kõik vaadatakse uuesti üle.

Keskuses uuritakse ka unetust, sagedast ärkamist, uinumisraskusi või päevast väsimust põhjustavaid hingamishäireid: salvestatakse öine hingamine ja uuritakse selle rolli keivas unes. Kehalistest haigustest rikuvad und krooniline obstruktiivne kopsuhaigus ja astma. Vaimse tervise poolel kasutatakse unetuse ravis kognitiiv-käitumusliku teraapia võtteid. Inimene käib terapeudi juures justkui treeningul ja õpib teatud oskusi, käitumisviise, mida saab

hiljem iseseisvalt kasutada. Unearst koostab treeninguplaani, patsient peab unepäevikut, proovib minna alati samal ajal magama ja samal ajal tõusta. Osa kasutab une jälgimiseks ka äppe, nagu Sleep Cycle, või aktiivsusmonitori.

Selle põhjal, kui palju patsient magada suudab, tehakse talle režiim, kus esialgu hoopis piiratakse voodis olemise aega! Hion selgitab: “Selle ajutise tehnika kasutamisel võib päevane väsimus esialgu suurenedagi, aga hiljem hakkab uni paranema.”

Kui uni hakkab paranema, pikendatakse ka voodis olemise aega. Kui inimene kasutab unerohtu, teeb unearst skeemi, kuidas annuseid valutult vähendada kuni tarvitamise lõpetamiseni.

Unega seotud häirete alla kuuluvad näiteks unepnoe, rahutud jalad ja unes käimine.

Magab mürinal

Unekeskuse lai tegevusala on unepnoe. “Paljud meie juurde tulijad on kas norskajad või unepnoe kaudsete sümptomitega: kõrgenenud vererõhk, veresuhkur või kehakaal. Unepnoe põhjustab neelu uneaegseid sulgusi: pehme suulagi, neelu külgseinad ja keel vajuvad kokku, mille peale keha ärkab. Kehakeemia annab märku, et tegu on ohtliku seisundiga,” räägib Hion. Apnoe all kannataja ise ei pruugi teadagi, et keha öö jooksul korduvalt mõneks sekundiks virgub.

Möödukat ja rasket unepnoed ravitakse maski ja voolikuga seadme abil, mis puhub kogu öö neelu tugevat õhuvoolu. Unepnoe kergemate vormide korral aitavad kaalu alandamine ja osal juhtudel selili magamisest hoidumine.

Dr Hion rõhutab, et norska- mine ei tähenda alati häiret ega apnoe ning seda, kas norskamine und häirib, saab öelda vaid uuring. “Aga kui norskad, oled hakanud tead- mata põhjusel ärkama ja oled päeval väsinum, vererõhk ja kaal on tõusnud ning sa ei saa neid kuidagi alla, on need kindlad märgid unepnoest.”

Pärast menopausi kipub osadel naistel uni naissuguhormoonide vähenemisel halvenema ja unepnoe ägenema. Naiste unepnoega ei kaasne tavaliselt üle- kaalulisus ega norskamine, sümptomiteks on väsimus ja mäluhäired.

Mida teha aga siis, kui öösiti hoiab üleval hoopis kaasa norskamine? “Unepnoe põdev norskaja tavaliselt eitab, et temaga midagi lahti on,” teab Hion. “Võtke see norskaja videosse,” soovib ta. Video on hea kaasa võtta unearsti juurde, kes selgitab unepnoe riske: südame- rütmihäired, südame- või ajuinfarkt, diabeet, dementsus...

**“UNETUST
ESINEB PALJU
KOOS ERINEVATE
PSÜÜHILISTE
VÕI KEHALISTE
HÄIRETEGA.”**

Rahutu keha

Üks unetust põhjustav vaevus on rahutute jalgade sündroom, mille puhul tekib puhkeasendis kätes ja/või jalgades ebamäärane tunne, mis sunnib neid liigutama. Selle diagnoosimisel on abiks ülipikk küsimustik, mis unearsti juures täita tuleb, sest see vaevus on nii kummaline, et sellest ei oska isegi rääkida!

Selgub, et ka mina olen selle käes kaua vaevelnud – ja tõesti, kuidas ma seletan seda, et mulle tundub öösel, et ma kaotan mõistuse, kui kohe oma käsi liigutada ei saa? Olles üle kümne aasta unetusega kimpus olnud, sain kliinikust vähese vaevaga tohutult abi – ning seda viisidel, mida ise poleks välja guugeldanud. Keha jälgiva ja mõõtva aparaadiga magamine kinnitas rahutute jalgade sündroomi. Vereproov näitas, et rauda ja magneesiumi on organismis liiga vähe, hakkasin neid öhtuti juurde võtma, aidata võib ka magneesiumiõliga määrimine või magneesiumiga jalavannid. Enne magamaminekut hakkasin tegema venitusharjutusi ning sain teada, et ka D-vitamiini ja B-rühma vitamiinide puudus võivad jäsemete rahutust ägestada.

Elukaaslane oli märganud, et kipun öösel läbi une pööraselt nina sügama, kuni mõlemad üles ärkame. Selgus, et tegu on kerge allergiaga, ning selle vastu aitab öhtune spreid. Une kvaliteet paranes, elu kvaliteet paranes. Siiski tuli ette öhtuid, kus uni ei tahtnud



Unetuse olemust mõõdetakse ka mitmete peente aparatuuridega.

ega tahtnud saabuda. Võtsin ette 30 päeva järjest mediteerida Headspace'i äpiga, kus tasulises pakendis on nii harjutus, mis paneb magama, kui ka kümnepäevane koolitus, kuidas uneaega teisiti suhtuma hakata. Praeguseks olen une mõttes nagu teine inimene – ning see tagab ilmselgelt parema toimetuleku ärkvel maailmas.

Lööke ja öökull

Unespetsialistid võivad ka avastada, et patsien-

dile ei sobi öötöö – samas on ka juhtumeid, kus inimorganismil on raske taluda hoopis hommikust tööd! Kui öövahetuses töötaja ei suuda enam uinuda ka töövabal ööl, aidatakse tal unerežiimi reguleerida: vahel olla kauem üleval ja vahel panna kell varasemaks helisema, teha tuba valgemaks, kasutada melatoniini. Paljud ei saa viimasest mingit abi, teised jällegi magavad paremini, aga kõrvalnähuks on päevased peavalud.

“Kõige parem ravim väsimuse vastu on piisavalt magada ja mitte töötada üle kaheksa tunni päevas,” rõhutab Hion. “Neil, kes töötavad aastaid suure koormusega, võib tekkida kroonilise väsimuse sündroom või unetus, sest keha erksus on olnud nii kõrgele tõstetud, et ei suuda enam ennast n-ö maha laadida.” Ebapiisav uni lisab stressi ning muudab tugevalt ka suhkrute ainevahetust, luues diabeediohu. Viis-kuus tundi und on ebapiisav ning uuringute järgi argipäevadel tekkivat võlga nädalavahetusega välja ei maga.

Hea uni ja väljapuhkamine on hea elu ning tervise tähtis komponent. Ära siis keela endale magusat und! ☺

Pane tähele!

- Igasugune müra, ka liiklusrüü, on ärataja, nagu ka öösel ringi kõndivad koduloomad.
- Piisav õhuvahetus on ülilooline, samuti enda jaoks mugav temperatuur (18–24 kraadi).
- Paljudele mõjub väga hästi öhtune jalutuskäik, mis tõstab tööpäevast välja.
- Mida vanemaks saame, seda vastuvõtlikumad oleme välistele äratajatele, nagu valgus.
- Väga oluline on päeval saada piisavalt vedelikku ja söögiaegu mitte vahele jätta. Aeglaselt imenduvaid valke sisaldavat toitu võiks süüa öhtu poole ja süsivesikurikast päeva esimeses pooles.
- Proovi unemeditatsioone, neid leiab internetist (alusta kas või Youtube'ist) ingliskeelsetena lõputult. Eesti keeleks näiteks: salasona.eu/product/mp3-paeva-lopuks/. Mida teevad unemeditatsioonid? Tavaliselt juhivad need tähelepanu mingile muretule, kuid siiski piisavalt köitvale tegevusele, et mõte voodis lebedes rändama ei läheks. Näiteks kujutle silme ette oma sügavate hingetõmmete numbreid, lugedes 21st tagasi ja nulli jõudes uuesti 21st alustades või jälgi oma hingamist. Too tähelepanu leebelt selle tegevuse juurde tagasi, kui märkad, et mõte on rändama läinud.
- Kui elementaarsed tegevused ei aita, pöördu unearsti poole. Abi võib tulla ootamatult väikese asja parandamisest.

KAS TEADSID, ET...

- Alkohol ja kanep rikuvad und. Kui need aitavadki uinuda, siis edasise une lõhuvad need ära, põhjustavad päevast väsimust ja keskendumishäireid.
- Und võivad segada lastel adenoidid ja nii lastel kui täiskasvanutel kurgumandlid, mille eemaldamisel uneapnoe väheneb.
- Unetust põhjustab vahel ka diagnoosimata epilepsia või astma.
- Paljusid lihasgruppe haarav treening on ergastav. Mõne und öhtune trenn ei riku, teine on aga veel mitu tundi hiljem ülierk. Tee trenni varem või vähem aega korraga.
- Unetus võib esile kutsuda depressiooni ja süvendab ka psühhootilisi seisundeid.