TERVIS

# Uni ei tule – mida ette võtta?

«Tuleb mõista, et vanainimese uni erineb noore omast. See on pindmisem, ärkamised, unetus ja uneaegsed hingamishäired on sagedasemad,» nendib Tartu Ülikooli kõrvakliiniku vanemarst-õppejõud Marlit Veldi. Vanemaealistele ta uinuteid kergekäeliselt siiski välja ei kirjuta.

TEKST: KAIRE JOKINEN FOTO: ISTOCKPHOTO JA ERAKOGU

Unehäired on muutunud viimasel kümnendil aktuaalseks meditsiini- ja sotsiaalseks probleemiks. Selle all kannatavad üle poole üle 65aastastest.

Vanemaealiste unehäired on Veldi sõnul paljude põhjuste tagajärg. «Olulisemad põhjused on eaga seotud: une-ärkveloleku ööpäevase rütmi muutused, kroonilised haigused ja valud, masendus ja mured, ravimite kõrvaltoimed,» loetleb dr Veldi. Tema vastuvõtul käivad põhiliselt uneaegsete hingamishäiretega patsiendid. «Uneaegsete hingamishäirete tõttu on uni häiritud ja ärgatakse sagedasti. Unekvaliteeti mõjutavad oluliselt ka magamisaegsed hingamishäired ehk uneapnoe, mis vanemas eas muutub üha sagedasemaks.»

Eaga kaasnevat uneaja lühenemist kinnitavad uneuuringud. «Terveid vanu inimesi noortega võrreldes on leitud, et neil on loomulik kalduvus õhtul hiljem uinuda ja hommikul varem ärgata,» nendib dr Veldi. «Ealiste füsioloogiliste muutuste tõttu jäävad vanad inimesed õhtul küll varem uniseks, kuid uinuda on neil raske ning sügava ja REM-une aeg on lühemad. «Ent unevajadus ongi vanemas eas väiksem kui noortel.»

## Tabletipurgi peale ei saa lootma jääda

«Efektiivne on kognitiivne ja käitumuslik ravi, mille ajal muudetakse voodis viibimise kestust täpse juhise järgi – abi saab uneõdedelt, unenõustajatelt ning vastava väljaõppe saanud unearstidelt ja

psühholoogidelt,» soovitab Tartu Ülikooli kliinikumi psühhiaater ja unearst Tuuliki Hion.

Alkohol on tema sõnul oluline unelõhkuja ega sobi püsivaks tarvitamiseks.

Kas abi võib olla melatoniinist, millest põhjanaabrite juures on saanud kõige menukam unehäireid leevendav käsimüügiravim? «Vananedes tõepoolest väheneb kehas melatoniini tootmine, kuid seda ei saa parandada lihtsalt nii, et tarvitame tabletipurgist juurde,» märgib dr Hion. «Omal käel püsivalt ma melatoniini võtta ei soovita. On märgatud, et osal on sellest kasu, osal mitte. Kõigile see und soodustavalt ei mõju ja nende pettumus on suur.» Ainult melatoniini võtmisega ei taandu ka uneapnoe.

Melatoniinist võib aga olla abi näiteks vahetustega töö puhul, sest selle uinumist soodustav toime on kõige märgatavam valgel ajal. See tuleb kasuks, kui on vaja uinuda pärast öövahetust.

Tänu päevase une soodustamisele ja lühikesele toimeajale sobib melatoniin võtta appi ka siis, kui tahetakse suigatada lennureisi ajal. Ajavööndi vahetuse nähtude leevendamiseks soovitatakse võtta melatoniini 3-4 päeva enne reisi ja 3-4 päeva sihtkohas enne voodisse minekut. Melatoniini sissevõtmise kellaajad on olulised ka hilise uneaja sündroomi korral, infot saab unenõustajatelt ja uneõdedelt.

Melatoniinist võib abi saada, kui uinumisraskusi soodustab kõrgvererõhktõbi, aga seda saab edukalt kombineerida ka antidepressiivse raviga. Neurodegeneratiivsete haiguste, nagu dementsus või ajutraumad korral võib kahjustuda ka und reguleeriv süsteem, ka siis aitab melatoniin paremini uinuda.

### Aktiivne päev toob magusa une

Kui melatoniini tarvitada, tuleb dr Hion kinnitusel kindlasti lugeda juhendist selle koostoimete kohta ravimitega: «Melatoniinil küll olulisi kõrvaltoimeid pole, kuid ebamugavustunnet võib see mõnel inimesel tekitada.»

On ka tervisehäireid, mille korral melatoniin ei sobi, lisab dr Hion. Krooniliste autoimmuunset tüüpi liigesehaiguste korral tuleb seda vältida, sest see võib haigust ägestada.

Uinutite tarbimise asemel soovitavad arstid olla päeval nii vaimselt kui ka füüsiliselt aktiivne, mitte veeta aega teleri ees istudes. «Uuringud on näidanud, et võimalikult palju liikumist vähendab unetust ja parandab elukvaliteeti,» kinnitab dr Veldi.

Öiseid ärkamisi ja seetõttu liiga lühikeseks jäänud uneaega aga ei tasugi ülearu peljata. Mida rohkem ette karta ja öösel uuesti magamajäämist oodates kella vaadata, seda raskem on taas uinuda.

Pikemat aega püsinud unehäirete korral tuleks abi otsida perearstilt. Perearst oskab patsiendi tervislikku seisundit hinnata ja saadab ta vajadusel eriarsti konsultatsioonile. Unehäiretel võib olla ka kehalisi põhjusi, mis vajavad uuringuid ja ravi.

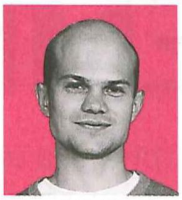
Dr Hion lisab, et kui und segab kaaslase norskamine, tuleb teada, et tegu võib olla tema tervist rikkuva uneapnoega: «Põhjus selgub ainult uuringul unekeskuses, kuhu peakski oma norskava kaaslase aitama.»

**Ealiste füsioloogiliste muutuste tõttu jäävad vanad inimesed õhtul küll varem uniseks, kuid neil on raske uinuda ning sügava ja REM-une aeg on lühemad.**





# Uni on püha nagu abielugi



**JAAN ARU**
Ajuteadlane

- Minge voodisse alati samal ajal – keha ja aju harjuvad sel ajal uinuma ja valmistavad end selleks ette.
- Katke aknad kinni, et toas oleks pime – evolutsiooniliselt on meie uni seotud pimeda ööga, nüüd segavad meid tänavalambid ja mööduvad autod.
- Magage jahedas (soovitatav toatemperatuur on 19–20 kraadi).
- Lõpetage vähemalt tund enne voodisse minekut teleka, nutitelefoni ja arvuti vahtimine – ekraanid hoiavad aju ärkvel.
- Ka vanematele inimestele oleks hea kaheksa tundi und. Kuid on tähtis teada, et mõni saab hakkama kuuega, mõni vajab kümmet. Kui ärkate kell viis ja uni on läinud, siis võite julgelt toimetama hakata – peaasi, et tunneksite end puhanuna.
- Kui ärkate keset ööd, siis teadke, et ka meie esivanemad magasid öösel kahes jaos. Lugege raamatut!
- Päevase kohvitassi asemel tukastage 15–20 minutit enne lõunat. Ka lühike päevane uneke soodustab mälusisude salvestamist ja uudsete lahenduste leidmist. Kuid ärge jätke uinakut õhtutundidele, siis on raske jääda ööunne.
- Ärge võtke unerohtu – teadustööd näitavad, et need ei aita kaasa paremale unele, küll on seotud tüütute kõrvalnähtudega.
- Kõige tähtsam on hoida rutiini. Kui terve elu on joodud õhtul sooja piima või punast veini ja uni on hea, siis palun jätkake. Kui unehäired kimbutavad, tasub mõelda, mida muuta.
- Vajadusel kasutage kõrvatroppe ja magage eraldi voodites, kui elukaaslane norskab või unes vähkreb. Uni on püha nagu abielugi.