

UNETUSE PÕHJUSTEST

Signe Muuk, toitumisinõustaja

Unetus on üks levinumaid terviseprobleeme. Eestis tehtud terviseuuringute andmetel kaebab 26% täiskasvanud elanikkonnast sageli või pidevalt vähemalt ühe unetuse sümptoomi üle. Unetuse korral on peamisteks kaebusteks uinumisraskused, sagedased öised ärkamised või liiga varane ärkamine, paljudel unetutel on probleeme päevase toimetulekuga.

Unetust saab lähtudes selle kestvusest liigitada mööduvaks (üksikud unetud ööd), lühiajaliseks (unetusprobleemid kestavad alla ühe kuu) ja pikaajaliseks (rohkem kui üks kuu). Tegemist võib olla ka une-ärkveloleku tsükli häiretega. Sel puhul inimene magab päeval ning on öösi üleval. Niisugune olukord võib olla tingitud näiteks öövahetuses töötamisest.

Unepuudus halvendab mälu ning töövõimet. Pidev unepuudus koormab veresuhkru regulatsioonimehhanisme, liiga vähe magavatel inimestel esineb teistest rohkem taljepiirkonna rasvumist, II tüüpi diabeeti ja selle eelseisundit metaboolset sündroomi ning muidki tervisehäireid. Seega on tegemist tõsise probleemiga.

Unetust võib jagada näiteks kahte suurde kategooriasse (mille vahele, tõsi küll, ei saa väga rangeid piire tõmmata): uinumisraskustega ning une säilitamisega seotud unetus. Nende põhjused võivad olla mõnevõrra erinevad:¹

Uinumisraskustega seotud unetus	Une säilitamisega seotud unetus
Ärevus või pingeline	Depressioon
Keskkonna muutus	Keskkonna muutus
Emotsionaalne erutus	Uneapnoe
Unetuse kartus	Öine lihaspinge
Unefoobia	Hüpopglükeemia
Häiriv keskkond	Parasomniad (näiteks uneskäimine, unepaanika)
Valu või ebamugavustunne	Valu või ebamugavustunne
Kofeiin	Ravimid
Alkohol	Alkohol

Unetuse vastu saab edukalt võidelda vaid siis, kui selle põhjus või põhjused on välja selgitatud. Unetuse ravi tähendab tegelemist unetuse põhjus(t)ega. Vaatlemegi neid lähemalt.

Stress

Lühiajalist unetust, mis võib kesta mõnest päevast nädalateni, seostatakse eeskätt stressiga. Sel juhul võivad unetust põhjustada näiteks kohanemisraskused uue olukorraga, konfliktid tööl, kodus või koolis, ebaharilik situatsioon või väliskeskkonna muutus.

Psüühilised häired

Hinnanguliselt on umbes poolte unetusjuhtude põhjustajaks psüühilised probleemid nagu depressioon või ärevushäire.

red. Niisugused probleemid võivad tekkida ka pikaajalisest stressist.

Stimuleerivad ained

Unehäired võivad olla seotud tsentraalse toimega stimulantide (näiteks amfetamiin, fenüületüülalamiin, kokaiin, kofeiin, teofülliin, kilpnäärmehormoonid) kasutamisega. Perifeerse sümptomaatilise toimega (bronhe laiendav, vererõhku tõstev vms.) stimulantide kasutatakse ägedate või krooniliste haiguse ravis, nendegi kõrvalnähkuks võivad olla unehäired.

Unehäirete puhul peaks vältima ka igapäevaste naturaalse te simulantide tarvitamist. Menüüst tuleks välja jätta kohv, samuti muud kofeiiniallikad nagu teatud karastusjoogid, šokolaad, kohvimaitseline jäätis, kakao ja tee. Mõned inimesed on simulantide suhtes tundlikumad kui teised, neil võib unetust põhjustada isegi väike kofeiinikogus, mida sisaldab näiteks nn. kofeiinivaba kohv või šokolaad. Samuti võivad kofeiini või muid stimulantide sisaldada valuvaigistid ja kaalu langetamiseks tarvitavad preparaadid. Stimuleeriva aine pidev kasutamine põhjustab kroonilise unetuse, millega võivad kaasnedä mitmesugused tervisehäired.

Alkohol

Alkohol põhjustatud unehäirele on iseloomulik kiire uinumine öhtuse alkoholiannuse järel ja liigvarane ärkamine öö teisel poolel või varahommikul, kusjuures une kvantiteedi kõrval kannatab ka une kvaliteet.

Toksiinid

Kokkupuude toksilise ainega – ka väikeste kogustes, kui see toimub pidevalt või regulaarselt – võib põhjustada organismi mürgistuse, mis võib väljenduda unehäiretena. Levinumateks toksiinideks on näiteks raskmetallid (elavhõbe, plii, tina, arseen jt.), tegemist võib olla ka mitmesuguste orgaaniliste toksiinidega.

Toiduallergia või -talumatus

Unehäire võib olla tingitud allergiast või talumatusest mingi toiduaine, näiteks lehmapiima suhtes. Seda esineb sagedamini väikelastel, riski suurendab toiduallergia esinemine teistel pereliikmetel. Põhiline allergeen on piim, kuid allergiat või talumatust võivad põhjustada ka mitmed muud toiduained. Allergilised reaktsioonid (sügelemine, kõha jms) segavad und.

Ravimid

Nagu stimulantidest põhjustatud unehäirete juures juba mainisime, võivad und häirida teatud ravimid – näiteks antidepressandid, südame-, vererõhu- ja allergiaravimid. Ning paradoksaalsel kombel isegi unerohi – see väärrib omaette vaatlemist.

Unerohi

Unehäireid võib põhjustada ka uinutava toimega ravimi pikaajaline tarvitamine. Ravimi suhtes tekkiv tolerantsus (se-

nine annus unerohtu enam ei uinuta), aga ka harjumuspärase ravimi ärajätmine tekitab öist unetust ning sellest tulenevat päevast unisust. Unerohtu tarvitavad inimesed satuvad sageli nõiaringi: une soodustamiseks võetav ravim põhjustab unetust, hommikuti aga joovad nad enda „käimasaamiseks“ suurtes kogustes kohvi, nagu ka päevase unisuse peletamiseks, see aga omakorda soodustab öist unetust.

Tervislik seisund

Unele avaldab mõju üldine tervislik seisund. Kui inimesel on näiteks kroonilised valud, hingamisraskused või vajadus sageli urineerida, siis ei saa ta korralikult magada. Unetusega seotud haigusteks võivad olla näiteks artriit, mitmesugused kasvavad, südame- ja kopsuhaigused, refluktõbi, kilpnäärme ületalitlus, insuldi tagajärjel tekkinud kahjustused, tserebraalsed degeneratiivsed häired, dementsus ja Parkinsoni tõbi. Unetus võib olla põhjustatud ka rahutute jalgade sündroomist (ebamugavustunne jalgades, mis tingib vajaduse sageli jalgu liigutada), uneapnoest (une ajal tekkiv hingamiskatkestus) või narkolepsiast (kontrollimatu lühiajaline unevajadus).

Ööpäevase rütmi häirumine

Ööpäevase rütmi häirumisega seotud unetus võib olla põhjustatud näiteks öösiti töötamisest, ebaregulaarsest une- ja ärkveloleku aja vaheldumisest või ajavööndi vahetusest reisimisel. Ööpäevane rütm on nagu organismi sisemine kell, mis reguleerib une-ärkveloleku tsüklit, ainevahetust ning kehatemperatuuri.

Liigsöömine õhtul

Õhtuti on soovitatav süüa kergelt, lihtsalt seeditavaid toite ja mitte hiljem kui kolm-neli tundi enne magamaminekut. Raske ja hiline õhtusöök rikub une paljudel põhjustel, mille me siinkohal pikemalt ei peatu – enamusest on seda ise kogenud.

Öine madal veresuhkru tase

Unearstid väidavad, et öine hüpotüümia (liiga madal veresuhkru tase) on üks olulisemaid unetuse põhjustajaid. Veresuhkru taseme langusele reageerib organism glükoosi taset reguleerivate hormoonide (adrenaliin, glükagoon, kortisool) vabastamisega. Need stimuleerivad aju, andes teada, et aeg on süüa – mõistagi häirib see und. Paljudel inimestel on glükoosi ainevahetus rafineeritud süsivesikute ületarbimisest halvenenud, mistõttu organismil on raskusi veresuhkru taseme säilitamisega.

Ebasobiv keskkond

Unetust võib põhjustada ebasobiv keskkond – näiteks öine lärm, valgus või muud und segavad asjaolud, harjumatu ümbrus, mitesobiv voodi, reisimine ebasoodsasse kliimavööndisse vms.

Unehügieeni eiramine

Siin mõeldaks mitte ainult kehalist hügieeni, vaid kõiki tingimusi, mis peaksid normaalset und soodustama. Unehügieeni eiramiseks on näiteks päevaste riietega magamine, voodis õppimine, vaimset aktiivsust ergutavad une-eelsed tegevused, hilisõhtune trenn jms.

Unehügieeni 10 põhitõde:²

1. Ära veeda liiga kaua aega voodis. Kui oled ärganud, tule kohe voodist välja. Mine voodisse alles siis, kui oled valmis magama jääma.
2. Ära püüa vägisi magama jääda. Mida rohkem püüad, seda rohkem ärkveloleku seisund süveneb ja võimalus uinuda väheneb.
3. Vii magamistoast kell ära. Nii kella tiksumine kui ka digitaalse kella helendamine takistavad uinumist.
4. Väldi kehalist aktiivsust hilisõhtul. Füüsilisi harjutusi ei tohiks teha vähemalt 2 tundi enne voodisseminekut.
5. Väldi kohvi, alkoholi ja suitsetamist enne voodisseminekut.
6. Ära söö raskesti seeditavat toitu enne voodisseminekut.
7. Ära joo palju enne voodisseminekut.
8. Mine magama ja tõuse üles regulaarselt samadel aegadel.
9. Ära maga päeval.
10. Veendu, et magamiskeskkond on võimalikult mugav (sobiv temperatuur, valguse ja müra puudumine jms).

Unetuse raviks kasutatakse psühhoteeraapiat ja lõdvestustehnikaid, püütakse elimineerida und segavaid välismõjureid, kontrollitakse ravimite tarvitamist. Samas ei tohiks alahinnata toitumisega seotud võimalusi: loobumine toiduainetest ja jookidest, mis mõjutavad und negatiivselt, toiduvaliku kujundamine und soodustavaks, öise hüpotüümia vältimine. Ning mõistagi on oluline ka piisav füüsiline koormus ja liikumine.

Kasutatud kirjandus

- 1) Michael Murray, Joseph Pizzorno. Encyclopaedia of Natural Medicine, Third Edition. Atria Paperback 2012, lk. 749
- 2) Marlit Veldi, Silja Paavle. Hea une saladus, Tallinn, Kirjastus Pegasus 2012
- 3) Marlit Veldi, Uneraamat, Tln, OÜ Lege Artis, 2009
- 4) Peter Litchfield. The Ultimate Sleep Diet Guide – Eat Your Way to Better Sleep, Kindle Edition 2013
- 5) Bioneer (2009) Uni ja unetus, URL - <http://www.bioneer.ee/eluviis/ilu/aid-4100/Uni-ja-unetus>
- 6) What is insomnia? What causes insomnia?, URL - <http://www.medicalnewstoday.com/articles/9155.php>
- 7) Causes by Mayo Clinic staff <http://www.mayoclinic.com/health/insomnia/DS00187/DSECTION=causes>
- 8) Insomnia casues, URL - <http://www.news-medical.net/health/Insomnia-Causes.aspx>

