

Lyhyt ja pitkä uni

■ Poikkeavan pitkään tai lyhyen nukkuvilla on molemmilla keskiarvo nukkuihin verrattuna:

1. Enemmän CHD:ta, verenpainetauti, hyperkolesterolemiaa, diabetesta ja syöpäsairauksia.
2. Korkeampi BMI eli painoindeksi (erityisesti lyhytunisilla)
3. Enemmän unetomuusoireita (myös pitkään nukkuvilla).
4. Enemmän depressiivisiä piirteitä ja psyykkistä stressiä.
5. Enemmän päivätorkkuja (sekä lyhyt- että pitkäunisia).

Lyhyt yöuni ja lihavuus liittyvät toisiinsa

■ Univaje vaikuttaa tutkimustulosten mukaan voimakkaasti ihmisen aineenvaihduntaan. Yöunen lyhentäminen terveillä nuorilla koehenkilöillä vain kolmella tunnilla vuorokaudessa johti alle viikossa sokerin siedon heikkenemiseen ja ohimenevään insuliiniresistenssiin eli insuliinin tehon heikkenemiseen, mikä on riskitekijä tyyppi 2 diabetekselle. Myös lyhyt yöuni ja lihavuus liittyvät toisiinsa sekä aikuisilla että lapsilla. Esimerkiksi 5-7 -vuotiailla lapsilla on havaittu selvä suhde unen pituuden ja lihavuuden välillä. Jo runsaan tunnin vuorokautinen jatkuva univaje näyttää ennustavan lapsilla lihavuutta.

Univaje lisää ruokahalua

■ Kokeellisissa tutkimuksissa on todettu, että jo suhteellisen lyhyen, esimerkiksi viikon kasautuvan univajeen aikana henkilöiden ruokahalu kasvaa. Mielenkiintoinen havainto on, että univaje vaikuttaa myös ruoka-aineiden koettuun miellyttävyyteen siten, että vihannokset ja hedelmät eivät maistu, hiilihydraatit ja suklaa sen sijaan kyllä.

Uni auttaa aivoja

■ Vuoro- ja yötyö näytävät aiheuttavan paljon enemmän vakavia terveyshaittoja kuin vielä kymmenen vuotta sitten luultiin.

Mitä enemmän ihminen joutuu päivän mittaan käyttämään aivojaan, sitä tärkeämpää uni on.

Nuoren unentarve pysyy yhdeksänä tuntina aina 18-19 -vuotiaaksi asti.

Dosentti Tarja Stenberg:

Herätyskellot olisi julistettava pannaan

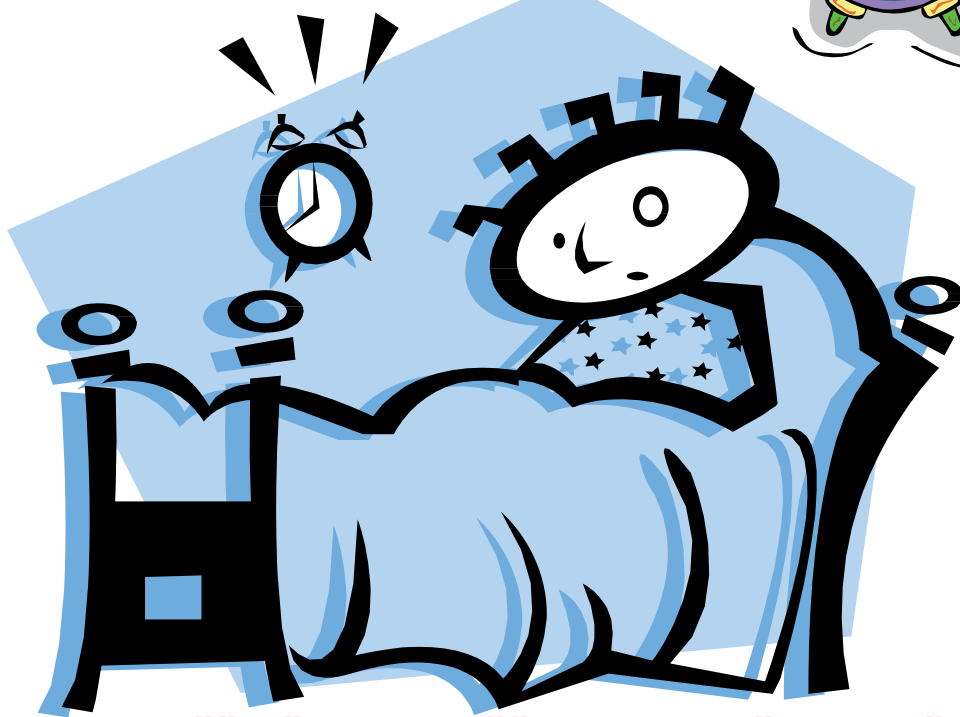
■ Uni on kohonnut nykyihmisen ongelmaksi ja unelmaksi. Nykykulttuuri on niin kuluttava, etteivät monet ihmiset saa tarpeeksi unta jaksakseen työssä ja voidakseen hyvin myös vapaa-aikana. Uni on haaste myös terveydenhuollolle: niin lasten ja nuorten, opiskelijoiden, työikäisten kuin ikääntyvienkin unessa on ongelmia. Terveydenhoitoalan Palvelujärjestöt TEPA ry:n järjesti toukokuulla terveydenhuollon ammattilaisille suunnatun moniammatillisen ajankohtaispäivän teemalla Kipu ja uni.

Jos dosentti **Tarja Stenberg** Helsingin yliopiston biolääketieteen laitokselta saisi päättää, päätyisivät kaikki maailman rämisevät, pirisevät ja pimputtelevat herätyskellot metallinkeräykseen.

Stenberg kertoi ajankohtaispäivässä mielenkiintoisista tutkimustuloksista, jotka osoittavat univajeen laukaisevan elimistössä stressireaktion ja pitkään jatkuessaan horjuttavan terveyttämme. – Jos valvomme liian paljon, elimistö kokee tilanteen uhkana itselleen ja käynnistää puolustusjärjestelmän, mikä merkitsee immunologista hälytystilaa. Univaje näyttääkin heikentävän vastustuskykyämme infektioille, Stenberg kertoo.

Univaje johtaa stressihormonin eli kortisolierityksen lisääntymiseen. Kortisoli edistää elimistön sopeutumista äkilliseen stressitilanteeseen. Sinänsä siis ihmiselle hyödyllistä kortisolia erittyy normaalisti eniten aamulla. Unen puute aiheuttaa kuitenkin kortisolitason pysymisen korkealla vielä illalla ja yölläkin, jolloin sen normaalisti tulisi jo laskea. Stressaantuneena on vaikea nukahtaa.

Univaje siis vaikuttaa fyysiseen terveyteen. Jo osittainen, kahden-kolmen tunnin päivittäinen univaje aiheuttaa hormonaalisia ja hermostollisia stressireaktioita, muuttaa hiilihydraattaineenvaihduntaa ja alkaa heikentää ihmisen kykyä vastustaa esimerkiksi viruk-



Nyrkkisääntö: Jos heräät aamulla väsyneenä herätyskellon soittoon, olet nukkunut liian vähän.

sista johtuvia tulehduksia.

Monimutkaiset muutokset elimistön aineenvaihdunnassa voivat liittyä ylipainon kehittymiseen ja riskiin saada verenpainetauti, aikuisiän diabetes tai sepelvaltimotauti. Näyttöä on jo siitä, että esimerkiksi vuorotyö ja eräät univajetta aiheuttavat sairaudet lisäävät sepelvaltimotautin esiintymistä.

Uni on elimistöä korjaava ja rakentava tila. Jos nukumme liian vähän, alkaa unen puute horjuttaa myös terveyttämme.

– Meillä on kaksi tautiryhmää, jotka ovat lisääntyneet länsimaissa epidemianomaisesti. Näistä toinen on mielialahäiriöt ja toinen on tyyppi 2 diabetes. Kun unenpuute on riskitekijä näille molemmille, asia on aika ottaa vakavasti, Tarja Stenberg korostaa.

Unen arvostusta terveyteen, elämänlaatuun ja työn tuottavuuteen vaikuttavana tekijänä tulisi lisätä terveyskasvatuksen avulla. Terveyskasvatusta tulisi lisätä työpaikoilla, kotona ja kouluissa.



Univajeen vaikutuksia:

- Suorituskyky laskee yhden yön valvomisen seurauksena saman verran kuin 1 promillen humalassa.
- Sokeriaineenvaihdunta alkaa muistuttaa vanhuusiän sokritutia myös uorilla.
- Kasvuhormonin eritysvähenee.
- Muisti huononee.
- Ongelmanratkaisukyky heikkenee.
- Mieliala laskee.

Uni auttaa aivoja oppimaan. Valveilla opitut asiat ja taidot jalostuvat unen aikana. Havaintojen mukaan alkuyön uni edistää tietojen oppimista – loppuyön uni taitojen omaksumista.

DITER

valmistus, myynti ja huolto:

Diter-Elektroniikka Oy
Hakkiskuja 10, 20300 Turku
Puh. (02) 253 9800
Sähköposti: mail@diter.com

ELEKTROTHERAPIAKOULUTUSTA SOPIMUKSEN MUKAAN.

Katso Koulutuskalenteri internetissä:



Kotimaiset hoitolaitteet

- * elektroterapialaitteet
- * ultraääniterapialaitteet
- * yhdistelmähoitolaitteet
- * laserhoitolaitteet

Lisäksi kauttamme:

- * edulliset TENS ja EMS -laitteet
- * helppokäyttöiset niska- ja selkävetolaitteet

www.diter.com

Odotettu UUTUUS Thera-tuoteperheeseen!

Thera LIVE HARJOITUSLAITE

Thera Live on suunniteltu täyttämään ammattilaisten ja kotikäyttäjien tarpeet neurologisten ja ikääntyvien potilaiden kuntoutuksessa. Ala- ja yläraajaharjoitteluun soveltuvaa laitetta ohjaat helposti näytöllisen kaukosäätimen avulla, joka näyttää harjoittelun etenemisen.

Alkuperäiset lisävarusteet:

- Moottoroitu ylä- ja alaraajarestoraattori
- Polkusäteen säätö
- Pohje- ja rannetuet
- Jalan rullakiristin

Hinta alkaen

2.653⁶²

alv 22%

Maahantuonti • Myynti

Fysioline®

Kuokkamaantie 4 • 33800 Tampere
Puh. (03) 2350 700 • Fax (03) 2350 777
info@fysioline.fi • www.fysioline.fi



RAJAKASKI KY

sp.rajakaski@rajakaski.fi
www.rajakaski.fi

Uudet tuotteet – vanhat vaihdossa – hoitolaitokset
– hinta-arviot – konsultointi – leasing

- Dieter-tuotteet ja Innokas Medical (PTC) esim. yhdistelmä D 4 Combi, tasan 3.000 €
- FAM-analysilaitte, kotimainen – uusi teknologinen askel hoitotyöhön ja tutkimukseen ja ongelman määrittelyyn
- Rainer Rajala Oy (alle 1.000 € uusi hoitopöytä)
- Metron Medical (Australia) mm. 2-taajuinen ultraäänilaitte mol. äänipäin 1.600 €
- (Vero sisältyy aina tarjoamiini hintoihin!)

Paljon MUUTA konimetristä kuntosalilaitteisiin.
– myös huollettuja ja käytettyjä tuotteita. KYSY!

HOITOLAITOSPÖRSSI (AR-Neliöt Oy LKV)

- Helsinki, Kallio 2:lle hyvät tilat, pitkään toiminut
- Sievi, Keski-Pohjanmaa, kunnan ainoa, toiminut 25 v
- Vaasa, hyvä varustus
- Espoo, pieni vastaanotto, Matinkylä
- Antti Rajakaski, fysioterapeutti
- LKV-pätevyys - kiinteistönvälittäjä/tutkinto
- mol. 0400 - 489 609 tai 09 - 592 529, Heiniemi 10 D, 02940 Espoo



Antti Rajakaski