

Kui uni ei tule

REPRO

Hea uni aitab püsida terve.

Tervise säilitamiseks on vajalik küllaldane ja täisväärtuslik uni, s.t uinute ruttu ja magate rahulikult vahepeal ärkamata vähemalt 7–8 tundi. Öeldakse isegi: “Kui magad välja, muutud nooremaks.”

Kahjuks esineb küllaltki sageli unehäireid. Unetuse ehk insomni korral on raske uinuda, uni jääb lühikeseks ja selle kvaliteet on halb. Unevajadus on erinev. Näiteks lapsed magavad poole ööpäevast, täiskasvanu 7–9 tundi.

Vanurid peaksid magama vähemalt 8–9 tundi. Neil, kes nii pikalt magavad, on tervis enamasti parem. Vajaliku uneaja pikenedamine raugaas on füsioloogiliselt põhjendatud. See on vananeva organismi kaitsereaktsioon. Mõne inimese unevajadus on siiski tavalisest väiksem ning nad tulevad hästi toime.

Ekslik on arvata, et organismi kahjustamata võib pikemat aega olla magamata, pärast seda aga puhata end välja ühe-kahe päeva jooksul. Hiina vanasõna ütleb: “Kümme hästi magatud ööd ei tee tasa üht unetut ööd.”

Tehakse vahet esmasel ja teisesel unetusel. Esmane esineb omaette, seda ei saa seostada haigustega.

Teisene unetus on põhjustatud otseselt mingist haigusest või tervisehäirest. Unehäireid võivad tekitada valuaistingud liigeses, seljas või kõhus. Halb uni on vanemas eas tingitud väljakujunenud ajuveresoonte ateroskleroosist. Sageli põhjustab unetust stress.

Oluline osa on unehormoonil melatoniinil. Seda toodab käbinääre, vähemal määral siseelundid. Vanemaealistel on melatoniini produktsioon tunduvalt väiksem kui näiteks keskealistel. Vähest melatoniini produktsiooni peetaksegi unehäirete üheks põhjuseks.

Unetus omakorda suurendab mõningate haiguste tekkeriski: kõrgvererõhktõbi, suhkruhaigus, südameinfarkt jt.

KUIDAS UNETUST ENNETADA JA RAVIDA

- Ravida põhahaigust, kui see on olemas.
- Vajalik on tasakaalus elurütm. Mingi magama ja ärgeke kindlal kellaajal. Päeval tukastage ainult lühikest aega (pool tundi kuni tund).
- Olge kehaliselt aktiivne.
- Suhelge võimalikult palju pereliik-



Magada aitab unehormoon, mida toodab käbinääre.

mete, sõprade ja kaastöötajatega, tegelge hobidega.

- Leidke võimalus viibida valguses.
- Toituge korrapäraselt, mitmekesiselt ja küllaldaselt.
- Viimane söögikord peaks olema 2–3 tundi enne magama jäämist või isegi varem. Sööge mõõdukalt.
- Vältige alkoholi ja suitsetamist, kohvi, tee ning koolajookide tarvitamist pärast kella 18.
- Vahel vähendab unetust ka värskendav jalutuskäik paar tundi enne magamisaega (mõne inimese teeb see hoopis erksaks).
- Pärast jalutuskäiku jooge rahustavat kummeli-, melissi-, pärnaõie- või piparmünditeed või sooja piima.
- Hästi mõjub enne magama minemist lõõgastav soe vann või dušš.
- Enne und tegelge millegi rahulikuga. Abi võib olla ka raamatu lugemisest.
- Magamistuba peab olema hästi õhutatud, paraja temperatuuriga, pime, vaikne, soovi korral pange mängima vaikne muusika. Voodi, madrats, tekk ja padi olgu sobivad. Jalga võiks panna, eriti külmal aastaajal, soojad pehmed villased sokid.
- Voodis võtke harjumuspärane mugav asend, lödvestuge (hingake sügavalt sisse-välja ning lugege numbreid). Isegi kui uni ei tule niipea, mõjub see

lödvestavalt, aidates unustada päevased mured ja pinged. Kasutatakse ka jooga-harjutusi. Keset ööd ärgetes tehke samuti kui öhtul. Öösel võib võtta lusikatäie mett, jogurtit või magusat teed.

- Ravimitest kasutage unetuse korral kõigepealt retseptita saadavaid taimseid ravimpreparaate, mis sisaldavad palderjani, naistepuna, humalat jms. Kahjuks need ravimid kõiki hädalisi ei aita.
- Lühiajaliselt võib tarvitada (kui arst seda õigeks peab ja retsepti kirjutab) nitrosepaami, midasolaami, zolpideemi või sopiklooni. Pikaajalisel kasutamisel võib kujuneda nende suhtes tolerantsus või sõltuvus, mäluhäired.
- Mehed püüavad end sageli aidata alkoholiga. On küll tõsi, et pitsike konjakit või klaasike magusat veini teeb mõnikord uniseks, kuid alkoholi kestva tarvitamise seotud probleemid on teadagi suured.
- Alates möödunud aastast kasutatakse Euroopa Liidus melatoniini ravivormi *cicadini*. See on tablettides. Soovitatav annus on 2 mg üks kord ööpäevas – pärast sööki 1–2 tundi enne magamaminekut. Tablett tuleb neelata tervena. USA-s tarvitatakse juba aastaid toidulisandit, mis sisaldab melatoniini.

NAOMI LOOGNA,
professor

Unehäireid soodustavad haigused ja tegurid:

- orgaanilised ja funktsionaalsed haigused;
- stress, depressioon, ärevushäired;
- pikaajaline alkoholi tarbimine;
- probleemid igapäevaelus;
- vahetustega töö, mis ei võimalda õiget elurütmi;
- halvad magamistingimused.