

# Uni ja unetus

**Kas nn öökullid ja lõokesed on tõesti olemas? Mis on luupainaja? Neile ja teistele küsimustele vastab TÜ unemeditsiini vanemteadur MARLIT VELDI.**

**Kui räägitakse 8-tunnisest uneaja vajadusest täiskasvanute puhul, kas see kehtib ööpäeva kohta? Kui ma päeval magan 2 tundi, kas siis öösel 6 tunnist piisab?**

Kaasaegne kiire ja stressirohke elutempo on lühendanud uneaega. Soome teadlased arvavad, et isegi 35% täisealistest magab alla 6 tunni.

Mis selles siis halba on? Magamine on eluks sama vajalik nagu söömine-joomine. Sel ajal organism taastab ennast. Uni on organismi jaoks aktiivne, mitte passiivne protsess, nagu pikka aega arvati.

Magamise ajal muutub osa ajupiirkondi aktiivseks, mis omakorda lülitavad sisse elutähtsate hormoonide tootmisprotsessid.

Evolutsiooni käigus on inimesel välja kujunenud ööpäevane une ja ärkveloleku rütm. Uneaeg koosneb omakorda perioodiliselt korduvatest, kuid proportsioonilt muutuvatest unetsüklistest. See tsükkel omakorda koosneb pindmisest unest, süvaunest ja unenägude unest.

Öhtu poole ööd olevates unetsüklistes on ülekaalus süvauni, hommiku poole ööd unenägude uni. Süvauni on vajalik organismi füüsiliseks taastamiseks kuni rakulise tasemeni, unenägude perioodil seevastu korrastub-taastub vaimne ja emotsionaalne pool.

Täiskasvanud inimene vajab puhanud enesetunde saavutamiseks 7–8 tundi ning koolilaps 9 tundi ööund, vastasel juhul tekib nii vaimne kui füüsilise väsimus.

Oluline ei ole mitte ainult uneaeg, vaid täisväärtuslik uneaeg, kus süvaund on vähemalt 20% ja unenägude und üle 20%.

Täiskasvanud inimene magab öösel. Täisväärtusliku ööunega inimese ei vaja päevast uneaega.

**Mis vanuseni oleks lastel soovitatav lõunaund teha? 4–5-aastased lasteaias vist siiski magavad, aga kodus ei taha päeval üldse uinuda.**

Esimese eluaasta vältel üldine uneaeg väheneb ning kaheaastasel lapsel on öine uneaeg 11 tundi, millele lisandub ühes või kahes jaos 2,5-tunnine päevane uinak. Pärastlõunane uinak püsib tavaliselt kuni lapse viienda eluaastani.

**Mõned väidavad, et see on puhtalt harjumise asi, kas oled nn öökull või lõoke. Teised jälle, et see on kaasa sündinud. Kuidas sellega siis on?**

Parima puhanud enesetunde ja töövõime saavutab inimene siis, kui ta arvestab oma biorütmide alusel toimivat une ning ärkveloleku rütmi.

Üks bioloogiliste rütmide väljendus on ööpäevane temperatuurikõver, mis korreleerub une ja ärkveloleku rütmiga. Polüsomnograafilise ehk kogu öö une uuringuga on võimalik määrata individuaalne une ja ärkveloleku rütm. Osa inimesi on hommi-kuinimesed, osa õhtuinimesed, kuid paljud kalduvad kas ühe või teise tüübi poole.

Hommiku tüüpi ehk varase unerütmiga inimene läheb õhtul varakult magama, tavaliselt kell kaheksa, ja ärkab hommikul nelja paiku. Hilise uneaja rütmiga inimene ei uinu enne ühtkaht öösel. Une- ja ärkveloleku rütm ning sellega tihedalt seotud puhke- ja aktiivperioodi rütm määrab ära, kas inimese produktiivsem tööaeg on hommiku- või õhtupoolikul.

Ühe perekonna liikmed, isegi kaksikud, ei pruugi olla sama unerütmiga.

**Mida teha, kui väga sageli vaevavad kohutavad unenäod? Neil ei ole mu reaalse eluga mingit seost. Ma ei ole stressis ja tunnen end tavaliselt, aga kui uinun, hakkab valitsema hoopis teistsugune maailm. Kas see on probleem, millega peaks spetsialisti poole pöörduma?**

Luupainaja ehk hirmuunenäo ataki uuringud on näidanud, et häire esineb 50%-l 3–6-aastastest lastest ning vaid 1%-l täiskasvanuist. Seda soodustavad mitmesugused lapsepõlve läbielamised ja see esineb sagedamini skisoidsetel inimestel.

Iseloomulik on hirmutava sündmusega lõppevale pikale unenäole järgnev äkkärkamine, kusjuures hirmu episood jääb painama. Võib esineda kerge, lühiaegne desorientatsioon, kuid oluline on hirmu episoodi teadvustamine, mis näiteks uneterrori korral puudub.

Kas tegemist on hirmuunenäo atakiga, saab diagnoosida kogu öö une-



MIRJAM TAMMEPUU

uuringu ehk polüsomnograafia abil unekeskustes. Abi võib olla õigesti toimimisest ja unehügieenist.

**Mida soovitate süüa-juua enne magama minekut, mis toob parema une? Kas apteegis müüakse ka midagi looduslikku, mis ei tekita sõltuvust?**

Hiline ja raske õhtusöök rikub une, kuna pikali olles surub täis kõht südamele ning kopsudele, mille tulemusena on unega kaasnev lõdvestumine puudulik. Und rikuvad veel toiduained, mis tekitavad soolestikus gaase, nt sibul, kapsas, naeris, õunad, šokolaad.

Sappi ärritavad toiduained on kurgid, õunad, kanamunad. Kuna sapi tootmine algab mõnda aega pärast söömist, siis ei ole just kõige mõistlikum õhtueineks süüa omletti ja õunu.

Kergemate unehäirete korral võib abi saada ka uinumist soodustavatest ravimtaimeteedest, looduslikest droogidest valmistatud tablettidest või mikstuuridest, mis on apteegis müügil. Ravimtaimede jala- või kogukehavadannid toimivad samuti väga hästi.

Loodustoodete kaupluses ja apteegis on müügil ravimtaimedega segatud vannisoolad. Ravivanni tuleb teha vähemalt paar tundi enne magama minekut.

**Kuidas saame teada, kas uni on täisväärtuslik?**

Esmatasandil selgitab häired välja perearst, suunates inimese uneuuringute ja väsimuse kabinetis. Seal otsustab tohter, milline uuring on vaja teha selgitamiseks välja, kas uni on täisväärtuslik, kas väsimust põhjustab unelämbus või mõni muu häire. Kas lasta haige väikese käekellasuuruse aparaadiga oma koju magama minna või kontrollida teda öö läbi kliinikus, andurid küljes, või uurida hoopis päevast väsimust.

Vt lisa [www.maaleht.ee/forum](http://www.maaleht.ee/forum)