

JOKINEN, MIA: Unettomuus ja uniapnea samalla potilaalla

Syventävien opintojen kirjallinen työ, 41 s., 7 liites.
Kliininen laitos, keuhkosairausoppi ja kliininen allergologia
Tammikuu 2016

Unettomuus ja uniapnea ovat kaksi yleisintä unihäiriötä. Perinteisesti on ajateltu uniapneapotilaiden olevan uneliaita ja unettomien ylivireitä, minkä seurauksena nämä kaksi unihäiriötä esiintyisivät suhteellisen harvoin samanaikaisesti. Tarkoitus oli selvittää, miten yleistä unettomuus on uniapneapotilailla ja vastaavasti, kuinka usein unettomuuspotilaat sairastavat myös uniapneaa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten kahdesta samanaikaisesta unihäiriöstä kärsivää potilasta hoidetaan tehokkaasti ja turvallisesti.

Kirjallisuuskatsausta varten tein systemaattisen haun PubMed-tietokannasta löytääkseni tutkimuksia, jotka käsittelivät uniapnean yleisyyttä unettomilla potilailla ja toisaalta unettomuuden yleisyyttä uniapneapotilailla. Soveltuvia artikkeleita löytyi 59 kappaletta. Lisäksi perehdyin 22 artikkeliin, jotka käsittelivät unilääkkeiden turvallisuutta uniapneapotilailla ja unettomuusoireiden vaikutusta CPAP-hoitoon sitoutumiseen.

Unettomuuden yleisyys uniapneapotilailla oli 5–92 %. Unettomuudesta kärsivillä oli heikompi elämänlaatu, enemmän psyykkisiä oireita ja liitännäissairauksia kuin pelkkää uniapneaa sairastavilla. Uniapneaa sairasti 2,3–77,6 % unettomuuspotilaista. Uniapnea oli erityisen yleinen, jos potilas ei ollut saanut unilääkkeistä apua ja unettomuus oli jatkunut pitkään. Uudemmat bentsodiatsepiinijohdokset vaikuttaisivat olevan turvallisia myös uniapneapotilailla. CPAP-hoito voi helpottaa unettomuusoireita, mutta toisaalta unettomuusoireet voivat heikentää hoitoon sitoutumista.

Toisen unihäiriön esiintyminen uniapneaa tai unettomuutta sairastavilla on yleisempää kuin muussa väestössä. Perusterveydenhuollossa tulisi selvittää, onko potilaalla kaksi erillistä unihäiriötä, jos aloitettu hoito ei auta. Molempia unihäiriötä sairastavat tarvitsevat todennäköisesti hoitoa sekä unettomuuteen että uniapneaan, jotta oireita saadaan helpotettua.

Asiasanat: uniapnea-oireyhtymä, unettomuus