

KOVANEN, TIIA: Unen ja follikkeleita stimuloivan hormonin yhteydet naisilla

Syventävien opintojen kirjallinen työ, 21 s. 3 liites.

Fysiologia

Huhtikuu 2016

---

Naisten unen heikko laatu on yleistä jo lisääntymisikäisillä naisilla, mutta uniongelmat lisääntyvät iän myötä, erityisen voimakkaasti vaihdevuosi-iän jälkeen. Naisten unta on yleisesti tutkittu vähemmän kuin miesten, ja erityisesti naisen hormonitoiminnan yhteydet unen laatuun ovat vielä monilta osin epäselviä. Tässä kirjallisuuskatsauksessa selvitettiin follikkeleita stimuloivan hormonin (FSH) ja unen yhteyttä naisilla jo tehtyjä tutkimuksia analysoimalla. Tutkimuksessa keskityttiin erityisesti tarkastelemaan vaihdevuosi-ikäisten naisten FSH:n ja unen laadun korrelaatioita.

Kirjallisuuskatsauksen aineisto käsittää 14 tutkimusta, jotka on kerätty syksyllä 2015 lääketieteen tietokannasta, Pubmed:ista. Mukaan luettiin artikkelit, jotka käsittelivät FSH:ta ja unta keskeisenä sisältönään ja joiden tutkimushenkilöt olivat aikuisia naisia. Tutkimusartikkeleja analysoitiin erikseen lisääntymisikäisten ja vaihdevuosi-ikäisten naisten ryhmissä ja pyrittiin löytämään yhteyksiä FSH:n erityksen ja naisten unen laadun välillä.

Tutkimustulosten perusteella näyttää mahdolliselta, että korkealla FSH-tasolla olisi itsenäinen yhteys naisten yöheräilyjen lisääntymiseen sekä lisääntymisikäisillä että vanhemmilla naisilla. Suuressa osassa tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista tutkimusasetelmat eivät mahdollistaneet suoraa päätelmiä FSH:n erityksen ja unen laadun korrelaatiosta. Näistä tutkimuksista oli löydettävissä kuitenkin tuloksia, joiden tietoja voidaan käyttää hyväksi suunniteltaessa laadukkaita jatkotutkimuksia FSH:n ja unen tarkempien yhteyksien selvittämiseksi.