

TURUN YLIOPISTO
Lääketieteellinen tiedekunta

HÄNNINEN, JOHANNES: Unen laadun yhteys valtimoterveyteen ja elämänlaatuun

Syventävien opintojen kirjallinen työ, 22 s.
Yleislääketiede
Huhtikuu 2018

Unen merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille on keskeistä. Unettomuus lisää valtimotautien riskiä ja ne ovat suomalaisten yleisin kuolinsyy. Valtimotaudit johtuvat suurelta osin elintavoista, joihin voidaan vaikuttaa. Unettomuutta voidaan myös hoitaa, joten on tärkeää tutkia unettomuuden merkitystä valtimotautien riskitekijänä. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää unen laadun yhteyttä valtimotautien riskitekijöihin. Toisena tutkimuksen kohteena on unen laadun vaikutus elämänlaatuun ja itse koettuun terveyteen.

Tutkielman aineisto kerättiin PORTAAT-tutkimuksessa. PORTAAT seurantatutkimuksen tavoitteena oli selvittää mielen ja valtimoterveydän riski- ja suojatekijöitä työikäisessä väestössä Porin seudulla. Tutkimukseen toiseen osaan vuonna 2015, jolloin kerättyä aineistoa tutkielmassa käytetään, osallistui 718 henkilöä. Valtaosa osallistuneista oli naisia. Tutkimukseen osallistuneet täyttivät kyselykaavakkeita ja laboratoriokokeista määritettiin keskeisiä valtimotautien riskitekijöitä kuten LDL-kolesteroli ja paastosokeri. Fysiologisiin mittauksiin kuuluivat paino, pituus, vyötärön ympäryys ja verenpaine. Tilastollisten menetelmien avulla tutkittiin unen laadun yhteyttä valtimotautien riskitekijöihin ja elämänlaatuun.

Tutkimuksessa unen laadulla ei havaittu yhteyttä valtimotautien klassisiin riskitekijöihin kuten hypertensioon, paastosokeriin tai korkeaan LDL-kolesteroliin. Kuitenkin lipidilääkkeitä käyttävien osuus oli suurempi huononustien joukossa. Lyhyt yöuni oli yhteydessä huonoksi koettuun unenlaatuun. Huono unenlaatu oli yhteydessä huonontuneeseen elämänlaatuun ja heikommaksi koettuun terveyteen. Hyvää unen laatua tulisi edistää yhteiskunnallisella ja yksilötasolla, koska unella on suuri merkitys elämänlaatuun ja itsearvioituun terveyteen.

Asiasanat: Unettomuus, unen laatu, valtimotauti, elämänlaatu