



**Tyypitkaksi**

**Unen merkitys - diabetes**

# Miksi tarvitsemme unta?

- Aivosolujen energiavarastot täyttyvät: hyvän vireystilan ylläpito, ”akkujen lataus”
- Aivot puhdistuvat ja kuona-aineet poistuvat
- Unen aikana tunteita jäsennetään ja käsitellään, vaikuttaa mielialaan
- Uni on muistin ja oppimisen edellytys
- **Vastustuskyvyn ylläpito**
- **Ruokahalun säätely**
- **Aineenvaihdunnan ja hormonitasapainon ylläpito**



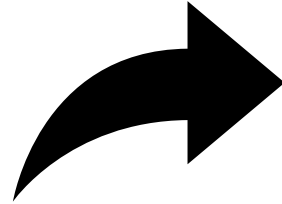
# Unenpuutteen yhteys tyypin 2 diabetekseen

**Pitkään jatkunut stressi ja huonounisuus on merkittävä riskitekijä tyypin 2 diabeteksen kehittymiselle.**

- Nälkähormonien pitoisuus lisääntyy ja kylläisyshormonien pitoisuus laskee
  - ruokahalu lisääntyy, erityisesti makean nälkä
  - painon nousu ja insuliiniresistenssin kehittyminen
- Väsymys
  - fyysisen aktiivisuuden väheneminen
  - vaikeus kiinnittää huomiota syömiseen
- Verenpaine kohoaa

# Unen merkitys - diabetes

Hyvä ja riittävä uni  
**RYTMI**



Jaksaa kiinnittää huomiota  
syömiseen ja liikkua **RYTMI**





# Unen vaiheet

## Unen syklisyys: 90 min syklit

1. Torkevaihe ja kevyt uni
2. Syvä uni – eniten iltayöstä (klo 23-02)
3. REM- eli vilkeuni: nähdään unia

Syvän unen aikana aivot puhdistuvat kuona-aineista ja REM-uni ”puhdistaa mieltä”.

# Unen tarve

- Yksilöllinen: ikä, perimä vaikuttavat
- Keskimäärin 6-8 tuntia
- Jos herää aamuisin virkeänä etkä väsy päivällä merkittävästi, uni on ollut riittävää





# Unettomuus ilmenee

- Vaikeutena nukahtaa
- Vaikeutena ylläpitää unta (heräilyt) ja/tai
- Liian aikaisena aamu-  
öisenä heräämisenä

**Unettomuus oireena kuuluu normaaliin elämään.**



# Unettomuushäiriö

Unettomuus kestää yli kuukauden,  
ilmenee yli kolmena iltana/yönä  
viikossa



A photograph of a child sitting on a brown leather sofa. The child is wearing blue jeans and has their head buried in a large, patterned pillow. The sofa has several other pillows, including a plain tan one and another patterned one. The background is a plain, light-colored wall.

# Vuoteessa oloajan rajoittaminen

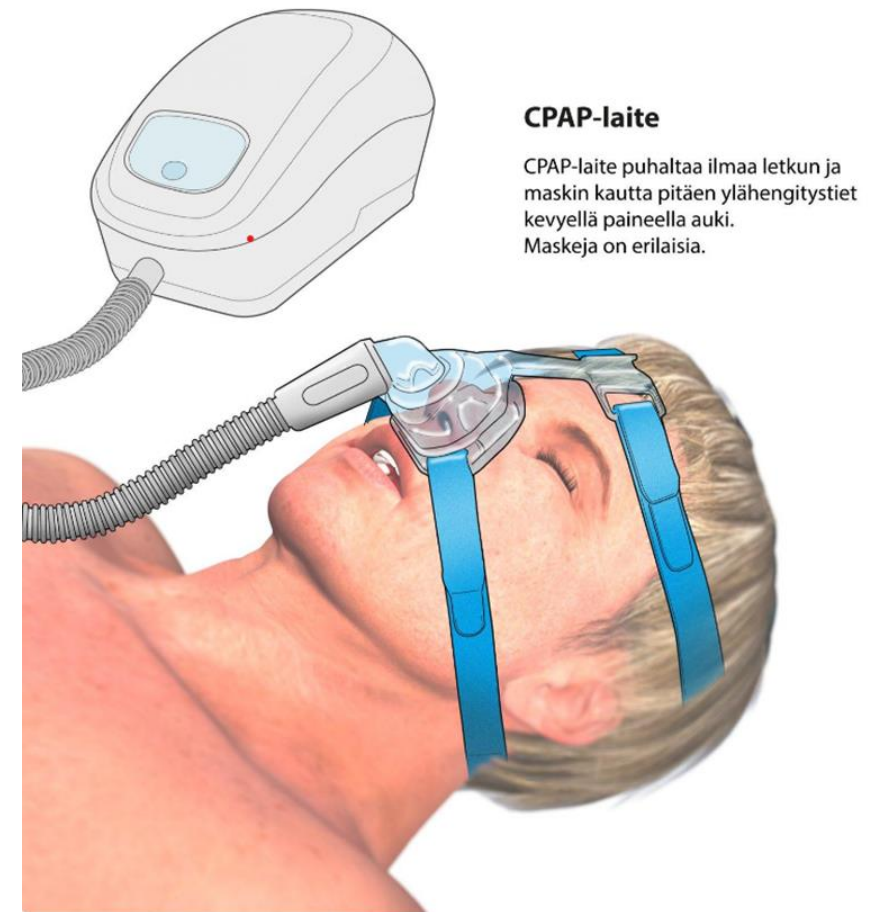
- **Puolen tunnin sääntö:** Jos uni ei tule puolessa tunnissa, on noustava ylös ja vaihdettava paikkaa, jotta sänky ei assosioitu valvomiseen

# Uniapnea

- Levottomuus, heräily ja unettomuus voi olla myös oire uniapneasta
- Toistuvia , vähintään 10 sekuntia kestäviä hengityskatkoksia
- **3:lla 4:stä tyypin 2 diabetesta sairastavasta on uniapnea**
- **Hoitamaton uniapnea lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä**

## HOITO:

- C-pap eli ylipainehoito: hengitysteihin ohjataan nenän kautta kevyesti paineistettua ilmaa, jotta hengitystiet pysyvät auki
- Uniapneakisko: alaleukaa tuodaan eteenpäin ja estetään kielen painuminen



### CPAP-laite

CPAP-laite puhaltaa ilmaa letkun ja maskin kautta pitäen ylähengitystiet kevyellä paineella auki. Maskeja on erilaisia.

Kuva: Hengitysliitto

# Unenhuolto

## AAMUISIN:

- Säännöllinen heräämisaika → unipainetta iltaan
- Aamuvalon hyödyntäminen rytmin tahdistajana: hämärän aikaan kirkasvalolamppu auttaa unirytmien säilyttämisessä

## PÄIVISIN:

- Säännöllisyys kaikissa rytmeissä
- Terveelliset elintavat(liikunta, ravitsemus) tukevat unirytmia
- Kiireen ja stressin välttäminen
- Ei liian pitkiä päivätorkkuja

# Unenhuoltoa

## ILTAISIN:

- Rauhoittavat iltarutiinit
- Riidat, huolet kannattaa käsitellä päivällä
- Nukkumaan menosta mahdollisimman mukava, hyvä sänky, patja, tyyny
- Huoneen lämpötila 18-21 astetta, iäkkäillä lämpimämpi 22-24 astetta
- Unisukat
- Kello paikkaan, josta sitä ei näe
- **Yksi huonosti nukuttu yö ei maailmaa kaada**

# Mistä apua?

Unen itsehoito:

- [Unen itsehoito – Uniliitto](#)
- [Unihoitajan vinkit vedos.pdf \(unihoitajat.fi\)](#)
- [Tervetuloa unettomuuden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)

Apua unettomuuteen:

- [Uniryhmät – Uniliitto](#)
- [UniNeuvo – auttava puhelin – Uniliitto](#)

Tietoa uniapneasta:

- <https://www.hengitysliitto.fi/hengitys-sairaudet/uniapnea/uniapnean-oireet-ja-diagnoosi/>