

Kui uni ei tule...

Mis põhjustab unetust, mida see meie organismile teeb ning mida probleemi korral ette võtta, selgitab Mae Pindmaa unekliiniku unearst dr Mae Pindmaa.



uurib und ja inimkeha talitlusi une ajal, unehäireid ning unetuse kui haigusega kaasnevaid muid tervisehäireid. 2011. aastaks jõudis ka Eesti selleni, et polüsomnograafilised ehk uneuringud võeti teatud kindlatel näidustustel haigekassa kompenseeritavate tervisteenuste nimekirja. „Kuigi haigekassa toel võimaldatav uuringu- ja ravimaht on piiratud, on unehäireid ja nende põhjusi Eestis võimalik täpselt kindlaks teha ja edukalt ravida nii täiskasvanutel kui ka lastel,“ ütleb dr Pindmaa.

Kas unetus on Eesti inimesele probleem? Kuidas see trend on ajaga muutunud?

Unetus ehk unepuudus on mureks miljonitele inimestele üle maailma. See võib tuleneda elustiilist, kui und lubatakse endale alles rampväsimuse korral, aga ka mitmetest haigustest, nii ägedatest kui ka kroonilistest.

Unetus kui unehäire ehk haigus on inimele teada aastatuhandeid, u 400 eKr mainis Hippokrates: „Nii liigne uni kui ka liigne ärkvelolek on halb“. Unehäireid on saatnud inimesi pidevalt ning sundinud neid vahel kummalisena näivaid ja ohtlikke ravimeetodeid kasutama. Nii tarvitati 19. sajandil lastel „loomuliku valuvaba ööune“ saavutamiseks siirupit, mis sisaldas morfiini. Liiga kergekäeliselt kasutatakse täna selgi päeval uinuteid ja rahusteid, mis pole mitte unehäirete põhjuse ravi, vaid unetuse kui sümptomi ajutine leevendus koos neist lähtuvate ebasoodsate kõrvaltoimetega.

Inimkond magab tänapäeval u 1,5 tundi vähem kui sajand tagasi, põhjuseks eelkõige tsivilisatsiooni „hüved“, kiirenenud elutempo, liigne elektrivalgus, häiriv liiklus- jm müra, öhtuseid emotsioone ülesküttev meelelahutus, intensiivne igapäevatoõ, mis suurendab stressiohtu; kehaomaseid ööpäevarütme häirivad vahetustega töö ja ajavahet ületavad reisid, vähene füüsiline aktiivsus, muutunud söömisharjumused, mis viivad ülekaalulisusele jne.

Mis lisaks eespool nimetatule võib unetust põhjustada?

Kindlasti häirib uinumist ja unepüsivust töö- ja elumurede voo disse kaasavõtmise. Laialt on le-

vinud eksiartvamus, et alkoholi või sõltuvust tekitavad ravimid võivad aidata. Efekt on hoopis vastupidine: nende ainete pikaajalisel kasutamisel jõuab kergelt alkoholi- või ravimsoõltuvuseni ning uni muutub veelgi halvemaks.

se ja depressiooni, mõjub laastavalt mälule ja tähelepanuvõimele. See, kes on väsinud, pole võimeline selgelt ja loominguiliselt mõtlema. Üleväsinud aju langeb vastupandamatu unevajaduse rünnaku alla, nii et ta on nõus ohverdama selle eest

Inimkond magab tänapäeval u 1,5 tundi vähem kui sajand tagasi, põhjuseks eelkõige tsivilisatsiooni „hüved“, kiirenenud elutempo, liigne elektrivalgus, häiriv liiklus- jm müra, öhtuseid emotsioone ülesküttev meelelahutus, intensiivne igapäevatoõ, mis suurendab stressiohtu.

Kuidas mõjutavad uneprobleemid inimese organismi ja elukvaliteeti?

Seda, et piisava pikkuse ja kvaliteediga uni taastab ja parandab meie keha ja vaimu parimal, loomulikult moel, on märganud ehk kõik. Kui uni on häiritud, kannatab füüsiline ja vaimne tervis, nõrgeneb immuunsus, igapäevatoimetusi segava väsimus ja unisus. Magamatus kutsus esile ärrituvuse, tujuku-

kõik muu. Halvasti magatud ööst ja pikapeale kujunenud unehäiretest võivad hoogu saada südameveresoonkonnahaigused, diabeet, ülekaal, halveneda elukvaliteet ja lüheneda eluiga.

Kui laps on magamata, langeb tema keskendumis- ja õpivõime, välja kujuneda võib hüperaktiivne ja trotslik käitumine.

Maailma mastaabis on unevägusest põhjustatud töö- ja

liiklusõnnetustel ränk hind. Pideva magamatuse all kannatav inime ne on oma sooritusvõimelt ohtlikum kui 0,5–1promillise joo b e g a inime ne. Näiteks viiendiku kuni neljandiku liiklusõnnetustest sooritavad üleväsinud sõidukijuhid.

Kas unehäired on seega probleem, millega peaks tegelema? Levinumaid unehäireid on unetust põhjustav unelämbustõbi ning selle tüsistuseks ravile allumatu kõrgvererõhktõbi, südamerütmihäired ning ägedad südame-ajuveresoonkonna häired (infarkt, insult). Nende raskust ja suurt kulu tervishoiule arvestades oleks kindlasti õigem selliseid tüsistusi ennetada ja vältida – seda saab teha läbi unehäirete õigeaegse diagnostika ja ravi.

Kuidas lahendust leida? Kas unearstina soovitate pigem ravimeid, rahvameditsiini või elustiili muutust?

Elustiili muutus võib aidata taastada häirunud und. Loobuda tabus halbadest söömisharjumustest ja alkoholi liigtarbimisest, liikuda

Uneuringust

Unekliinikus on võimalik teha uneuringut ehk polüsomnograafiat (PSG). Uuringu tulemusel selgub unekvaliteet ja tervislik seisund, unehäirete esinevus ja nende põhjus.

Kogu öö kestva uneuuringu ajal registreeritakse kõige tähtsamad füsioloogilised näitajad: hingamine ja südame- töö, ajutegevus, unefaasid, kehaasendid, lihasaktiivsus ning salvestatakse ka video ja heli. Selgub, kas kudedes on une ajal piisavalt hapnikku, kui rahutult inime ne magab ning kui tihti ja mis põhjusel aju ärkab.

Vaata lisainfot uneuuringu kohta lehel www.unekliinik.ee.

rohkem värskes õhus, leida meelepärase sportimisvõimalus, teha tööd, mis pakub rõõmu ja rahuldust.

Rahvameditsiini võtted võivad samuti aidata. Taimsete vahendite kasutamisel tuleb arvestada nii toimet kui ka võimalikke kõrvaltoimede ja koosmõjusid ravimitega.

Ent kui unemure on tõsine, pöörduge unearsti poole.

Loodus ravile



PAPS-20

- Kas tunnete, et olete oma lihastele või liigestele liiga teinud?
- Või häirivad teid nahamarrastused ja -kriimustused?
- Ehk on teid hammustanud mõni putukas?

Paps-20 koosneb looduslikest preparaatidest: agaav, sirel, taruvalk ning etüülalkohol. Ülitundlikkuse korral üksikkomponentide suhtes tuleb pidada nõu arstiga.

Kandke PAPS-20 õhukese kihina vastavale kehapiirkonnale kuiva naha peale, soovitatavalt 3–4 korda päevas.

Une-Mati

- Kas te ei suuda õhtuti uinuda?
- Või ärkate öö jooksul korduvalt?

Unetus ja rahutu uni võib tekitada päeval väsimustunde, millega kaasneb kurnatus, närvilisus, mäluhäire. Lisaks muutute ka haigustele vastuvõtlikuks.

Une-Mati koosneb looduslikest preparaatidest: viirpuu, veistesüdamerohi, teeleht, põldosi, tatra- ja nisukliid, humal, lisaks etüülalkohol (kuni 16%).

Manustage enne sööki keele alla 25 tilka (1/4 teelusikatäit) 3 korda päevas 2–4 nädala jooksul ja Une-Mati toob teile hea une.

Loe lisaks: www.massuno.ee

Küsi Massuno loodustooteid apteekidest.

Apteeker annab ka teavet, millises apteegis toodet parajasti saada on.

Kas teie magate öösel hästi?

See tablett aitab teil paremini lõõgastuda, kiiremini uinuda ja hästi välja magada. Iga tablett sisaldab looduslike ravimtaimede ekstrakte, vitamiine ja mineraale. Ei sisalda kemikaale, mis põhjustavad uimasust.

Pealiskaudne uni ja magamatus on muutunud meie igapäevaelus tavaliseks. Puuduliku une tõttu võite tunda end päeval väsinuna. Kui magate liiga vähe või kui uni ei ole sügav, tekivad sageli tumedad rõngad silmade ümber, nahk muutub kahvatuks ja igapäevaste toimingute tegemine läheb üha raskemaks. On isegi teaduslikke tõendeid, et unepuudus soodustab stressi ja nälgatunnet tekitavate hormoonide tõusu, mis võib põhjustada ülekaalulisust.

Meie organismi karm katsumus

Unepuuduse tõttu võib nõrgeneda organismi immuunsus ning paranemine haigustest võtab rohkem aega. Inimene muutub närviliseks ja väsinuks. Lühidalt väljendades on unepuudus karm katsumus nii meie organismile kui ka meiega kokkupuutuvatele inimestele, sest sõbrad ja kaastöötajad sageli ei mõista, et meiega on midagi viltu. Unepuudust on juba ammu ajast kasutatud kui üht julmemat ja efektiivsemat piinamise vahendit.

Magage hästi ja ärgake erksalt

Unustage magamata ööd – proovige ravimtaime melissi ekstrakti sisaldavaid Skandinaavia tablette **Melissa**, mis aitavad lõõgastuda ja hästi välja magada.

Melissa

Meliss, *Melissa officinalis*, on juba palju sajandeid tuntud



ravimtaim. Mõnikord nimetatakse teda isegi unenägu de taimeks. **Melissa** – see on teaduslikult tunnustatud toidulisand, mis aitab hästi välja magada ja erksalt ärgata. See ei sisalda aineid, mis teevad uniseks. Peale melissi on tablettide koostises ka lõõgastumist soosiv L-teaniin, mis on saadud roheline tee ekstraktist ning B-vitamiinide kompleksi, mis aitab säilitada närvisüsteemi normaalselt tegevust. Lisaks sisaldavad **Melissa** tabletid rohkesti magneesiumi, mis on oluline närvisüsteemi efektiivsuseks toimimiseks ning aitab ära hoida öiseid jala-, öla- ning muude lihaste krampe.

Kust saab Melissa tablette?

Melissa tabletid on saadaval apteekides.

Kas teil on lisaküsimusi?

Lisateabe saamiseks helista telefonil 684 3838 või külasta tootja kodulehte www.newnordic.ee



NEW NORDIC

Nordic hoolib ümbritsevast keskkonnast ja inimestest.

Naudi elujõudu ja pikka aktiivset elu!

Nüüd magan sügavalt nagu väike laps ja hommikuti tunnen end erksana. **Melissa Dreami** tabletid tekitavad Margelsügava ja kosutava une ning ärgates tunneb ta end väljapuhanuna ja energilisena.

Margee! suutnud varem hästi magada, öösel ärgates oli tal raske uuesti uinuda: «Pöörasin end ühelt küljelt teisele kogu öö. Peas keerlesid rahutud mõtted, mis ei lasknud mul uuesti uinuda. Ma ei mäletagi enam, millal ma viimast korda hommikul voodist tõustes tundsin end hästi puhununa ja erksana. Võib-olla oli see rohkem kui pool aastat tagasi. Päeval väsisin väga kiiresti, sest olin väljamagamata. Selleks, et tunda end energilisemana, söin pärast lõunat või õhtuti liiga palju, patusin ka šokolaadi ja maiustustega, mille tulemusena võtsin kaalus juurde.»

Avastasin Melissa

«Kord oma perearsti vastuvõtutoas oodates lugesi artiklit preparaadist **Melissa**. Tegemist on uudse Skandinaavia tootega, milles sisalduvad naturaalsed ravimtaimede ekstraktid aitavad lõõgastuda ja öösi hästi välja magada. Otsekohe läksin lähimasse apteeki ja ostsin karbikese nende tablettidega.»

Olen jälle elurõõmus

«**Melissa** aitas mind! Nüüd magan nagu väike laps ja ärkan täiesti puhununa. Nii mõnusalt pole ma maganud vist lapsepõlvest saadik! Kogu päeva olen energiline ja ergas. Lõpetasin liigsöömise – selleks pole enam vajadust! **Melissat** kasutades mõistsin, kui tähtis on mulle sügav öine uni, et olla päeval ergas ja elurõõmus.»

