

*Tiivistelmä julkaisusta "Polo P, Aukia L, Karlsson H, Karlsson L, Paavonen J. Sleep quality during pregnancy: Associations with depressive and anxiety symptoms. Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica 2016."*

## **Unen laatu, unenaikainen hengitys ja päiväväsytys raskauden aikana; yhteys depressio- ja ahdistuneisuusoireisiin**

*Kirjoittajat: Päivi Polo-Kantola, Linda Aukia, Hasse Karlsson, Linnea Karlsson, Juulia Paavonen*

Tutkimuksessa selvitettiin raskaudenaikaisten uniongelmiin (nukahtamisvaikeus, yölliset heräämiset, liian varhainen aamuherääminen, unen pituus, kuorsaus ja hengityskatkokset nukkuessa) ja väsymysoireiden (aamuväsytys, päiväväsytys ja päiväunet) esiintyvyyttä raskauden kuluessa. Lisäksi selvitettiin näiden oireiden yhteyttä depressio- ja ahdistuneisuusoireisiin. Tutkimusaineistona käytettiin 78 FinnBrain-pilottiaineistoon kuulunutta tervettä naista, jotka olivat vastanneet kaikkiin tarvittaviin kyselyihin. Unen laatua tutkittiin Basic Nordic Sleep Questionnairella (BNSQ), depressio-oireita Edinburgh Postnatal Depression Scalella (EPDS) ja ahdistuneisuutta State-Trait Anxiety Inventorylla (STAI). Kyselyt suoritettiin kahdessa raskauspisteessä, keskiraskaudessa (ennen raskausviikkoa 25) ja loppuraskaudessa (35 raskausviikon jälkeen).

Tutkimuksessa todettiin selvä uniongelmiin lisääntyminen raskauden edetessä: yleinen unen laatu huononi, nukahtaminen vaikeutui, yöllisten heräämisten määrä ja liian aikainen aamuherääminen lisääntyivät. Nukahtamisviive piteni, mutta unen pituus ei yllättäen muuttunut. Kuorsaaminen lisääntyi marginaalisesti, mutta hengityskatkokset, jotka tässä aineistossa olivat harvinaisia, eivät lisääntyneet. Jo keskiraskaudessa lähes ¼ naisista ilmoitti kärsivänsä sekä aamu- että päiväväsytymyksestä. Seurannassa väsymysoireet eivät kuitenkaan enää lisääntyneet. Depressio- ja ahdistusoireet yhdistyivät uniongelmiin kanssa loppuraskaudessa, mutta keskiraskaudessa ko. yhteyttä ei todettu.

Tutkimuksen yhteenvetona voitiinkin todeta, että uniongelmat lisääntyvät raskauden edetessä. Sen sijaan uniongelmiin tyypilliset seuraamukset eli aamu- tai päiväväsytymysoireet, eivät lisääntyneet. Löydös saattoi selittyä väsymysoireiston suurella esiintyneisyydellä jo keskiraskaudessa, mutta toisaalta se saattoi myös osoittaa elimistön tehokasta kompensatiokykyä uniongelmiin vastaan. Tässä tutkimuksessa uniongelmiin ja depressio- ja ahdistusoireiden välillä esiintyi aikaisempaan kirjallisuuteen verrattuna vähäisempi yhteys, joten raskaudenaikaisten uniongelmiin syynä on myös ilmeisesti useita muita merkittäviä tekijöitä.