

Tiivistelmä julkaisusta *Kaartinen M, Karlsson L, Paavonen J E, Polo-Kantola P, Pelto J, Nousiainen N, Scheinin N M, Maksimow M, Salmi M, Karlsson H. Maternal tiredness and cytokine concentrations in mid-pregnancy. Journal of Psychosomatic Research 2019; 127.*

Unen määrän ja laadun merkitys ihmisten hyvinvoinnille on ollut viime vuosina laaja-alaisen tutkimuksen kohteena. Unihäiriöt ovat raskauden aikana yleisiä, ja jopa neljä viidestä raskaana olevista äideistä kokee erilaisia uneen liittyviä ongelmia. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että unihäiriöt ovat yhteydessä poikkeavaan elimistön immuunijärjestelmän toimintaan ei-raskaana olevilla aikuisilla. Unihäiriöiden ja poikkeavan immuunijärjestelmän toiminnan yhteyksiä raskauden aikana on tutkittu aiemmin vähäisessä määrin, vaikka poikkeava immuunijärjestelmän toiminta vaikuttaa olevan yhteydessä raskauden ei-suotuisaan kulkuun.

Raskaudenaikaisten unihäiriöiden ja elimistön immuunijärjestelmän toiminnan välisiä yhteyksiä kartoittavaan tutkimukseen osallistui 137 raskaana olevaa naista osana Turun yliopiston FinnBrain-syntymäkohorttitutkimusta. Tutkimus toteutettiin keskiraskauden aikana. Elimistön immuunijärjestelmän toimintaa selvitettiin mittaamalla veren sytokiinitasoja. Mahdollisia unihäiriöitä selvitettiin strukturoidulla kyselyllä, jossa naiset arvioivat unen määrää ja laatua. Lisäksi naiset täyttivät masennus- ja ahdistuneisuusoireita kartoittavat kyselyt.

Tutkimuksessa havaittiin, että raskausaikana esiintyvien unihäiriöiden yhteydessä voidaan havaita vaihtelua elimistön immuunijärjestelmän toimintaa säätelevien sytokiinien määrässä. Erityisesti keskiraskaudessa koettu voimakas uupumus ja unenlaatu liittyivät poikkeaviin elimistön immuunijärjestelmän toimintaa sääteleviin sytokiinitasoihin. Tutkimuksen havainnot eivät selittyneet mahdollisilla samanaikaisilla masennus- tai ahdistusoireilla.

Tutkimuksen perusteella ei voida tehdä päätelmiä, aiheuttavatko raskaudenaikaiset uniongelmat poikkeavaa immuunijärjestelmän toimintaa, vai päinvastoin. Löydös on kuitenkin merkittävä, koska aiempien tutkimusten mukaan ryhmän keskiarvotasosta poikkeavat sytokiinitasot voivat olla yhteydessä muuhun raskaudenaikaiseen terveyteen. Tutkimuksen perusteella on tärkeää kartoittaa keskiraskauden aikana esiintyviä uniongelmiä ja pyrkiä vaikuttamaan niihin aktiivisesti. Raskaana oleville naisille tulisi suoda mahdollisuuksia lepäämiseen, mikäli raskauden aikana esiintyy uupumusta ja unenlaatuun liittyviä ongelmia.