

Tiivistelmä julkaisusta "Aukia L, Paavonen EJ, Jänkälä T, Tolvanen M, Korja R, Karlsson L, Karlsson H, Polo-Kantola P. *Insomnia symptoms increase during pregnancy, but no increase in sleepiness - Associations with symptoms of depression and anxiety. Sleep Med 2020*"

Unettomuusoireet lisääntyvät raskauden aikana, väsymys ei lisäännä – yhteys mielialaoireisiin

Raskaudenaikaiset uniongelmat ovat yleisiä. Tosin tutkimusta aiheesta on vasta vähän. Kliinisesti tärkeän aiheesta tekee se, että uniongelmat on yhdistetty raskaus- ja synnytyskomplikaatioihin, kuten raskausdiabetekseen, kohonneeseen verenpaineeseen ja toksemiaan, sikiön kasvuhidastumaan, ennenaikaiseen synnytykseen sekä synnytyksen pitkittymiseen ja keisarileikkausten lisääntymiseen.

Tutkimuksessa selvitettiin raskaudenaikaisten uniongelmiin (nukahtamisvaikeus, yölliset heräämiset, liian varhainen aamuherääminen, kuorsaus ja hengityskatkokset nukkuessa) ja väsymysoireiden (aamuväsymys, päiväväsymys ja päiväunet) esiintyvyyttä raskauden aikana. Lisäksi selvitettiin näiden oireiden yhteyttä mielialaoireisiin. Tutkimusaineisto koostui 1858 FinnBrain-kohorttiin kuuluvasta raskaana olevasta äidistä, jotka olivat vastanneet kyselylomakkeisiin raskauden aikana kolme kertaa. Kyselypisteet olivat raskausviikoilla 14, 24 ja 34. Unen laatua tutkittiin Basic Nordic Sleep Questionnairella (BNSQ), masennusoireita Edinburgh Postnatal Depression Scalella (EPDS) ja ahdistuneisuutta Symptom Checklist - 90/Anxiety Scalella (SCL-90/anxiety scale).

Kaikki tutkitut uniongelmat lisääntyivät raskauden edetessä. Kuorsaaminen myös lisääntyi, mutta yön aikaiset hengityskatkokset olivat harvinaisia. Vastaavasti aamu- ja päiväväsymys ei kuitenkaan lisääntynyt. Odottajat kokivat keskiraskaudessa vähemmän päiväväsymystä verrattuna alku- tai loppuraskauteen. Aamuväsymystä taas oli loppuraskaudessa vähemmän kuin alku- tai keskiraskaudessa. Päiväunia odottajat nukkuivat vähiten keskiraskaudessa. Nukahtamisviive iltaisin piteni raskauden edetessä. Alkuraskauden mielialaoireilla todettiin olevan yhteys uniongelmiin: suuremmat lähtötason mielialaoireet lisäsivät unettomuus- ja väsymysoireita kaikissa kolmessa mittauspisteessä. Lisäksi alkuraskauden suurempi mielialaoireilu liittyi pidempään nukahtamisviiveeseen koko raskauden ajan.

Vaikka uniongelmat ovat yleisiä ja entisestään lisääntyvät raskauden edetessä, ei väsymys lisäännä. Tämän taustalla saattaa olla elimistön hormonaalisia, raskauteen liittyviä suojaavia mekanismeja. Alkuraskaudessa ilmenevät mielialaoireet vaikuttavat uniongelmiin ja väsymykseen koko raskauden ajan. Näiden oireiden huomioiminen raskaana olevan naisen hoidossa onkin erityisen tärkeää.