

Euroopan unitutkijat Portugalissa

European Sleep Research
Societyn kokous Lissabonissa
14.–18.9.2010

Euroopan unitutkimusjärjestö ESRS on aloittanut toimintansa vuonna 1971 ja sillä on jäseniä yli 50 maasta ympäri maailmaa. ESRS on kansainvälinen voittoa tavoittelematon organisaatio, jonka tavoitteena on edistää unitutkimusta ja unilääketiedettä. Tärkeänä tavoitteena on myös parantaa uniongelmista kärsivien hoitoa ja helpottaa unitutkimukseen ja unilääketieteeseen liittyvää tiedon jakamista. ESRS järjestää kokouksia kahden vuoden välein. Viimeisimmän kokouksen pitopaikkana oli Lissabon. Kongressiin osallistujia oli yli 1500, ja lähes tuhannesta abstraktista kokoukseen oli valittu 154 suullista esitystä ja 780 posteria. Suullisista esityksistä yhdeksän oli suomalaisia, symposiumesityksistä viisi.

Kokouksen varsinainen ohjelma alkoi keskiviikkona. Unettomuuden hoitoa koskeneessa paneelikeskustelussa pohdittiin sitä, kannattaako unettomuutta viime kädessä ajatella inihäiriönä vai pitäisikö sitä lähestyä kokonaisvaltaisemmin, pikemminkin ympärivuorokautisena neurologisena ongelmana tai ominaisuutena. Toisaalta mietittiin myös sitä, onko unettomuus lääketieteellinen tai elämäntavan ongelma, vai enemmänkin psyykinen häiriö. Unettomuuden hoidon ongelmaksi nähtiin usein vanhanaikainen tapa ajatella unettomuutta sekundaarisena vaivana ja jonkin muun sairauden oireena, eikä niinkään omana häiriönään.

Toisena ongelmakohtana pidettiin sitä, että unettomuuden hoidossa kliininen käytäntö poikkeaa paljon kliinisistä hoitosuosituksista.

Keskiviikon toinen mielenkiintoinen sessio koski European Insomnia Network -verkostoa (EIN). Dieter Riemann Freiburgin yliopistosta kertoi, että verkoston tavoitteena on kommunikation parantaminen eurooppalaisten unitutkijoiden välillä – mahdollisesti tulevaisuudessa myös sosiaalisten medioiden, kuten Facebookin kautta. Muita keskeisiä tavoitteita ovat unettomuutta koskevan koulutuksen järjestäminen, unettomuuden esille tuominen eurooppalaisessa unilääketieteessä, sekä lobbaaminen, jotta unettomuus saataisiin nostettua tutkimuskysymykseksi myös EU:n agendassa.

Torstaina järjestettiin unen ja kivun yhteyttä käsitellyt symposium. Yves Dauvilliers Montpellierin yliopistosta kertoi narkolepsiaa koskevasta tutkimuksestaan, jossa raportoitiin ensimmäistä kertaa kroonisen kivun olevan narkolepsiapotilailla keskiväestöä yleisempää. Unen määrä ja masentuneisuus vaikuttivat kivun kokemiseen, mutta kroonisella kivulla oli puolestaan merkitsevä vaikutus unen määrään, masentuneisuuteen sekä elämänlaatuun. Michael Spaeth Münchenistä kertoi fibromyaliassa koskeneesta esityksessään siitä, kuinka kivun ohella inihäiriöt ja väsymys ovat fibromyalgian keskeisiä oireita – Spaethin siteeraamissa tutkimuksissa 55–95 prosenttia fibromyaliapotilaista raportoi jatkuvaa unen huonoa laatua sekä väsymystä. Inihäiriöiden ja väsymyksen katsotaankin nykyään olevan fibromyalgialle olennaisia niin taudin määrittämisessä kuin sen hoidossa.

Torstain kiinnostavin paneeli-

keskustelu koski unitutkimuksen tulevaisuutta. ESRS:n oman julkaisun Journal of Sleep Researchin päätoimittaja Derk-Jan Dijk Surreyn yliopistosta totesi, että vaikka unitutkimus onkin tällä hetkellä oma tieteenalansa, tulevaisuudessa se saattaa kadota ja sulautua joihinkin muihin tieteenaloihin. Vaarana on se, jos unitutkijoista tulee liian sulkeutunut ryhmä, jolloin tutkijat tämän ryhmän ulkopuolella eivät välttämättä enää ymmärrä heitä. Toisaalta keskustelussa koettiin myös tarvetta viedä unitutkimusta nykyistä akateemiseen suuntaan ja tehdä sen tiimoilta niin hyvää tiedettä kuin mahdollista – yleisön joukosta ehdotettiin jopa, että olisi syytä ajatella enemmän tieteellistä kuin käytännöllistä relevanssia. Myös Allan I. Pack Pennsylvanian yliopistosta totesi, että Yhdysvalloissa on paljon uniongelmia hoitavia keskuksia, muttei tarpeeksi unitutkimusta. Yleisökommentissa kaivattiinkin aiempaa enemmän dialogia tutkijoiden ja käytännön hoitotyötä tekevien klinikoiden välille. Keskustelua käytiin myös siitä, kuinka turvata tutkimusalan rahoitus, ja todettiin että sen houkuttelemiseksi jatkossakin olisi parasta kytkeä unitutkimus suuriin kansanterveydellisiin kysymyksiin, kuten esimerkiksi diabetekseen.

Perjantaiamun unettomuuden mekanismeja käsitelleessä sessiossa Christer Hublin Työterveyslaitokselta kertoi Kaksoskohorttitutkimukseen kuuluvasta osatutkimuksesta, jossa tutkittiin unettomuusoirehinnan perinnöllisyyttä sekä sen yhteyttä kuolleisuusriskiin. Suomalaisista väestöstä edustavassa, yli 12.500 henkeä kattavassa otoksessa päivittäin tai lähes päivittäin huonosti nukkuvia oli 12 prosenttia aineistosta. Erilaisten unettomuus-

oireiden perinnöllisyys vaihteli välillä 34–45 prosenttia, ja huonosti nukkuvien kuolleisuusriski oli selvästi kohonnut. Colin Espie Glasgown yliopistosta oli tutkimuksessaan vertaillut psykofyysisestä unettomuudesta (psychophysiological insomnia, PI) ja omasyntyisestä unettomuudesta (idiopathic insomnia, IdI) kärsiviä potilaita sekä terveitä verrokkeja. PI:n nähdään olevan ”hankittu vaiva”, somatisoitunutta jännittyneisyyttä, kun taas IdI puolestaan on synnynnäinen taipumus. Tutkimuksessa vertaillut kolme ryhmää eivät eronneet toisistaan masennus- tai ahdistuneisuusoireiden suhteen. Erilaiset unettomuustyytit hyötyvät kuitenkin toisistaan poikkeavista kognitiivis-behavioraalisen uniterapian muodoista. Carolina Sagrada Milanon yliopistollisesta sairaalasta kertoi tutkimusryhmänsä kehittelemästä mittarista (Misperception Index, MI), jonka avulla pystytään korjaamaan vaikeasta unettomuudesta kärsivien potilaiden itse raportoimia arvioita unensa määrästä. Normaalisti nukkuvat ovat hyviä arvioimaan unensa kestoja, kun taas unettomuuspotilaat arvioivat unen keston yleensä selvästi objektiivisilla mittareilla mitattua todellista kestoja lyhyemmäksi.

Perjantaina järjestettiin myös unta ja kognitioita lapsilla käsitellyt symposium. Rebecca Schutte Alankomaiden neurotieteen instituutista kertoi meta-analyysistä, jossa oli todettu unen keston ja kognitiivisten toimintojen välillä vahva positiivinen korrelaatio sekä selkeä annosvaste-efekti. Ines Wilhelm Lyypekin yliopistosta puhui puolestaan siitä, kuinka nukkuminen tukee tiedon muuntamista implisiittisestä eksplisiittiseksi, ja erityisen ratkaisevasti eksplisiittisen tiedon syntyminen riippuu hidasaaltoisesta syvästä unesta. Evelyne Touchette Paris-Sud yliopistosta kertoi pitkitäistutkimuksesta, jossa unen kes-

ton yhteyttä kognitioihin oli seurattu noin 2000 lapsen kohortissa 10 vuoden ikään saakka. Pitkään nukkuvat menestyivät kognitiotesteissä muita paremmin. Lisäksi unen kesto vaikutti kognitiiviseen suoriutumiseen enemmän niillä lapsilla, joiden vanhemmilla oli alhainen koulutustaso. Oskar G. Jenni Zürichin yliopistollisesta lastensairaalasta puhui unen, kognitioiden ja älykkyyden taustalla olevista mekanismeista. Kognitiot ovat tilannesidonnaisempia toimintoja, kun taas älykkyys on pysyvämpi ominaisuus. Kuten jo edellisissä puheenvuoroissa oli todettu, unen keston ja kognitiivisen suoriutumisen välillä on positiivinen korrelaatio – mutta yllättäen unen keston ja lasten älykkyyden välillä havaittiinkin negatiivinen korrelaatio. Jenni pohdiskeli, voisiko tämä yhteys selittyä sillä, että älykkyyden kehitys saattaisi hyötyä pitkästä valveillaoloajasta ja sen myötä lisääntyneistä kognitiivisista ärsykkeistä.

Lauantaiaamuna järjestettiin sessio otsikolla ”Kliininen unettomuus”. Useampikin puhujista käsiteli esityksessään uniapneaa. Leon Lack Flindersin yliopistosta Adelaidesta piti kaksi esitystä, joissa ensimmäisessä hän kertoi kliinisen unettomuuden ja apnean yhteyttä koskeneesta tutkimuksesta. Noin 40 prosentilla apneapotilaista esiintyy myös unettomuutta. Tutkimuksen hypoteesina esitettiin, että tämä yhtäaikaisuus olisi vähäisempää vaikeammassa apneatapauksissa, mikä ei kuitenkaan näyttänyt pitävän paikkaansa, vaan yhtäaikaisuutta havaittiin myös vaikean unettomuuden ja vaikean apnean välillä. Toisessa puheenvuorossaan Lack kertoi, että apnean esiintyminen samanaikaisesti unettomuuden rinnalla ei näytä heikentävän unettomuuden hoitotuloksia kognitiivis-behavioraalisessa terapiassa. Laura Castro Sao Paulon yliopistosta kertoi puolestaan, että apnean esiinty-

vyys voi kliinisestä unettomuudesta kärsivillä vanhuksilla olla korkeimmillaan jopa yhdeksänkymmenen prosentin luokkaa.

Kevin Morgan Loughborough'n yliopistosta kertoi satunnaistetusta kontrolloidusta kokeesta, jossa tutkittiin kognitiivis-behavioraalista terapiamenetelmää hyödyntävää itsehoitoa vanhuksilla. Tutkimuksen tuloksena todettiin hoidon olleen vaikuttavaa – terapian myötä parantunut unettomuuden hallinta helpotti myös kroonisista sairauksista aiheutuneen kivun kokemuksia. Tim Leufkens Maastrichtin yliopistosta oli puolestaan tutkinut unettomuuden sekä unilääkkeiden käytön vaikutusta autolla ajoon. Unilääkkeitä käyttävien ja käyttämättömien unettomuuspotilaiden ja kolmantena ryhmänä tarkasteltujen terveiden verrokkien välillä ei havaittu merkitsevää eroa ajotestissä. Dorothy Bruck Victorian yliopistosta Melbournesta kertoi nuoria naisia koskevasta tutkimuksesta, jossa oli havaittu, että ne tutkittavista, joilla oli kokemuksia seksuaalisesta väkivallasta, raportoivat lähes 50 prosenttia muita tutkittuja todennäköisemmin toistuvia uniongelmiä. Uniongelmien 12 kuukauden aikainen esiintyvyys koko aineistossa oli keskimäärin 32 prosenttia. Julio Fernandez-Mendoza Penn State -yliopistosta oli tutkinut objektiivisesti polysomnografilla mitatun unen keston sekä kliinisen unettomuuden yhteyttä neuropsykologisiin toimintoihin ja masennukseen. Alle kuusi tuntia yössä nukkuvat unettomuuspotilaat menestyivät molemmilla tulostuloksilla huonommin kuin vähintään kuusi tuntia yössä nukkuvat unettomuuspotilaat. Chiara Baglioni Freiburgin yliopistosta esitteli sessiossa unettomuutta masennuksen ennustetekijänä koskevaa meta-analyysiä. Tutkimuksen tulos oli se, että unettomuudesta kärsivillä näytti olevan muita kaksi kertaa korkeampi riski

sairastua masennukseen. Unettomuuden hoito ajoissa ennen sen kroonistumista saattaisikin olla tehokas keino ennaltaehkäistä masennuksen syntyä. Allekirjoittaneista Peija Haaramolla oli tässä sessiossa esitys, jossa tarkasteltiin uniongelmiin yhteyttä myöhempään mielen-terveyslääkitykseen ja psykiatriisiin sairaalahoitoihin Helsinki Health Studyn aineistossa.

Sosiaalilääketieteellisestä näkökulmasta katsottuna kongressin kohokohta koitti vasta viimeisen kongressipäivän aamuna. Symposiumissa pohdittiin, mitkä tekijät vaikuttavat uneen, ja toisaalta kuinka uni vaikuttaa terveyteen. Symposiumin ensimmäisessä puheenvuorossa Sara Arber Surreyn yliopistosta selvitti sosiokulttuuristen tekijöiden, terveyskäyttäytymisen ja terveyden yhteyttä unen laatuun. Tämä näkökulma on verrattain uusi unitutkimuksessa, jossa on Arberin mukaan toistaiseksi painotettu lähinnä fysiologisten, biokemiallisten, biologisten sekä geneettisten tekijöiden merkitystä. Arberin tulokset pohjautuivat vuonna 2007 kerättyyn Britannian psykiatrissa sairastavuutta koskeneeseen kyselytutkimukseen (N = 7000). Tutkimuksessa havaittiin selvä yhteys sosioekonomisen aseman ja huonon unenlaadun välillä. Arber peräänkuuluttiin lisää sellaista tutkimusta, jossa selvitetäisiin tarkemmin, välittyvätkö huonon sosioekonomisen aseman vaikutukset terveyteen unen kautta.

Symposiumin toinen puhuja oli Michikazu Sekine Toyaman yliopistosta. Hänen esityksensä koski Japanin, Britannian ja Suomen välillä tehtyä vertailua psykososiaalisen

stressin vaikutuksista unen laatuun. Sekinen tutkimuksen hypoteesina oli, että hyvinvointivaltioiden rakenteet (regiimit) vaikuttavat sosioekonomisiin terveyseroihin työmarkkinoiden sekä taloudellisen eriarvoisuuden kautta. Suomi edusti tässä tutkimuksessa pohjoismaista sosiaalidemokratiasta hyvinvointivaltiota, Britannia liberaalia ja Japanin konservatiivista hyvinvointivaltiota. Tutkimuksessa havaittiinkin vertailtujen maiden välillä erityyppisiä sosioekonomisia terveyseroja.

Tea Lallukka Helsingin yliopistosta kuvasi omassa puheenvuorossaan uniongelmiin yhteyttä sairauspoissaoloihin ja työkyvyttömyyseläkkeisiin yli 40-vuotiaista Helsingin kaupungin työntekijöistä koostuvassa Helsinki Health Studyn aineistossa (N = 6606) sekä muissa rekisteripohjaisissa aineistoja hyödyntävissä kansainvälisissä aihepiiristä aiemmin julkaistuissa tutkimuksissa. Tutkimuksessa tarkasteltujen tekijöiden välillä havaittiin selvä yhteys. Lallukka totesikin, että uniongelmiin olisi syytä kiinnittää aiempaa parempaa huomiota työterveyshuollossa, millä pystyttäisiin parhaassa tapauksessa estämään uniongelmiin kroonistuminen ja sen myötä ehkäisemään terveysongelmia niin somaattisella kuin psyykkiselläkin puolella.

Jane Ferrie Lontoon University Collegesta oli tutkinut unen keston muutosten yhteyttä kognitiiviseen suoriutumiseen sekä ennenaikaiseen kuolleisuuteen. Ferrien mukaan aiempien tutkimusten perusteella vaikuttaisi siltä, että unen keston muutokset niin lyhyttä kuin pitkäkin ääripäätä kohti ennustaisivat lisääntyneitä kuolleisuutta. Ferrien

omat analyysit Whitehall II -tutkimuksen aineistosta (N = 5500) käsittelivät kognitiivista suoriutumista, joiden kohdalla havaittiin hyvin vastaavia tuloksia kuin aiemmin kuolleisuutta koskien.

Kongressin anti jäi tänä vuonna sosiaaliepideemiologisesta näkökulmasta katsoen melko laihaksi. Järjestön edellisessä kokouksessa Glasgow'ssa 2008 mukana olleet kertoivat, että siellä epidemiologinen tutkimus oli vahvemmin esillä. Nyt esityksissä pääpaino oli biologisessa ja kliinisessä unitutkimuksessa – toisaalta sairauksien kuten uniapnean ja narkolepsian kautta, toisaalta tutkimusmenetelmällisesti, mikä näkyi mm. geeni- ja aivotutkimuksen sekä eläinkokeiden muodossa. Kliinisen unettomuuden hoitomenetelmistä näkyvimmäksi nousi kognitiivis-behavioraalinen uniterapia, johon viitattiin useissa esityksissä.

ESRS:n seuraava kokous, joka juhlistaa samalla järjestön 40-vuotista taivalta, järjestetään Ranskassa Versailles'ssa syyskuussa 2012 (www.congrex.ch/esrs2012). Toivomme lämpimästi, että sosiaaliepideologinen unitutkimus saa taas näkyvämmän sijan Versailles'n kokouksessa.

PEIJA HAARAMO
VTM, tohtorikoulutettava
Hjelt-instituutti
Kansanterveystieteen osasto
Helsingin yliopisto

PEPPI LYTIKÄINEN
ETM, tohtorikoulutettava
Hjelt-instituutti
Kansanterveystieteen osasto
Helsingin yliopisto