

## Unettomuus – Pikatietoa

**Pikatiedot ovat Lääkärin käsikirjan tavallista tiiviimpiä ohjeita avohoidon vastaanotoilla usein esiintyviin ongelmiin ja tilanteisiin. Tiiviin muotonsa johdosta Pikatiedot sopivat erityisen hyvin pieneltä näytöltä mobiililaitteilla luettaviksi, ja ne löytyvätkin terveystietojen mobiilisovelluksesta omana lukunaan heti Lääkärin käsikirjan selauksen ja hakuosumalistan alusta, ennen pidempiä artikkeleita. Pikatiedot ovat luettavissa myös tavallisessa Terveystietojen Lääkärin käsikirjasta normaaliin tapaan.**

[www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)

Viimeisin muutos 1.3.2012  
© 2012 Kustannus Oy Duodecim

### Syitä

- Lääketieteellisten tekijöiden ohella vaikuttavat usein esim. persoonallisuuspiirteet, tottumukset ja elämäntilanne.
- Tavallisinta toiminnallinen unettomuus, jonka laukaisee elämäntilanteen muutos
- Nautintoaineet: kofeiini, tupakka, pienehkökin määrä alkoholia (< 3 annosta)
- Kronobiologinen syy: epäsäännölliset nukkumistottumukset, vuorotyö
- Elimelliset häiriöt: esim. kipu, levottomat jalat -oireyhtymä, refluksaus, hengenahdistus, eturauhas- ja vaihdevuosisoireet, uniapnea
- Lääkkeet: mm. anksiolyytit, astmalääkkeet, dementiaalääkkeet, epilepsialääkkeet, keskushermostimulantit, masennuslääkkeet, parkinsonlääkkeet, psykoosilääkkeet, kortikosteroidit, tyroksiini

tostimulantit, masennuslääkkeet, parkinsonlääkkeet, psykoosilääkkeet, kortikosteroidit, tyroksiini

### Diagnostiikka ja hoito

- Tavallisessa unettomuudessa ei yleensä tarvita unirekisteröintiä tai laboratoriokokeita.
- Tilapäinen (< 2 viikkoa) tai lyhytkestoinen (2–12 viikkoa) unettomuus
  - ♦ Lääkkeiden hoito ensisijainen: elintapojen tarkistus (nautintoaineet, nukkumistottumukset), liikunta, rentoutus, uniärsykkeiden hallinta, vuoteessaolon rajoittaminen
  - ♦ Ellei unenhoidon riittä, lyhytaikainen unta edistävä lääkehoito
- Bentsodiatsepiinihoidokset (tsalepioni, tsolpideemi ja tsopikloni)
- Pieni annos sedatiivista masennuslääkettä (esim. mirtatsapiini, mianseriini)
- Melatoniini (joka ilta samaan kellonaikaan)
- Pitkäkestoinen unettomuus (> 3 kuukautta)
  - ♦ Kognitiiviset menetelmät ovat ensisijaisia, koska vaikuttavat ylläpitäviin tekijöihin ja teho säilyy hoidon lopettamisen jälkeen. Ongelmana hoitojen huono saatavuus.
  - ♦ Mahdollisen perussairauden hoito on myös unettomuuden hoitoa (esim. masennukseen masennuslääkettä, kipuun särky-lääkettä tai levottomiin jalkoihin dopamiiniagonistia).



### Unilääkkeen käytön lopettaminen

- Lääkkeen käyttö kannattaa rajoittaa alun perin enintään n. kahteen viikkoon.
- Pitkäaikainen unilääkitys on lopetettava aina annosta asteittain pienentäen ja esim. käyttöä jaksottaen.
- Kyseeseen voi tulla pieni annos sedatoivaa masennuslääkettä.