

## Perheen vaikutus yöuneen

Unettomuus on merkittävä terveyden ja hyvinvoinnin riskitekijä. Unettomuus itsessään voi olla seurausta stressistä, joka kasvaa edelleen valvottujen ja huonosti nukuttujen öiden myötä. Työelämän aiheuttaman stressin vaikutukset uneen tunnetaan hyvin, mutta vähemmän on tutkittu perhe-elämän vaikutusta yöunen laatuun ja keston.

Wisconsinissa Yhdysvalloissa on käynnissä laaja unitutkimus, jonka 4 809 potilaan kohortista Hagen kumppaneineen (Am J Epidemiol 2013;177:394) nostivat esiin lasten lukumäärän ja iän yhteyden työssäkäyvien vanhempien yöunen keston, päiväväsymykseen ja torkahteluun. Näitä muuttujia seurattiin 19 vuoden

ajan 833 henkilöllä, ja jokainen alle kaksivuotias lapsi lyhensi vanhempien yöunta keskimäärin 13 minuutilla vuorokautta kohden (95 %:n luottamusväli 5–21). Jokainen 2–5-vuotias lapsi puolestaan lyhensi yöunta yhdeksällä minuutilla (95 %:n luottamusväli 5–13) ja 6–18-vuotias lapsi neljällä minuutilla (95 %:n luottamusväli 2–6).

Pienten lasten vanhemmat kärsivät merkittävästä päiväväsymyksestä ja torkahtelusta, toisin kuin isojen lasten vanhemmat. Ongelmat olivat kuitenkin ohimeneviä, ja lasten kasvaessa myös suurten perheiden vanhemmat alkoivat nukkua yhtä hyvin kuin pienperheiden vanhemmat. ■ EH