



Naistentautien erikoislääkäri Päivi Polo työskentelee Tyksin naistenklinikassa ja tekee aktiivista unitutkimusta Turun yliopiston unitutkimusyksikössä. Unihäiriöt ovat tuttuja gynekologille myös potilastyöstä, sillä monet vaihdevuosi-ikäiset naiset kärsivät huonosta unen laadusta. Unettomuuden Käypä hoito -työryhmä on siis hänelle luonnollinen paikka parantaa potilaiden elämänlaatua.

Gynekologi Päivi Polo kokoaa unettomuuden hoidon palapeliä

Gynekologi unitutkijana on kansainvälisestikin harvinaisuus. Vaihdevuositutkijoiden joukossa Päivi Polo on saanut tunnustusta myös Yhdysvalloissa, jossa hänet palkittiin vuoden unitutkijana vuoden 2009 Pohjois-Amerikan Menopausitutkimusseuran kongressissa.

”Minun piti osallistua tämän suosituksen laatimiseen jo sen ensimmäisessä versiossa, mutta henkilökohtaisista syistä en voinut silloin lähteä mukaan. Nyt olen mukana tekemässä suosituksen ensimmäistä päivitystä. Suositus-työryhmä on mukavasti osoittanut, että tätä naisten osuutta tarvitaan. Vastuullani ovat olleet vaihdevuosiin liittyvien unihäiriöiden lisäksi

myös kuukautisiin, raskauteen ja lapsivuodeaikaan liittyvä unettomuus. Hormoniperäiset unihäiriöt ovat usein myös elämänikäisiä, joten siksin näitä kaikkia on tarkasteltava, kun halutaan ymmärtää naisten unettomuutta.

Työskentely Käypä hoito -työryhmässä on ollut avartavaa ja mielenkiintoista. Unitutkijan työ on yleensäkin poikkitieteellistä ja olen tottunut asioimaan paljon oman erikoisalani ulkopuolisten tutkijoiden kanssa. Tässä työryhmässä, jonka puheenjohtaja on neurologi ja jäsenenä työterveyslääkäri, yleislääkäri, psykiatri, psykologi, farmakologi, lastenneurologi ja geriatri, ilmapiiri on ollut erityisen avoin ja olen oppinut paljon muilta. Työtämme voisi kuvata palapeliksi, johon eri erikoisalojen edustajat tuovat oman alansa tietämyspalasen ja siitä muodostuu sitten yhdessä kokonaisuus, joka on enemmän kuin osiensa summa.

Tyksin naistenklinikkan entisissä ja nykyisissä kollegoissa on monia Käypä hoito -työhön eri rooleissa

osallistuneita – professorit Juha Mäkinen ja Seija Grénman, dosentit Annika Auranen, Tuula Salmi, Pentti Kiilholma, Virpi Rantanen ja LT Seija Ala-Uotila. Nainen 46 -tutkimusryhmän johtaja, professori Tarja Saaresranta Tyksin keuhkosairauksien klinikasta vetää Uniapneatyöryhmää. Emme kuitenkaan ole erityisesti keskustelleet klinikani kollegoiden kanssa itse työryhmätyöstä enkä ole saanut siihen mitään neuvoja. Jokainen työryhmä etsii varmaan siis omat tapansa.

Unihäiriöitä hoidetaan monen eri erikoisalan toimesta, eniten yleislääkärin vastaanotoilla. Toivon, että tällä suositustyöllä saamme eri erikoisalojen lääkärit kiinnittämään

nykyistä enemmän huomiota univajeeseen ja sen merkitykseen monien sairauksien taustalla. Univaje ja huono unen laatu vaikuttavat muun muassa diabeteksen, masennuksen ja rintasyövän taustalla. Huonosti nukuttu yö kasvattaa tapaturmien ja liikenneonnettomuuksien riskiä ja vaikeuttaa selviämistä työssä, varsinkin uusien asioiden oppimista, jota monien työ nykyisin sisältää. Tunne, ettei selviä tehtävistään eikä kykene työssään uusiutumaan on kroonisuudessaan helposti kohtalokas, koska se vaikuttaa itsetuntoon ja johtaa sitä kautta työuupumukseen ja pahimmillaan myös masennukseen. Nykyään puhutaan paljon myös työurien pidentämisestä. Se ei tunnu mahdolliselta, jos esimerkiksi vaihdevuosi-ikäiset naiset eivät koe jaksavansa työssään unihäiriöiden vuoksi. Unettomuuden hoidossa onkin tärkeää selvittää mikä on ongelmien varsinaisen syy ja hoidettava sitä.

Käypä hoito -suositus on erinomainen työkalu tieteen tulosten saattamiseen kollegoiden käyttöön. Suosituksissa on monta tasoa – perustekstin takaa löytyy paljon lisäinformaatiota, jos haluaa pureutua suositusten taustoihin. Ja suositus on aina nimenomaan suositus, ei määräys. Perustellusta syytä hoitava lääkäri voi poiketa sen linjauksista, jos potilaan tilanne sitä vaatii. Se on apukeino hoitaville lääkäreille, se on syytä muistaa.”

Tuula Vainikainen

