

Kysyjällä todettiin uniapnea ja kehon ja mielen kokonaisvaltainen uupumustila kaksi vuotta sitten. Tällöin hän menetti lähimuistinsa kahden kuukauden ajaksi ja hänen kognitiiviset taitonsa heikkenivät. Molempien palautuminen oli hidasta. Nyt hän kysyy, että palautuko hänen aivojensa toiminta ennalleen. (S, 54v)

Markku Penttonen ja Tiina Parviainen:

Uniapneassa happipitoisen ilman virtaus keuhkoihin vähenee tai estyy ajoittain. Veren happipitoisuuden vähentyessä ja hiilidioksidipitoisuuden kasvaessa herätään. Tällöin uni on virkistämätöntä unen rakenteen muutoksien vuoksi. Elimistöä kuormituksiin valmistavan sympaattisen autonomisen hermoston toiminnan suhteellinen osuus lisääntyy ja pitkäaikaisen stressin oireina ilmaantuu jaksamisen, mielialan, tarkkaavaisuuden ja muistin pulmia.

Uniapneaan suositellaan yleensä hoitona painonpudotusta ja nenän päälle sijoitettavaan maskiin viedään ilman ylipaineen avulla hapekasta verta. Nämä toimenpiteet monesti vähentävät heräämistä, jolloin alkuyön elimistöä palauttavassa syvän unen vaiheessa aivojen kuona-aineet poistuvat, päivällä opitut asiat painuvat muistiin. Myös loppuyön unen näköön liittyvät vaiheet pääsevät paremmin valmistamaan tulevaan päivään.

Uniapnean ei ole suoranaisesti osoitettu vaurioittavan aivoja pysyvästi. Uniapneaan liittävästä kuormituksesta palautuminen saattaa vaatia pitkänkin aikaa siihen liittyneen stressin vuoksi. Aivot ovat hyvin muovautuvat, joten elimistön tilanteen normalisoitumisen jälkeen myös niiden toiminnan palautumiseen on hyvät mahdollisuudet. Keho ja aivot ovat monella tapaa yhteydessä toisiinsa, ja vaikuttavat vastavuoroisesti psyykkiseen ja kognitiiviseen tilaan. Kuormituksesta palautumista voi pyrkiä edistämään myös muulla tavoin, kuten liikunnalla ja ruokavaliolla, sekä kiinnittämällä huomiota myös psyykkiseen kuormitukseen.

Joskus voi kuormituksen kokemuksen taustalla olla myös muita aivoperäisiä toimintahäiriöitä. On siis tärkeä hakeutua tarkempiin tutkimuksiin aina, kun joko itse tai läheiset huomaavat muutoksia omassa toimintakyvyssä.