

UNEHÜGIEEN

Avaldatud: 18.03.2016 www.terviseuudised.ee pealkirjaga "Unearst: pidev unepuudus võib tervist oluliselt muuta"

Põhja-Eesti Regionaalhaigla kopsuarst-uneart doktor Erve Sõõru selgitab: une kvaliteeti hinnatakse hommikul ärghates, eeltöö hea une saavutamiseks tehakse ära päevaajal; täiskasvanute unevajadus on keskmiselt seitse kuni kaheksa tundi. Evolutsiooni käigus on välja kujunenud ööpäevane une- ja ärkveloleku rütm ning kindlad unetsükliid; uneaeg ja -kvaliteet mõjutavad paljusid keha funktsioone, sealhulgas ka vastuvõtlikkust haigustele; töögraafikust, stressist, haigusest või mõnest muust põhjusest tingitud unepuudus võib muuta tervist olulisel määral; unehäired põhjustavad muuhulgas kaalutõusu, kõrgvererõhktõbe, diabeedi ja südame-veresoonkonna haiguste teket ja süvenemist.

Unekvaliteedi parandamiseks ja piisava uneaja tagamiseks tasub järgida hea une soovitusi:

1. Minge magama võimalikult ühel ajal, arvestusega, et jõuate hommikuks välja puhata.
2. Vältige päevaajal tukastamist. Kui Te siiski tukastate, piirake seda 20 minutiga ja võimalusel ärge tukastage peale kella 14.00.
3. Vältige alkoholitarbimist neli tundi enne magamaminekut (enam kui 1 ühik alkoholi ehk 1 pokaal veini kaks tundi enne magamaminekut rikub unekvaliteedi).
4. Vältige ergutavate ainete nagu nikotiini (suitsetamine), kofeiini, šokolaadi ja kange tee joomist neli tundi enne uinumist.
5. Vältige vahetult enne magama minekut kõhu liigset täissöömist, rasvaseid, praetud, vürtsikaid ja väga magusaid toite. Hästi sobib kergem eine: jogurt, kodujuust, puuvili.
6. Mõõdukas füüsiline koormus ja tegevus värskes õhus soodustab und, seetõttu planeerige igasse päeva jalutuskäik, aiatööd vms. Vältige rasket füüsilist pingutust neli tundi enne uinumist.
7. Koristage ja õhutage regulaarselt magamistuba, vahetage vähemalt iga kahe nädala järel voodipesu, kloppige patju ja tõmmake madrats tolmuimejaga puhtaks.
8. Minge voodisse alles siis, kui tunnete end unisena. Vältige üle 38 kraadist vanni enne magamaminekut ja arvutikasutamist üks tund enne magamaminekut (need tegevused ergutavad). Enne magama minekut kustutage valgus ja tagage vaikus.
9. Vältige voodis ja magamistoas muid tegevusi peale magamise ja seksuaaltegevuse. Vältige voodis olles televiisori vaatamist ning arvuti ja nutiseadmete kasutamist.
10. Ärge kasutage magamistoana selleks mitte ette nähtud tuba. Ärge kasutage magamistuba tõsiste jutuajamiste ja arutelude jaoks pereliikmetega.