



Unehäired Parkinsoni tõve korral: oluline teave patsientidele

MILLISEID UNEHÄIREID PARKINSONI TÕVEGA PATSIENTIDEL ESINEB?

Lisaks liikumist mõjutavatele motoorsetele sümptomitele esineb Parkinsoni tõvega patsientidel ka mittemotoorseid sümptomeid. Nende hulka kuuluvad näiteks unehäired. Unehäireid esineb nii haiguse varases kui ka hilises staadiumis. Osa unehäireid võivad tekkida isegi aastaid enne motoorsete sümptomite avaldumist.

Parkinsoni tõvega patsientidel võib esineda järgmisi unehäireid.

- Insomnia ehk raskused uinumisel või une säilitamisel (pigem viimane).
- Unes karjumine või tegutsemine, sealhulgas löömine ja rusikatega vehkimine. Seda nimetatakse REM-une aegseks käitumishäireks.
- Päevane liigunisus ning äkiline ja ootamatu uinumine (unesööstud).
- Vajadus kasutada öösel sagedasti tualetti.
- Ebamugavustunne jalgades, mis tekib pikali olles ja mida leevendab jalgade liigutamine. Seda nimetatakse rahutute jalgade sündroomiks. Rahutute jalgade sündroomiga kaasnevad sageli järsud lihastõmbused magamise ajal (perioodiline jäsemete liigutamise häire).
- Uneaegsed hingamisseisakud (uneapnoe).

MIKS UNEHÄIREID TEKIVAD? KAS UNEHÄIREID VÕIVAD PÕHJUSTADA RAVIMID?

Parkinsoni tõbi võib põhjustada muutusi aju keemilistes ainetes (neurotransmitterites) ning uinumise ja ärkamisega seotud ajupiirkondades. Need muutused põhjustavad Parkinsoni tõvega patsientidel unehäireid. Parkinsoni tõve raviks kasutatavad ravimid võivad samuti unehäireid põhjustada või neid süvendada. Nii on see näiteks päevase unisuse ja/või elavate unenägude puhul.

KUIDAS UNEHÄIREID DIAGNOOSITAKSE?

Parkinsoni tõvega patsiendid peaksid kõikidest oma unehäiretest rääkima oma arstiga. Unehäirete raskusastme kindlaksmääramiseks võib arst patsiendilt ja tema elukaaslaselt küsida mitmesuguseid küsimusi. Arst vaatab üle ka patsiendi ravimid, et teada saada, kas need võivad olla unehäirete põhjuseks. Täpsema diagnoosi panemiseks võib vajalikuks osutada uneuuring. Õist uneuuringut nimetatakse polüsomnograafiaks. Samuti võidakse teha uuring, mille käigus registreeritakse 24 tunni jooksul liigutuste olemasolu randmele kinnitatava seadmega. Seda uuringut nimetatakse aktigraafiaks.

KUIDAS SAAVAD PARKINSONI TÕVEGA PATSIENDID OMA UND PARANDADA?

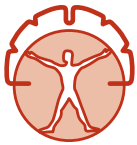
Parkinsoni tõvega patsiendid ja nende hooldajad võiksid parema ööune tagamiseks toimida järgmiselt.

- Kujundage head uneharjumused: rakendage unehügieeni võtteid. Näiteks minge voodisse ja tõuske iga päev samal kellaajal ning tegelege enne uinumist millegi lõdgastavaga (lugemine).
- Minge voodisse alles siis, kui on aeg magama minna.
- Enne magamaminekut vältige kofeiini ja alkoholi tarbimist ning liigset joomist (et vältida sagedast tualetis käimist).
- Looge uinumist soodustav keskkond. Uinumist soodustavad tegurid on näiteks mugav voodi ning sobiv valgustus ja toatemperatuur.
- Tegelege päeval regulaarse füüsilise tegevusega.
- Kui esineb rahutu käitumine une ajal, asetage vigastuste vältimiseks voodisse ja selle ümbrusesse padjad.
- Püüdke vältida pärastlõunaseid ja õhtuseid uinakuid.
- Katsetage lõdgastus-, muusika- või valgusteraapiat. Kui und ei tule, ärge jääge pikalt voodisse lebama. Kui te umbes poole tunni jooksul ei uinu, tõuske voodist ja tegelege millegi lõdgastavaga. Hiljem proovige uuesti uinuda.

KAS UNEHÄIREID ON VÕIMALIK RAVIDA?

Parkinsoni tõve korral esinevate unehäirete raviks on eri võimalusi.

- Parkinsoni tõve raviks kasutatavad ravimid võivad und mõjutada. Kui patsienti vaevavad öösiti motoorsed sümptomid, võib abi olla ravi muutmisest.
- Depressioon, ärevus ja valu võivad unehäireid süvendada. Düstooniatega tingitud lihastõmbused ja -krambid võivad samuti unehäirete teket soodustada. Nimetatud haigusseisundite ja sümptomite ravimine võib aidata unehäiretest võitu saada.
- Kui patsient kannatab unes tegutsemise all, võib abi olla ravimitest. Sellisel juhul võib arst määrata ravi melatoniini või klonasepaamiga.
- Mõnikord kasutatakse unehäirete raviks kognitiivset käitumisteraapiat (KKT), mis võib Parkinsoni tõve korral osutada efektiivseks.
- Unehäirete all kannatavad Parkinsoni tõvega patsiendid võivad abi saada uinutitest, kuid neid ei kasutata esimese valikuna. Oluline on meeles pidada, et Parkinsoni tõve korral kasutatakse sageli teistsuguseid uinuteid.



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Unehäired Parkinsoni tõve korral: oluline teave patsientidele

- Kui patsiendil esineb uneaegseid hingamisraskusi (uneapnoe), tuleb neid põhjalikumalt uurida. Abi võib olla spetsiaalsetest meditsiiniseadmetest.
- Mõnel Parkinsoni tõvega patsiendil võib esineda päevast unisust. Sellisel juhul on oluline tegeleda päeval füüsilise tegevusega. Arst võib probleemi lahendamiseks kaaluda ravi alustamist.