Janne Kanervisto

Yleislääkäripäivät 28.11.2024

Unettomuuden erotusdiagnostiikka

KUKA OLEN?
Janne Kanervisto
Lääket. lis
Yleislääketieteen erikoislääkäri
Unilääketieteen erityispätevyys
Somnologist - expert in sleep medicine
@unilaakari

SIDONNAISUUDET

Luentopalkkioita: Novo Nordisk, Astra Zeneca, Itä-Suomen lääketiedepäivät, Coronaria uniklinikka, Mehiläinen

Kotimaisia koulutuksia: Novo Nordisk, Eli Lilly
Ulkomaisia koulutuksia: MSD

Kliininen lääketutkimus: Idorsia pharmaceuticals

Unettomuuden KH-suosituksen työryhmän jäsen

Coronaria uniklinikan vastuulääkäri

Rintakipu

Diagnostiikka

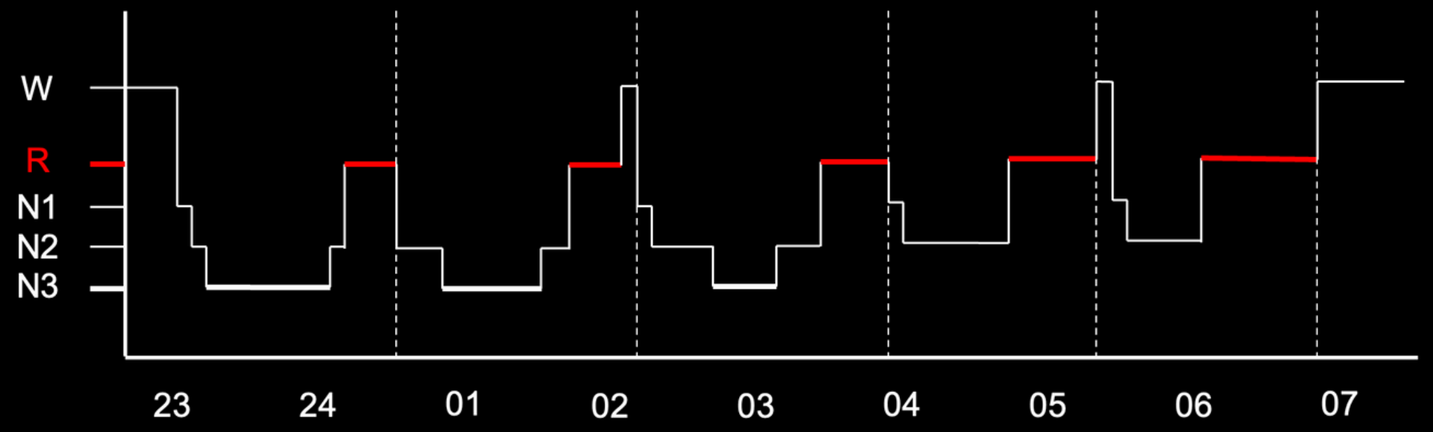
Sepelvaltimotauti → Hoito

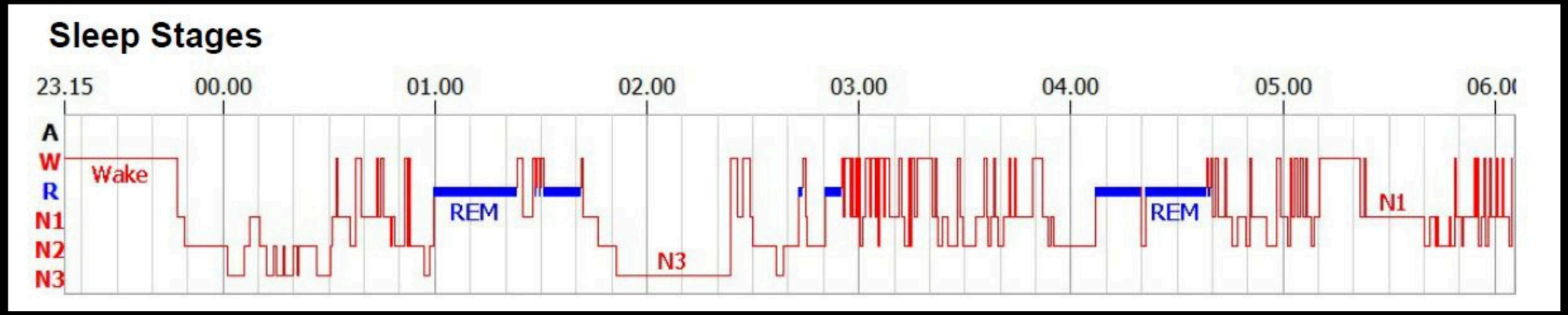
Tietzen syndrooma → Hoito

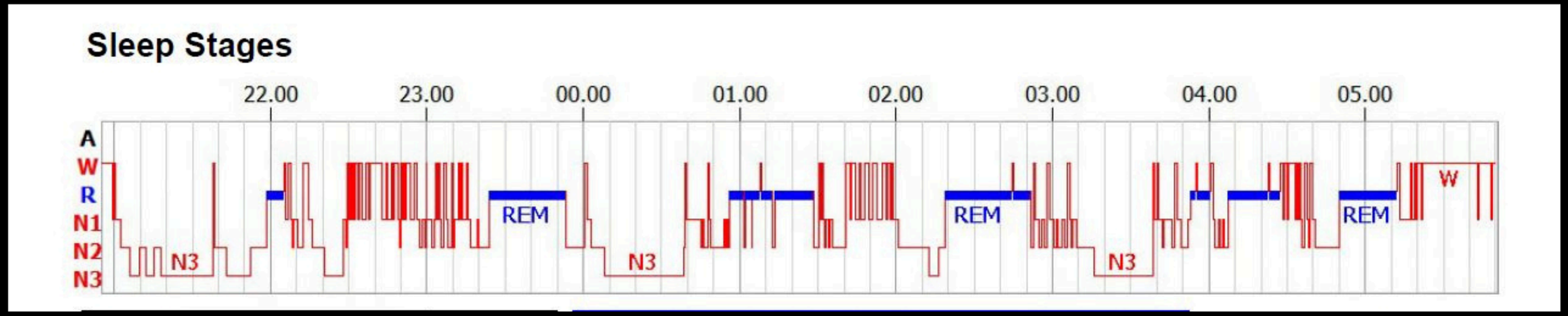
Refluksitauti → Hoito

Uneen liittyvä oire

Kokeillaan unilääkettä


W
R
N1
N2
N3
23
24
01
02
03
04
05
06
07


Sleep Stages
23.15
00.00
01.00
02.00
03.00
04.00
05.00
06.0
A
W
R
N1
N2
N3
Wake
REM
N3
REM
N1


Sleep Stages
22.00
23.00
00.00
01.00
02.00
03.00
04.00
05.00
A
W
R
N1
N2
N3
N3
REM
N3
REM
N3
REM
W

Unihäriöt

UNIHÄIRIÖT

Unettomuushäiriö

Uniapnea

Levottomat jalat

Liikaunisuushäiriöt

Uni-valverytmin häiriöt

Unen erityishäiriöt

UNIHÄIRIÖIDEN TUTKIMINEN

Anamneesi, status
Unipäiväkirja
Kyselylomakkeet
Laboratoriokokeet
Yöpolygrafia
Unipolygrafia
Aktigrafia
MSLT, MWT, Osler

UNIAPNEA

Suomessa on n 854 000 keskivaikeaa tai vaikeaa uniapneaa sairastavaa aikuista (Benjafield AV et al, Lancet Respir Med. 2019)

Oirekirjo on laaja

Tyyppipotilas?
Entä epätyypillinen?

UNIAPNEAN OIREKUVA

Naiset

Kuorsaus	88.1 %
Väsymys, uupumus	83.5 %
Yölliset wc-käynnit	62.9 %
Aamupäänsärky	47.0 %
Aivosumu	46.2 %
Yöhikoilu	41.8 %
Ärtyneisyys	40.8 %
Nukahtelutaipumus	34.0 %

Miehet

Kuorsaus	89.2 %
Väsymys, uupumus	74.2 %
Yölliset wc-käynnit	53.2 %
Ärtyneisyys	35.7 %
Nukahtelutaipumus	32.1 %
Yöhikoilu	31.0 %
Aamupäänsärky	30.5 %
Aivosumu	24.4 %

Suuri Suomalainen uniapneakysely 2024. Coronaria uniklinikka Oy

MUUT SAIRAUDET JA UNIAPNEAN ESIINTYVYYS

Aikuistyypin diabetes	60-80 %
Verenpainetauti	25-30 %
Hoitoresistentti verenpainetauti	60-80 %
Sydän- tai aivoinfarkti	50-70 %
Eteisvärinä	70 %
Hypotyreoosi	25 %
Unettomuus (COMISA) 40-60%	40-60 %

UNETTOMUUSHÄIRIÖ – F51.0

Vaikeus nukahtaa
Vaikeus pysyä unessa
Liian aikainen herääminen
Virkistämätön yöuni

Vähintään 3x/viikko, vähintään 1 kk ajan
Aiheuttaa huolta tai vaikuttaa toimintakykyyn

Häiriötä ei aiheuta muu sairaus tai lääkitys

RISKITEKIJÄT

Taipumus murehtimiseen
Mielenterveyden häiriöt
Henkinen kuormitus
Perfektionismi
Naissukupuoli
Tunnollisuus
Sukurasite
Elintavat

Erotusdiagnostiikka

UNETTOMUUSOIRE

Vaikeus nukahtaa
Katkonainen yöuni
Yöllinen valvominen
Liian aikainen herääminen
Virkistämätön yöuni
Päiväväsymys
Päiväaikainen uneliaisuus

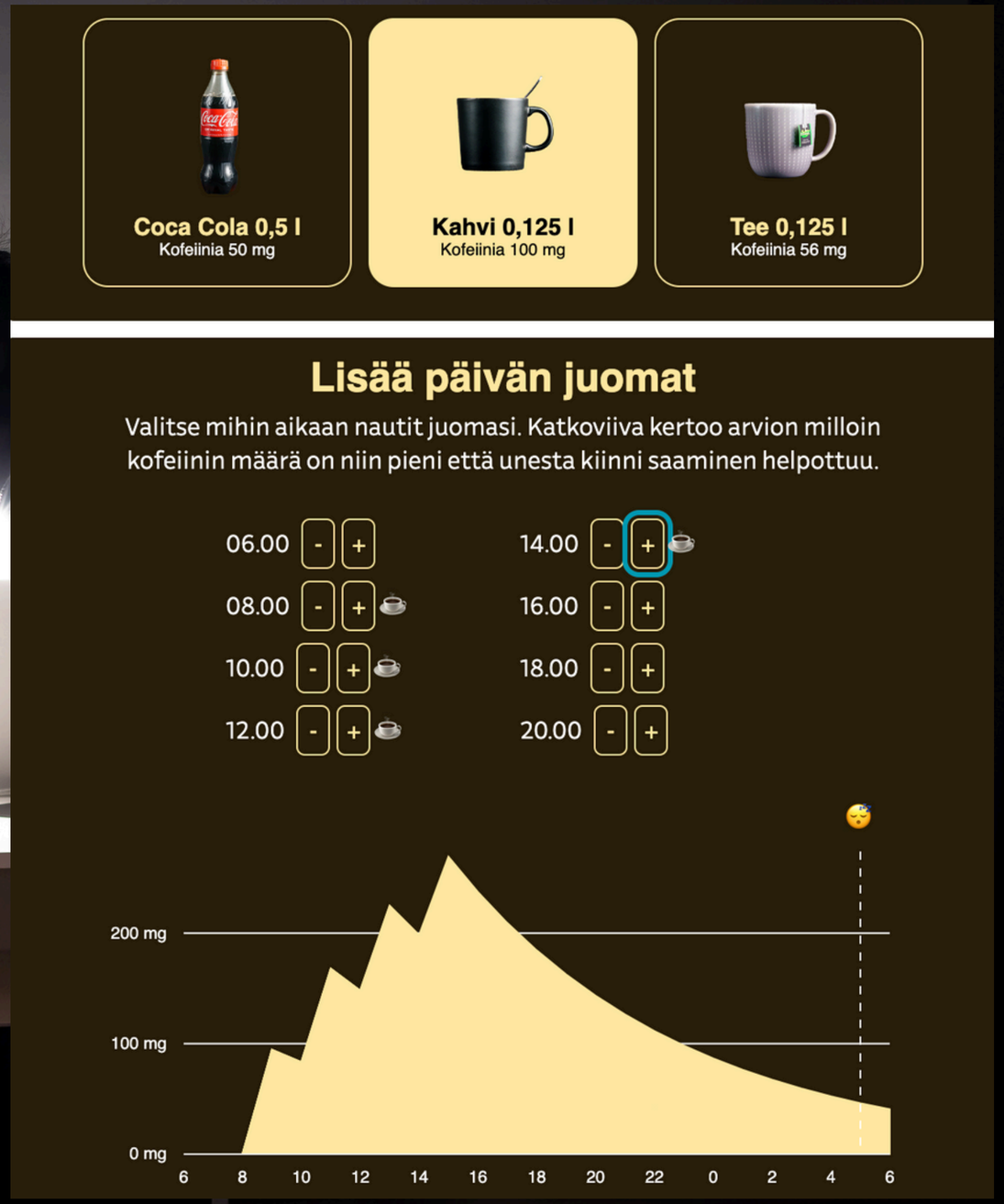
UNETTOMUUSOIREEN TAKANA VOI OLLA

Uniapnea	30 %	Janssen et al, Eur Respir. Rev. 2019
Levottomat jalat	30 %	Léger, Partinen et al. Sleep Med 2010
Viivästynut unijakso	5-10 %	Weitzman et al. Arch Gen Psych. 1981
Psykiatrinen häiriö	40 %	Ford et al. JAMA 1989

UNETTOMUUSOIREEN TAKANA VOI OLLA

Somaattiset sairaudet
Psykiatriset sairaudet
Stressi / uupumus
Lääkitykset
Alkoholi, kofeiini
Liikkumattomuus
Informaatiotulva

yle.fi – kofeiini ja uni



YLEISLÄÄKÄRIN CHECK LIST

Mieti onko oireen taustalla

- Uniapnea? Risktekijät, ikä, oirekuva, muut sairaudet, STOP BANG
- Levottomat jalat? Selviää kysymällä
- Mielialahäiriö (PHQ9, GAD7)
- Elintavat (erityisesti nikotiini, kofeiini, alkoholi)
- Unettomuushäiriö (muiden syiden poissulku)

Varaa unipotilaalle riittävästi aikaa.
Anna tarvittaessa unipäiväkirja ja pyydä kontrolliin.

HAHMONTUNNISTUS 1

52v mies

Verenpainetauti
BMI 26
Yöuni katkonainen
Kuorsaa
Yöllä käy wc:ssä x2
Päivisin väsyttää

HAHMONTUNNISTUS 1

52v mies

Verenpainetauti
BMI 26
Yöuni katkonainen
Kuorsaa
Yöllä käy wc:ssä x2
Päivisin väsyttää

Uniapnea kunnes toisin todistetaan!

HAHMONTUNNISTUS 2

30v nainen

Vaikeus nukahtaa
Levoton nukkuja, pyörii paljon, ei kuorsaa
Uni ei virkistä
Runsaat kuukautiset
BMI 23

HAHMONTUNNISTUS 2

30v nainen

Vaikeus nukahtaa
Levoton nukkuja, pyörii paljon, ei kuorsaa
Uni ei virkistä
Runsaat kuukautiset (alhainen ferritiini altistaa levottomille jaloille)
BMI 23

Levottomat jalat
(unettomuushäiriö?)

HAHMONTUNNISTUS 3

Mies 17v

Koulu ei suju
Uni ei tule millään
Aamulla ei herää kellonsoittoon
Viikonloppuisin nukkuu klo 15 saakka

HAHMONTUNNISTUS 3

Mies 17v

Koulu ei suju
Uni ei tule millään
Aamulla ei herää kellonsoittoon
Viikonloppuisin nukkuu klo 15 saakka

Viivästynyt unijakso
(Levottomat jalat?)
(ADHD?)

HAHMONTUNNISTUS 4

Nainen 35v

Perheenäiti
Kuormittava työ (ja puoliso)
Vaikea nukahtaa
Aamuyöllä herää liian aikaisin
Haluaisi nukkua päiväunia, mutta ei pysty

HAHMONTUNNISTUS 4

Nainen 35v

Perheenäiti
Kuormittava työ (ja puoliso)
Vaikea nukahtaa
Aamuyöllä herää liian aikaisin
Haluaisi nukkua päiväunia, mutta ei pysty

Unettomuushäiriö
(Masennus?)
(Ahdistuneisuus?)
(Levottomat jalat?)

HAHMONTUNNISTUS 5

Nainen 50v

Terveelliset elintavat
Nukahtamisvaikeuksia ja yöheräilyä
Yöhikoilua
Herää sydämentykytykseen
Sinnittelee töissä, iltaisin ei jaksa mitään

HAHMONTUNNISTUS 5

Nainen 50v

Terveelliset elintavat
Nukahtamisvaikeuksia ja yöheräilyä
Yöhikoilua
Herää sydämentykytykseen
Sinnittelee töissä, iltaisin ei jaksa mitään

Menopaussi?
Uniapnea?
(Levottomat jalat?)
(Unettomuushäiriö?)

Potilastapaus

POTILASTAPAUS – TAUSTATIEDOT

- 30v nainen. Ei pitkäaikaissairauksia. Vuorotyö. Ei tupakoi. Ehkäisypillerit käytössä
- Univaikeuksiin lisäksi mirtazapin 3.75 mg iltaisin, allergiaoireisiin cetirizin
- Väsyneisyyttä 11/20 alkaen.
- Unentarve lisääntynyt, nykyään pystyisi nukkumaan 12h putkeen, uni katkonaista.
- Päiväunia ei nuku kuin yövuoron jälkeen, ei voimakasta torkahtelutaipumusta.
- Tavarat tippuvat käsistä. Itkuherkkyyttä. Unohtelua.

POTILASTAPAUS – TAUSTATIEDOT

- Ei kuorsaa
- RLS-oireita satunnaisesti
- Unihalvauksen ja unihallusinaatioita kokenut muutaman kerran elämän aikana
- Katapleksiaoireita muutaman kerran vuodessa (polvet meinavat pettää nauraessa)
- Ei parasomnioita
- Iltavirkku

POTILASTAPAUS – JATKOSUUNNITELMA

- Tehty lähete laboratoriotutkimuksiin:
  - B-La, P-CRP, B-PVK+T, fP-Gluk, S-TSH, S-T4-V, S- Ferrit

- Mirtazapiinin tilalle doksepiini, joka väsyttää vähemmän
- Samasta syystä cetiriziinin tilalle desloratadiini
- Saa kotiin täytettäväksi: BDI, unihäiriöseula, UNS
- Tulee kontrolliin n 1kk kuluttua

POTILASTAPAUS – KONTROLLIKÄYNTI 1

- Doksepiini 6mg väsytti aivan liikaa vielä seuraavana päivänäkin, 3 mg sopivampi

- BDI 23p keskivaikeaan masennukseen viitaten.
- ESS 1/24p.
- UNS 5p.

- RLS-oireita esiintyy, mutta ehkä vain kerran viikossa.
- Otetuissa labroissa ei poikkeavaa.

POTILASTAPAUS – KONTROLLIKÄYNTI 1

- Keskustellaan tilanteesta.
- Tehdään hoitokokeilu essitalopraamilla, masennus saattaisi selittää potilaan oireita
- Työpsykologilla käynyt jo muutamia kertoja ja hoito jatkuu.

POTILASTAPAUS – KONTROLLIKÄYNTI 2

- Alunperin vastaanotolle unettomuuden takia
- Keskivaikea masennus todettiin ja aloitettiin cipralex 10 mg 1x1
- Lääkkeelle erinomainen vaste
- Potilas on pirteä, väsymys on poissa, nukkuu hyvin
- Doksepiiniä tai muutakaan unilääkettä ei ole enää tarvinnut

Take Work Message

Kysy unesta ja unihäiriöistä

Varaa riittävästi aikaa

Erotusdiagnostiikka tärkeää!

Samalla potilaalla voi olla monta unihäiriötä

Epäile herkästi uniapneaa

Lisälukemista: Käypä Hoito -unettomuus

Kiitos!