

Marjo Ajosenpää

LL, erikoislääkäri
TYKS, A-totek
Marjo.ajosenpaa@varha.fi

Miksi juuri Sleep Europe?

The 27th Conference of the European Sleep Research Society

Ajankohta
24.–27.9.2024

Paikka
Sevilla, Espanja

► Teen väitöskirjaa ohitusleikkauspotilaiden unihäiriöistä. Sevillan kongressi oli ensimmäinen kansainvälinen unitutkijoiden tapaaminen, johon olen osallistunut. Unitutkijat koostu-

vat hyvin monenlaisesta joukosta tutkijoita ja erikoisaloja; insinöörejä, matemaatikkoja, erikoislääkäreitä, terveydenhuollon opiskelijoita ja unitutkimushoitajia.

Unilääkäreillä on yleensä erikoislääkärin pohjatutkinto. Yleisimmät erikoisalat ovat keuhkotaudit ja korva-nenä-kurkkutaudit sekä hammaslääkärit. Lisäksi tapasin sisätauti-



Kuva Marjo Ajosenpää, 2024.

lääkäreitä, neurologeja ja luonnollisesti myös muutaman anestesiologin. Yllättävää kyllä, anestesialääkärit ovat marginaalien ryhmä, sillä luonnollinen uni tai lääkkeellisesti indusoitu uni eivät tieteellisessä maailmassa kohtaa kovinkaan usein. Vaikka useasti muistutan, että mikä olisikaan luonnollisin tutkimusaihe nukkumajalle kuin uni? Matkalla oli ryhmästämmme ohjaajat Jenni Toivonen (anestesia) ja Nea Kalainen (kardiologia) sekä toinen tutkija LK Satu Sarin minun lisäksi.

Tunnelma kongressissa oli positiivisen välitön ja osallistujia oli kaikista maanosista. Aloittelevien unitutkijoiden seuran tärkeänä asiana on unitutkimuksen ekologisuus. Esimerkkinä ovat matkustusapurahat, joita annetaan, mikäli matkustus tapahtuu ekologisesti. Olin keskustelemassa pienryhmässä, jossa kaksi ruotsalaista kandidaattia kertoivat matkustaneensa tällä apurahalla junalla Tukholmasta Sevillaan.

Sevilla

Matkanjohtajamme LK Satu Sarin oli järjestänyt majoituksen läheltä kongressikeskusta. Kuten kansainvälisiin kongressipäiviin kuuluu, päivät olivat

Kongressin tuottamaa lisämotivaation määrää on vaikea mitata.

luennontäyteisiä. Mukavan kävelymatkan päässä olevaan majapaikkaan oli mukava kävellä iltapäivästä pään suristessa viimeisempiä tutkimustuloksia ja ajatusten järjestellessä monien kielten kakofoniaa. Lähellä oli myös mukava puisto, jossa pääsi puristamaan vielä päivän viimeiset mehut juoksulenkkien muodossa. Sevilla oli kaunis kaupunki ja kokoonnuimme turkulaisten unitutkijoiden kanssa viimeisenä iltana vanhaan kaupunkiin

yhteisen pöydän ääreen keskustelemaan ja tutustumaan. Sevillassa maistuivat tuttuun tapaan tapakset ja paella. Ilma oli pääasiassa loppukesän lämmin ja ajoittaiset vesisateet eivät harmittaneet sisätiloissa ollenkaan.

Tieteellisyys

Kävimme monilla eri luennoilla aina prekliinisistä eläintutkimuksista kliinisiin tutkimuksiin ja perusasioista uusimpiin löydöksiin unitutkimuksen saralla. Euroopan Unionin rahoittaman Sleep Revolutionin kotiyliopisto on Itä-Suomen yliopisto (1). Sleep Revolutionin on tarkoitus yhdistää unirekisteröinnin tulkintaan koneoppimista, jotta tulosten tulkinta ja niiden kliininen sovellus olisi helpommin ja taloudellisemmin käytössä. Noin yhden miljardin (!) ihmisen arvioidaan kärsivän uniapneasta. Tämä projekti yhdistää unitutkijat ja osaajat 30:stä eri keskukselta. Tarkoituksena on retrospektiivisesti yhdistää 10 000 unitutkimusta mutta samalla yhtenäistää hoitokäytäntöjä ja tutkimuslaitosten toimintatapoja.

Unihäiriöiden hoito on muuttunut yksilöllisempään suuntaan. On todettu, että uniapneita on eri tyyppisiä ja niiden hoito ja ennuste vaihtelee erilaisten löydösten mukaan. Monella eri luennolla tarkasteltiin naisten huonompaa ennustetta uniapneassa. Syyt ovat moninaiset, mutta keskustelun aiheeksi nousivat esimerkiksi unitutkimusten teko pääasiassa miesväestöllä sekä uniapnealaitteiden suunnittelun kohdistuminen miesväestöön. Laitteiston ollessa soveltumaton pienempiin kasvoihin ei hoitomyöntyvyys luonnollisesti ole naisilla miesten kaltainen. Naiset eivät hakeudu unitutkimukseen samoista syistä kuin miehet, joten se jää useasti tunnistamatta.

Toisena tärkeänä asiana nostettiin unihäiriöiden esiintyvyys unen eri vaiheissa ja sen kliininen merkitys. Vaikuttaa siltä, että REM-unen aikaiset hengityskatkokset aiheuttavat enemmän päätapahtumia verrattuna muihin univaiheisiin.



Kuva Marjo Ajosena, 2024.



Kuva Marjo Ajosena, 2024.

Viimeisenä päivänä esittelimme abstraktit LK Satu Sarinin kanssa. Yllätyimme positiivisesti palautteesta, ja muiden tutkijoiden kanssa käytyä keskustelusta. Kansainvälisissä koulutuksissa on mahdollisuus seurata paikan päällä, mitä muut tutkivat. Ymmärrettävästi taloustilanne tulee tekemään sen, että kansainvälisissä koulutuksissa käynti vähenee, mutta niiden tuottaman lisämotivaation määrää on vaikea mitata. ■

Viitteet

1. <https://sites.uef.fi/star/projects/sleep-revolution/>