



# NARKOLEPSIA

- EVELIINA VALKOKIVI-SILO

- Narkolepsia on harvinainen neurologinen sairaus
- Se on liikaunisuutta aiheuttava unihäiriö
- Taudin keskeisimpiä oireita on tahaton nukahtelu, tunnereaktioihin liittyvät lihasvoimien pettämiset (katapleksia) ja huonolaatuinen rikkonainen yöuni
- Taudin synnyn tarkkaa syytä ei tiedetä
- Narkolepsiassa elimistön omat puolustusmekanismit tuhoavat aivojen hypothalamuksen alueen hermosoluja, jotka tuottavat oreksiini nimistä välittäjäainetta
  - Oreksiinin tehtävä on vakiinnuttaa rem-unta, sekä toimia rem-unen ja valveen välisenä säätelijänä
- Narkolepsia jaetaan kahteen alamuotoon → 1tyyppi ja 2tyyppi
- Narkolepsia voi alkaa minkäikäisenä tahansa
  - Tavallisimmin 15-30-vuotiaana
  - Narkolepsia on yhtä yleinen naisilla kuin miehillä
- Suomessa narkolepsia diagnoosi on annettu arviolta vain 200-300:lle

# OIREET

## KESKEISET OIREET

- Tahaton nukahtelu
- Poikkeava päiväväsytys
- Katapleksia (tyypin 1 narkolepsiassa)
- Huonolaatuinen yöuni

## LISÄKSI NARKOLEPSIAAN VOI LIITTYÄ SEURAAVIA OIREITA

- Unihalvaukset
- Hallusinaatiot
  - Harha-aistimuksia nukahtamisen tai heräämisen vaiheessa, nämä voivat olla pelottavia tai ahdistavia
- Katkonainen ja huonolaatuinen yöuni
- Painajaiset
- Automaattinen toiminta
  - Tällöin väsymyksen takia oman toiminnan kontrolli on puutteellista, eikä henkilö jälkikäteen muista tekemisiään
- Mielialan vaihtelut ja masennus
- Näköhäiriöt
- Lihominen
  - Etenkin sairauden alkuvaiheessa
- Muistivaikeudet ja –katkot
  - Jotka johtuvat väsymyksestä ja nukahtelusta
- Nukahtamis tilanteisiin liittyvät tapaturmat

- Päivittäisiin oireisiin etenkin vireystilan jatkuvaan vaihteluun, sekä toimintakyvyn vaihteluun liittyy monesti epävarmuutta pärjäämisestä. Mikä aiheuttaa monille kuormittuneisuutta
- Nuorella iällä alkavat oireet vaikuttaa usein koulussa käyntiin ja siellä menestymiseen
- Myöhemmin sairaus vaikuttaa myös opiskeluun ja työelämässä pärjäämiseen
- Alussa ennen diagnoosia oireet voivat olla hämmentäviä ja ne saatetaan tulkita väärin esim.
  - Nukahtelu voidaan tulkita laiskuudeksi tai jopa merkiksi päihdeongelmista
- Lisäksi kapaleksia voi johtaa kiusatuksi joutumisen kohteeksi
- Hallusinaatiot voivat aiheuttaa pelkoa oman mielenterveyden menettämisestä
- Oireilu johtaa monilla myös sosiaalisen aktiivisuuden vähentymiseen
  - Joillain jopa eristäytymiseen
- Narkolepsiasta aiheutuu melkeinpä kaikille sitä sairastaville psykososiaalista taakkaa
- Mutta kuitenkin hyvin hoidettuna narkolepsiaa sairastavan on mahdollista viettää liki normaalia elämää
- Video: Mun narkolepsia → <https://www.youtube.com/watch?v=of3JUqY8NfU>

## TYYPIN 1 NARKOLEPSIA

- Tyypin 1 narkolepsiaa pidetään nykyään autoimmuunisairautena
  - Jossa elimistön omapuolustusmekanismi tunnistaa ja tuhoaa virheellisesti omia rakenteitaan
- Tyypin 1 narkolepsia johtuu aivojen oreksiinia tuottavien hermosolujen osittaisesta tai täydellisestä tuhoutumisesta
  - Oreksiinia tuottavien hermosolujen tuhoutuminen aiheuttaa rem-unen säätelyn häiriötä, joka sisältyy sairauden monimuotoiseen ja vaihtelevaan oireistoon
- Tämä on narkolepsian yleisin muoto
  - Tyypin 1 narkolepsia vastaakin sairauden klassista muotoa → narkolesia-katalepsiaa
- Tälle sairauden muodolle on tyypillistä tahattomat nukahtelut ja katapleksia

## TYYPIN 2 NARKOLEPSIA

- Tyypin 2 narkolepsia on selvästi harvinaisempi kuin tyypin 1 narkolepsia
- Syytä tyypin 2 narkolepsialle ei tiedetä
- Tähän tyyppiin ei liity oreksiinin puutosta, eikä siinä myöskään esiinny katapleksiaa
  - Muuten oirekuva on melko samanlainen kuin tyypissä 1

## SEKUNDAARINEN NARKOLEPSIA

- Sekundaarisesta narkolepsiasta puhutaan silloin kun taudin aiheuttaja on ollut jokin muu neurologinen sairaus esim:
  - Aivovamma
  - Aivoinfarkti
  - MS-tauti
- Tällä tavoin sairastuminen narkolepsiaan on kuitenkin melko harvinaista

# KATAPLEKSIA

- On tunnetilojen laikaisema äkillinen sekä ohimenevä lihasjänteiden menetyiskohtaus
- Kohtaus kestää yleensä muutamasta sekunnista-puoleen minuuttiin ja on sen kesto jää lähes aina alle 2minuutin
- Väsymys voi lisätä taipumusta katapleksiaan
- Katapleksia kohtauksia laukaisevia tilanteita on esim.
  - Hervoton nauraminen
  - Vitsin kertominen
  - Ilahtuminen
  - Yllättyminen
- N.75% narkolepsiaa sairastavista esiintyy katapleksiaa
- Katapleksiaa esiintyy tyypin 1 narkolepsiassa
  - Katapleksia oire voi alkaa saman aikaisesti väsymyksen ja tahattoman nukahtelun kanssa
  - Tai katapleksia kohtaukset voi alkaa vasta vuosia nukahtelukohtausten jälkeen
- Kataplexi useimmiten lievenee tai jopa voi hävitä kokonaan iän myötä

- Narkolepsiassa hyvän hoitotuloksen saavuttamien ei yleensä onnistu pelkällä lääkityksellä
  - Sairauden perus ominaisuus → vireystilan voimakas vaihtelu valvetilassa ja unijakson rikkonaisuus → edellyttää säännöllisiä ja terveellisiä elämäntapoja
    - Osa narkolepsiaa sairastavista tulee toimeen vain tarvittaessa otettavalla lääkityksellä
    - Osa jopa täysin ilman lääkitystä kun noudattavat terveellistä ja säännöllistä elämäntapaa
- Lääkehoito
  - Lääkehoidossa pyritään löytämään pienin mahdollinen annos joka riittää lievittämään oireita ja korjaamaan toimintakykyä
  - Etenkin nukahtamis alttius voi olla sen verran voimakasta ettei oireettomuutta voida saavuttaa suurillakaan lääkemannoksilla
  - Suuremmilla lääkemannoksilla sivuvaikutukset usein lisääntyvät ja lääke toleranssin riski kasvaa, joka johtaa lääke hoidon menetykseen
  - Nukahtelun ja väsymyksen lievitykseen käytetään erillaisia piristeitä
  - Katapleksian hoito voi edellyttää erillistä lääkitystä
    - Katapleksian hoidossa käytetään erillaisia masennuksen hoidossa käytettyjä lääkkeitä jotka vähentävät rem-unta
    - Samat lääkkeet tehoavat myös unihalvauksiin ja hallusinaatioihin
- Käytettyjä lääkkeitä
  - Piristäviä lääkeaineita
    - Modafiniili
    - Metyylifenidaatti
    - Pitolisantti
    - Solriamfetoli
  - Yleisimmin käytettyjä antidepressantteja katapleksia-kohtausten vähentämiseksi ovat
    - Venlafaksiini
    - Sertraliini
    - Essitalopraami
  - Natriumoksibaatti on tehokas katapleksialääke
    - Se auttaa myös rikkonaiseen uneen ja päivän väsymykseen

# HOITO

- Hoidon merkityksellisiä keinoja ovat
  - Säännöllinen univalverytmi
  - Ennakkoon suunnitellut n.10-20min päiväunet
    - Yksi tai useampi päivässä
  - Tärkeimpien aktiviteettien ja työtehtävien suunnittelu aamupäivään tai alku iltaan, jolloin vireys on parhaimmillaan
  - Oireita laukaisevien tilanteiden välttäminen
    - Kuten pitkä paikallaan olo, voimakkaat tunnetilat jne...
  - Riittävä liikunta sekä painonhallinta
  - Terveellinen ruokavalio
    - Päivällä vältettävä nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja, erityisesti tärkkelyspitoisia ravintoaineita
  - Tapaturma-alttiiden tehtävien välttäminen
    - Erityisesti silloin jos tahaton nukahtaminen ja katapleksia eivät ole hallinnassa
  - Informointi potilaalle, läheisille, sukulaisille, koulun opettajille ja työpaikalle
  - Ammatillinen neuvonta
  - Tarvittaessa psykologinen tuki
  - Sopeutumis valmennus kurssit ja muu potilasyhdistystoiminta

# LÄHTEET

- <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketit/narkolepsia/#Mik%c3%a4%20on%20narkolepsia?>
- <https://www.uniliitto.fi/auta-unta/unihairiot/narkolepsia/>
- <https://www.narkolepsia.fi/mita-on-narkolepsia/>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00399>
- <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivosairaudet/narkolepsia/narkolepsian-hoito/narkolepsian-l%C3%A4h%C3%A4kkeet%C3%B6n-hoito>