

KIRKASVALOLAMPPU – MITÄ ON HYVÄ TIETÄÄ?

Miksi käyttäisin kirkasvalolamppua?

Kärsitkö talviväsymysoireista? Näitä oireita ovat mm. alakuloisuus, voimattomuus, aamuväsymys, päiväunien tarve, ruokahalun kasvu ja erityisesti makeanhimo, päänsärky, ärtyminen pikkuasioista, fyysisen aktiivisuuden väheneminen, seksuaalisen halun heikkeneminen, masentuneisuus...

10–30 % suomalaisista kärsii talvikuukausien aikana lievemmästä kaamosoireilusta ilman varsinaista masennustilaa, noin 1 % suomalaisista kärsii talvisin toistuvista vakavammista kaamosmasennusjaksoista. Oireet alkavat ilmetä yleensä lokakuussa, ovat voimakkaammillaan marraskuusta tammikuuhun ja lievittyvät helmi-maaliskuun aikana. Kesällä oireet häviävät. Kaamosmasennus voimistuu yleensä iän myötä, ensimmäiset oireet ilmenevät keskimäärin 20–30 vuoden iässä. Iän myötä oireet usein voimistuvat, osalla oirekuva kuitenkin häviää vuosien myötä.

Kaamosoireilun ja -masennuksen tehokkain hoito on talvikuukausien aikana otettu valohoito. Noin neljä viidestä kaamosoireilusta ja -masennuksesta kärsivästä toipuu oireista, jos valohoito toteutetaan oikein.

Kirkkaan valon teho oireiden vähentämisessä perustuu käpylisäkkeen huijaamiseen. Käpylisäke erittää ihmiskehon omaa unilääkettä, melatoniinia. Syksyllä auringon valon vähetessä melatoniinia saattaa jäädä elimistöön aamuisin liikaa ja oireilu on peräisin tästä. Käpylisäkkeelle on saman tekevää, mistä kirkas valo on peräisin, auringosta vai lampusta. Kun valoa tulee, se tietää, että nyt on aamu, eikä melatoniinia enää tarvita.

Miten käytän kirkasvalolamppua?

Kirkasvalohoidossa vietät päivittäin 30–60 minuuttia kirkkaassa (2 500–10 000 luksia) keinovalossa pitäen silmiäsi avoinna. Valoa ei ole tarpeen tuijottaa, vaan voit esimerkiksi syödä aamiaista ja lukea sanomalehteä valokeilassa. Valoa ei ole myöskään tarpeen nauttia kaikkea kerralla yhtäjaksoisesti vaan voit poistua valon ääreltä välillä, mikäli riittävä aika tulee yhteensä täyteen.

Valon voimakkuus riippuu suuresti valolähteen etäisyydestä. Tämän vuoksi on tärkeää, että istut riittävän lähellä (esim. noin 45 cm) laitetta. Kokeilemalla löydät itsellesi parhaan etäisyyden ja sopivimman ajan lampun ääressä.

Valohoito on tehokkaampaa, jos se otetaan aamuisin kello 5.30–9.00. Valohoito on sitä tehokkaampaa, mitä aikaisemmin se otetaan eli yleensä heti heräämisen jälkeen. Oma rytmi sanelee varmasti parhaan ajankohdan ”valokylvyille”, mutta halutessasi voit laskea oheisesta vuorokausirytmikyselystä omat pisteesi ja katsoa taulukosta Terman & Termanin tutkimuksen mukaisen sinulle suositeltavimman ajan valosta nauttimiselle.

Kirkasvalohoidon vaikutus ilmenee noin viikon hoitjakson jälkeen. Valohoitoa tulee jatkaa päivittäin tai vähintään 2–4 viikkoa. Oireet uusiutuvat tavallisesti 1–3 viikon kuluttua valohoidon päättymisestä, jonka vuoksi valohoitoa kannattaa jatkaa joko 1–2 viikon jaksoina tai keskeytyksettä vähintään viitenä aamuna maaliskuuhun saakka.

Kirkasvalolampuissa käytetään valkoisia loisteputkivaloja, joista ultraviolettisäteily on suodatettu pois. UV-säteilyä ei suositella valohoidossa sen silmiin ja ihoon kohdistuvien haittojen vuoksi.

Voiko kirkasvalohoidosta olla haittaa?

Hyvin kirkas valo voi aiheuttaa silmien ärsytystä. Vaikka kirkasvalohoidon ei ole osoitettu aiheuttavan vakavia silmiin kohdistuvia haittoja, tulee verkkokalvon tai linssin sairauksista kärsivien kysyä silmälääkärin mielipidettä ennen hoidon aloittamista. Harmaakaihi ja silmänpainetauti eivät sovi yhteen kirkasvalohoidon kanssa.

Kirkasvalo hoito voi joskus aiheuttaa lievää päänsärkyä tai levottomuutta. Joillakin yksittäisillä henkilöillä kirkasvalo hoito on aiheuttanut manian tai hypomanian oireita, jonka vuoksi kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kärsivien henkilöiden tulee suhtautua varovaisesti kirkasvalohoidon käyttöön.

Myös jotkut lääkeaineet saattavat aiheuttaa kirkkaan valon kanssa yhdessä esimerkiksi iho-oireita. Tavallisimpia näistä ovat tetrasykliiniryhmän antibiootit. Keskustele asiasta tarvittaessa lääkärisi kanssa.

Muista myös:

Säännöllinen kuntoliikunta lievittää kaamosoireita ja lisää kirkasvalohoidon tehokkuutta. Jos valohoitoon liitetään säännöllinen kuntoliikunta, valohoidolla saadaan riittävä hoitovaikutus 2–3 hoitokerralla viikossa. Ulkoilu kirkkaassa auringonvalossa vähentää kaamosmasennuksen ja kaamosrasituksen oireita.

Myös terveellinen, monipuolinen ravitsemus ja kohtuullinen nautintoaineiden käyttö tukevat kaamosoireilun lievittymistä.

Mikäli olet epävarma kirkasvalolampun käytöstä tai koet, ettei lampun käyttö lievittänyt oireitasi, ole rohkeasti yhteydessä työterveyshuoltoon.

Kirjallisuutta:

- Kajaste, S. & Markkula, J. (2011). Hyvää yötä. Apua univaikeuksiin. Kirjapaja.
- Partinen, M. & Huovinen, M. (2011). Unikoulu aikuisille. Opi selättämään unettomuus. WSOY.
- Kopakkala, A. (2009). Masennus. Edita.