

# KAAMOS KURIIN

Kirkasvalohoito vie monilta kaamoksen tuoman makeanhimon. Se voi myös viedä ärtymyksen ja masentuneisuuden ja auttaa nukkumaan, sillä se tahdistaa epätasapainoon joutuneen sisäisen kellon.

TEKSTI MARJA AALTO KUVAT TOMMI TUOMI

**U**usin tieto kertoo, että valo tahdistaa ihmisen sisäisen kellon toiminnan näköhermojen kautta.

”Häiriö sisäisessä kellossa voi tuottaa metabolista oireyhtymää, sydän- ja verisuonisairauksia ja aikuistyyppin diabetesta ja mahdollisesti vaikuttaa solunjakautumiskiertoon. Sisäinen kello kun säätelee sitä. Jos se ei ole hallinnassa, alkaa solujen hallitsematon jakautuminen. Se voi liittyä tiettyjen syöpälajien, kuten hormoniperäisten eturauhas- ja

rintasyövän syntyyn”, Kansanterveyslaitoksen akatemitutkija **Timo Partonen** kertoo.

Sisäisen kellon toimintaan liittyy kolme geeniä, jotka on yhdistetty kaamosmasennukseen. Eli osalla ihmisistä on periytyvä taipumus reagoida kaamokseen. Kaamokseen reagoivat jakaantuvat kahteen joukkoon: lievempään kaamosoireisiin ja oikeaan kaamosmasennukseen.

”Noin 40 prosenttia suomalaisista kärsii kaamosoireista, mutta vain yhdellä prosentilla on kaamosmasennusta. Esimerkiksi Espanjassa noin 10 prosenttia väestöstä kärsii kaamos-

## KAAMOS- MASENNUKSEN OIREITA:

- sisäsyntyinen ärtynyt tai masentunut mieliala pitkähkön aikaa ilman, että se on reaktio ympäristöön
- toimintatarmo katoaa
- keskittymisvaikeuksia
- sosiaalinen vetäytyminen
- toimintakyky lamaantuu



oireista. Oireet yleistyvät, mitä pohjoisemmaksi mennään. Varsinaista kaamosmasennusta löytyy suunnilleen sama määrä kaikkialta. Oireitten vakavuus vaihtelee ja ne voivat voimistua iän myötä.”

Pahimmillaan kaamosmasennus on oikea masennussairaus. Hyvä tieto on, että sen hoitokei-

nona on valo. Paras teho saadaan, kun valohoitoa otetaan aamulla kello kuuden ja kymmenen välillä. Partosen mielestä on yksilöllistä, onko sopiva annos puoli tuntia vai tunti. Enemmänkin saa ottaa valoa, kunhan lopettaa iltapäivällä, ettei valo vie yöunia. Valoa pitää käyttää vähintään viisi kertaa viikossa.



**J**otkut kirkasvalolamppujen valmistajat korostavat, miten heidän lamppunsa näyttävät ennen kaikkea valon sinistä spektriä, ja että se olisi se kaikkein tehokkain. Partonen sanoo, että sininen valonpituus on tehokkain melatoniinin ehkäisijä, mutta kaamosoireiden kannalta se ei ole tärkein. Kun kirkas-

valolamput tulivat markkinoille, ajateltiin, että niiden tehtävä on sammuttaa uneliaisuutta aiheuttavan melatoniinihormonin erittymistä. Nyt siis tiedetään, että melatoniini on vain yksi tekijä kaamosoireiden taustalla.

Biologisen kellon ohella merkittävää on valon vaikutus aivojen serotoniini-välittäjäaineen käyttöön

hermosolujen viestinsiirrossa; valo vilkastuttaa sitä. Serotoniinin määrään vaikuttavia aineita on kaikissa depressiolääkkeissä.

Partosen mukaan uusia sarastusvaloja on tutkittu vasta vähän, mutta tulokset ovat lupaavia.

”Nykyisin ajatellaan, että myös sarastusvalo vaikuttaa ihmisen sisäiseen kelloon.” ■

## KAAMOS- OIREITA:

- unihäiriöitä
- pidentynyt unen tarve
- nukkuminen ei virkistä: herää aamulla väsyneenä
- tarve syödä makeaa, joskus myös rasvaista
- liikunta vähenee
- paino nousee

# KOKEILIMME KIRKASVALOLAMPPUJA



aika nopeasti ja melko lailla samaan aikaan eli 10–11 aikaan illalla. Jos ei mennyt silloin nukkumaan, nukah-taminen vaikeutui ja siirtyi myö-hemmäksi.

Näläntunne on lisääntynyt, ma-keanhimoo en ole huomannut. Liekö taas sitä sokeriepätasapainoa.

**KÄYTTÖMUKAVUUS** | Lamppu sopi hyvin työpöydälleni, ei hankaluuk-sia. Se ei häikäissyt, ja siirsin tarvit-taessa lamppua alaspäin, jotta se valaisisi vähemmän. Muotoilu kuin tavallisessa lampussa. Ei tarvitse olla isompi, kätevän kokoinen.

**MUUTA** | –

**MARKKINAHINTA** | Noin 100 euroa

## VALOA VÄSYMYKSEEN

Uusissa kirkasvalo-lampuissa on pieniä, työpöydän lampun kokoisia malleja sekä sisustukseen sopivia versioita. Utta on myös sarastusvalo, johon herätään.

TEKSTI MARJA AALTO  
KUVAT TOMMI TUOMI

**K**un kirkasvalolamput tu-livat markkinoille 10–15 vuotta sitten, painotetiin, että tehokkaan lam-pun tulee olla isokokoinen valopaneeli. Nyt markki-noilla on paljon pieniä malleja, joista pienimmät ovat tavallisen työpöydän lampun kokoisia. Li-säksi tarjolla on malleja, jotka käyvät sisustukseen pöytälamp-puina, onpa jopa kuulun merk-kisuunnittelijan designia.

Uutuudet ovat tervetulleita, sillä perinteinen valopaneeli on isokokoisena hankala: se vie pal-jon tilaa työpöydältä ja varastos-

ta ja koska se on painava, ei sitä ole mukava nostella esille pi-meän tullen. Toinen kysymys on-kin sitten se, mikä on muuttunut, kun suuri valopaneeli voidaan korvata pienellä lampulla.

Kirkasvalolamppujen vaiku-tusta tutkinut Kansanterveys-laitoksen akatemitutkija **Timo Partonen** sanoo, ettei tässä koh-taa mikään: paneeli on edelleen usein parempi kuin pieni lamp-pu. Mitä suurempi ja valovoimai-semppi lamppu, sitä kauemmas se voidaan laittaa kasvoista niin, että se vielä tehoaa. Kasvoille pi-tää tulla 2 000–3 000 luxia va-loa, vasta silloin voidaan puhua kirkasvalohoidosta.

Pientä lamppua on pidettävä lähellä silmiä. Ja mitä lähempä-nä lamppu on, sitä enemmän se saattaa häikäistä. Ihmissilmällä on taipumus häikäistyä, kun valo tulee pienestä pisteestä: siksi lampuissa olisi hyvä olla him-meä pinta loisteputkien päällä, että valo hajaantuisi.

Sarastusvalo ei ole kirkasvalo-lamppu. Valo syttyy puolta tun-tia ennen haluttua herätystä ja voimistuu pikku hiljaa. ■



### Työpiste-Päivänsäde

Kirkasvalolamppu

**VAIKUTUS** | Lamppu piristi päiväsa-kaan. Ennen lampun käyttöä heräilin yöllä lähes säännöllisesti kello 3–4, ja nukahdin uudestaan, jos miehen kuorsausmetelissä saatoin. Kun aloitin lampun käytön, nukuin heräämättä muutaman yön kunnolla, mutta sitten aloin taas heräillä. Syy-nä saattaa olla myös insuliinitablet-tien vaikutus. Tablettien käyttö alkoi juuri samaan aikaan lamppukokei-lun kanssa.

Huomasin, että halu nukkua alkaa



### Origo, Innosol

**VAIKUTUS** | Lamppu selvästi piristi, mutta tämä on tietysti vain mutu-tuntumaa. Sen ansiosta työpöytä tuntui kutsuvalta. Lieneekö sattuma, että olen laihtunut muutaman kilon ilman mitään erikoisponnis-tuksia parin viikon aikana. Ruokaa en ole himoinnut yhtä paljon kuin ennen. Mutta voisiko tämä muka johtua lampusta, mistä sen tietää.

**KÄYTTÖMUKAVUUS** | Lamppu on mu-kava ja helppokäyttöinen. Sitä on helppo kantaa, koska designiin kuu-luu kahva.

**MUUTA** | Muotoilu on **Eero Aarniota** ja kyllä se toimii. Kun lampussa on valot, se näyttää hyvältä. Ilman valo se kyl-läkin vaikuttaa muovimöhkäleeltä.

**MARKKINAHINTA** | Noin 350 euroa





### Boston Twin, Innosol

**VAIKUTUS** | Valitettavasti en tuntenut vaikutusta näin lyhyen käyttöajan jälkeen. Samalla lailla väsyttää aamulla, eli on vaikea saada itseään ylös sängystä. Makeanhimosta en osaa sanoa, sillä siihen syön kromia eli sitä ei ole lainkaan.

**KÄYTTÖMUKAVUUS** | Pöydälläni on aika pienet tilat, joten lamppua oli hankala saada mahtumaan sopivaan kohtaan. Lamppu myös häikäisi ja olisin kaivannut lamppuun kiinteätä peittävää pintaa tai häikäisynestosuojaa.

**MUUTA** | En ymmärtänyt, miksi lamppuja on kaksi.

**MARKKINAHINTA** | Noin 100 euroa



### Aurora, Innosol

**VAIKUTUS** | Valo piristi heti, mutta ensimmäisellä viikolla vaivuin horrokseen heti kun sammutin lampun. Niinpä pidin sitä päällä ylipitkiä aikoja, vähintään neljä tuntia per päivä. Toisella viikolla myös unenet parani, enkä heräillyt yöllä. Sumu hävisi päästäni ja olen ollut aktiivisempi ja tyytyväisempi.

**KÄYTTÖMUKAVUUS** | Lamppu on pienikokoinen ja se on helppo sijoittaa näyttöpöydän viereen. Sitä on kevyt kanniskella. Ei häikäissyt.

**MUUTA** | Lamppu on selvästi himmeämpi kuin perinteinen valopaneeli. Epäilin alussa tehoa, mutta kun käyttää tarpeeksi kauan, pelittää ihan riittävästi. Lampussa on himmennin, joten tämän voisi jättää kotona pöydälle ja pitää pöytälamppuna silloin kun ei tarvitse valohoitoa.

**MARKKINAHINTA** | Noin 200 euroa



### Wake-up Light HF 3461, Philips

(sarastusvalo, mukana kelloradio ja kolme luontoääntä)

**VAIKUTUS** | Ensimmäistä kertaa kun aamulla kello soi eli aurinko nousi 6.30 ja linnut lauloivat, avasin silmät ja ajattelin: "Ihanaa, linnut laulavat". Sitten käänsin kylkeä ja nukahdin. Ehkä variksen raakunta tehostaisi heräämistä. Aloin nukkua aiempaa paremmin ja olin virkeämpi. Kaipaam lamppua.

**KÄYTTÖMUKAVUUS** | Helppo käyttää, himmennin on ihana! Näyttötäulu häiritse valollaan, vaikka siinä on kolme eri kirkkausastetta. Minulle sopi, jos näytön saisi aivan pimeäksi ja valon vain tarvittaessa. Jouduin pitämään lamppua selin minuun ja silti valo heijastui ikävästi seinistä. Pimeässä ja unenpöpperössä lampun päällä olevat painikkeet menivät helposti sekaisin.

**MUUTA** | Radio ja muut äänet olivat minulle turhia.

**MARKKINAHINTA** | 159 euroa

Lamppuja kokeili Seuran työryhmä. Lisätietoja laitteiden teknisistä ominaisuuksista: [www.kirkkasvalolamppu.fi](http://www.kirkkasvalolamppu.fi), [www.innojok.fi](http://www.innojok.fi) ja [www.philips.fi](http://www.philips.fi)



Always enjoy Kumala in moderation

Smooth and velvety with blackberry tones.  
If you can't get to South Africa,  
let the spirit of South Africa come to you.

**KUMALA**

let the adventure begin

South Africa's No.1 Exported Wine

[www.kumala.com](http://www.kumala.com)