

Tietoa kaamosmasennuksesta ja sen hoidosta kirkasvalolaitteilla

Kaamosmasennus

Wikipedia

Kaamosmasennus (lat. depressio hiemalis) on oireyhtymä, johon yleensä yhdistetään [masentuneisuus](#), [ahdistuneisuus](#) ja yleinen alavireisyys, ja joka johtuu auringonvalon puutteesta talviaikaan pohjoisilla leveyspiireillä. Ihmisillä ja eläimillä on havaittu tutkimuksissa muutoksia käytöksessä, aineenvaihdunnassa sekä yleisessä mielenvireessä eri vuodenaikoina. Joillakin oireet saattavat esiintyä niin voimakkaina, että ne vaikuttavat hankaloittavasti jokapäiväiseen elämään.

Oireita

- *Unihäiriöt*: Unentarve kasvaa huomattavasti, ponnistelulta tuntuva herääminen ja nouseminen, syvä uni mutta väsyneisyys herätessä, iltapäivätorkkujen tarve
- *Ylensyönti*: Hiilihydraattipitoisen ravinnon ylensyönti, painon nouseminen
- *Masennus, epätoivo, ahdistus, syyllisyys*: Pientenkin tehtävien suorittaminen tuntuu vaikealta
- *Sosiaalinen elämä*: Erakkomainen vetäytyminen, seksuaalinen taantumisen, empatian näivettyminen, tunteiden katoaminen
- *Tokkuraisuus*: Liian väsynyt toimiakseen, kaikki toiminta tuntuu suoritukselta
- *Fyysiset oireet*: Nivelsärky, vatsa- sekä suoliongelmat, alentunut vastustuskyky
- *Käytöshäiriöt*: Etenkin nuorilla

Yleensä oireita alkaa tulla syyskuun puolen välin jälkeen ja ne päättyvät huhtikuussa, mutta tuntuvat selkeimmin pimeimpien kuukausien ajan

Oireryhmät

Kaamosmasennusta arvioidaan sairastavan noin 2 % [Pohjois-Euroopan](#) valtaväestöstä ja yli 10 % tuntee alavireisyyttä pimeiden kuukausien ajan. Maailmanlaajuisesti voidaan todeta oireista kärsivien määrän kasvavan, mitä pidempi välimatka päiväntasaajaan on. Lumipeitteen valoa tehostava ilmiö lievittää oireita. Naisten on todettu helpommin sairastuvan kaamosmasennukseen

Aiheuttaja

Oireyhtymän aiheuttajaksi on todettu luonnollisen valon puute talvella. Tutkimukset osoittavat luonnollisen valon puutteen aiheuttavan aivoissa kemiallisen reaktion, vaikka tarkkaa tieteellistä kaavaa ei olekaan voitu todistaa. Kaamosmasennus ei todistetusti ole psykosomaattinen tai [luulotauti](#).

Hoitomenetelmiä



Hoitomenetelmäksi suositellaan päivittäistä annosta [kirkasvaloa](#). Kirkasvalo kompensoi keinotekoisesti menetettyä auringonvaloa ja 15–45 minuuttia päivittäin valonlähteen ääressä helpottaa oireita. Matkailua aurinkoisiin talvikohteisiin viikoksi tai kahdeksi suositellaan myös hoitomenetelmänä. On suositeltavaa keskustella lääkärin kanssa oireista niiden ilmetessä.

Terveyskirjasto

Kaamosmasennus on pimeinä talvikuukausina toistuvasti ilmenevä masennustila

Kaamosmasennustilassa esiintyy masennustiloissa ilmeneviä tavanomaisia oireita, kuten alentunut mieliala, ahdistuneisuus, ärtyneisyys, mielihyvän ja mielenkiinnon kokemisen menettäminen sekä arvottomuuden, syyllisyyden ja toivottomuuden tunteet. Oirekuvalle on ominaista unentarpeen lisääntyminen, fyysisen aktiivisuuden väheneminen, ruokahalun kasvu ja etenkin hiilihydraatti- tai tärkkelyspitoisten ruokien syöminen ja painon lisääntyminen. Kesällä oireet häviävät.

Ainakin noin 1–4 % väestöstä kärsii talvisin toistuvista kaamosmasennusjaksoista. Tämän lisäksi jopa 10–15 % väestöstä kärsii talvikuukausien ajan lievemmästä samantyyppisestä kaamosoireilusta.

Kaamosmasennus voimistuu yleensä iän myötä, ensimmäiset oireet ilmenevät keskimäärin 2–30 vuoden iässä.

Itsehoito

Kaamosmasennuksen ja kaamosoireilun tehokkain hoito on talvikuukausien aikana otettu valohoito.

Kirkasvalohoitolamppuja voi hankkia lamppuja myyvistä liikkeistä. Kirkasvalohoidossa henkilö viettää päivittäin 30–60 minuuttia kirkaassa (2 500–10 000 luksia) keinovalossa pitäen silmiään avoinna. Valohoito on tehokkaampaa, jos se otetaan aamuisin. Kirkasvalohoidon vaikutus ilmenee noin viikon hoitajakson jälkeen. Hyvin kirkas valo voi aiheuttaa silmien ärsytystä.

Säännöllinen kuntoliikunta lisää kirkasvalohoidon tehokkuutta. Jos valohoitoon liitetään säännöllinen kuntoliikunta, valohoidolla saadaan riittävä hoitovaikutus 2–3 hoitokerralla viikossa.

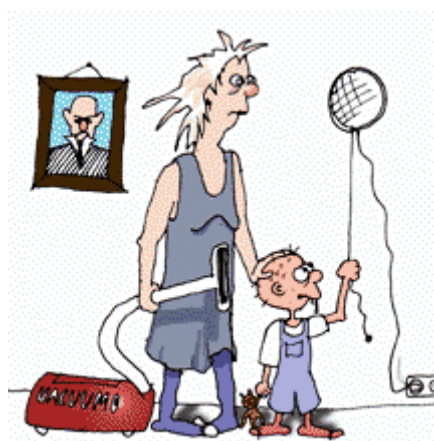
Milloin hoitoon

Toistuvista talvikuukausina ilmenevistä masennustiloista kärsivän kannattaa aina keskustella tilasta lääkärin tai psykiatrin kanssa saadakseen asianmukaiset ohjeet valohoidon käyttämisestä.

Valohoidon ohella kaamosmasennuksen hoidossa voidaan käyttää myös serotoninergisiä depressiolääkkeitä.

Valohoito.fi

Valohoidon teoria



Kaamosmasennus (myös: kaamosväsymys, kaamosrasitus, SAD)

Auringonvalon vähäinen määrä syksyllä ja talvella aiheuttaa ihmisille väsymystä ja jopa masennusoireita. Kaamosmasennuksen aika Etelä-Suomessa kestää syksystä kevättälveen. Pohjois-Suomessa oireet ovat pahimmillaan pimeään aikaan ennen lumen tuloa.

Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan jopa 40% suomalaisista kokee joitakin kiusallisia kaamosoireita, kuten lisääntynyt unen tarve, ylenmääräinen väsymys, aamu-unisuus, stressaantuminen, ärtymys, ruokahalun muutokset esim. makean nälän lisääntyminen, painonvaihtelut, keskittymisvaikeudet, alakuloisuus, työtehon tuntuva aleneminen.

Mikäli masennuksen oireet ovat hyvin voimakkaita eivätkä selvästi pimeään aikaan liittyviä, on syytä kääntyä lääkärin puoleen, sillä oireiden aiheuttajana voi olla muutakin kuin kirkasvalon puute. Esimerkiksi alhainen veren sokeri aiheuttaa vastaavia tuntemuksia kuin kaamosmasennuksessa esiintyy. Lisäksi jotkut [lääkkeet](#) ovat valolle herkistäviä, ja tällaisen lääkekuurin aikana on kirkasvaloa vältettävä.

Kaamosmasennus ja kirkasvalohoito

Paras hoitomuoto kaamosmasennukseen on kirkasvalohoito, jolla voidaan korvata jopa masennuslääkkeet. Valohoidosta huolimatta kannattaa ulkoilla riittävästi ja syödä monipuolisen terveellisesti. Ulkoilu ja monipuolinen ravinto varmistavat luonnollisen B-vitamiinien tarpeen tyydytyksen.

Valohoidosta hyötyy 75 % kaamosmasennuspotilaista. Valohoitoa otetaan yleensä aamuisin noin puolen tunnin ajan. Henkilökohtaisten kirkasvalolamppujen yleistyessä voidaan kirkasvalossa oleskella tai työskennellä pitempäänkin.

Tutkimusten mukaan kirkasvalohoito on tehokkainta, kun se kohdistuu suoraan silmiin. Suoraan valolähteeseen ei pidä tuijottaa, mutta tärkeää on pitää silmät auki. Valo vaikuttaa silmien kautta pikkuaivoissa sijaitsevaan käpylisäkkeeseen, joka erittää pimeänä vuorokauden aikana ihmiskehon omaa "unilääkettä", melatoniini -hormonia. Valon lisääntyessä unihormonin erityis vähenee. Käpylisäke reagoi yhtä hyvin luonnossa olevaan päivänvaloon kuin keinotekoiseen kirkasvaloonkin.

Henkilökohtainen valohoito on edullista ja kätevää

Aikainen aamuvalo on tehokkainta normaalin elämänrytmin mukaan toimiville ihmisille. Henkilökohtaisen kirkasvalolampun voi asettaa pöydälle tai seinälle siten, että aamiainen nautitaan ja aamulehti luetaan kasvot kirkasvalolaitteen valokylvyssä.

Useat toimistot ovat vaihtaneet tavallisten työpöytävalaisimien tilalle Työpiste-Päivänsäde -valaisimen, jolloin henkilökunta voi aloittaa päivänsä työskentelemällä 1/2 - 1 tunnin ajan henkilökohtaisessa kirkasvalohoidossa. Kattoon tai seinälle ripustettavien valohoitovalaisimien käyttö tauko- ja tupakkahuoneiden valaistukseen on myös hyvää vauhtia yleistymässä. Monet käyttävät

henkilökohtaista valohoitovalaisinta pitkin päivää siten, että tulevat työskennelleeksi kirkasvalossa. Silloin valaisimen etäisyydellä kasvoista ei ole niin suurta merkitystä, koska pidentynyt käyttöaika kuitenkin korvaa voimakkaamman kirkasvalon.

Kirkasvalohoitoa otetaan normaalisti koko kaamosjakson ajan, mutta se voidaan aloittaa ennaltaehkäisevästi jo aiemminkin. Useat henkilökohtaiset valohoitovalaisimet toimivat normaaleina valaisimina ympäri vuoden ja hoitavat samalla ennaltaehkäisyä huomaamatta.

Jokainen Päivänsäde valohoitovalaisin (valohoitovalaisin, kirkasvalolamppu) on rekisteröity terveydenhuollon laitteeksi lääkintälaitedirektiivin 93/42/ETY mukaisesti: FI/CA01/09276636-0001-5, Laatu järjestelmä ISO 46003 : 2000 (sis. ISO 9001:2000).

Lisätietoja kaamosmasennuksesta:

Kaamosmasennus on erittäin hyvin tutkittu asia. Validia tutkimustietoa saa runsaasti mm. hakukoneilla Internetistä. Tohtori Timo Partosen Duodecim-lehdessä 1991 julkaistusta artikkelista "[Talvisin toistuva masennustila](#)". Hannele Jäämeren artikkeli Suomen Kuvalehdessä XX/95: [Valo määrää mielialaa](#).

Kirkasvalohoidosta apua myös vuorotyöntekijöille

Valon avulla voidaan myös siirtää ihmisen uni-valverytmiä eteen tai taaksepäin. Kun esimerkiksi vuorotyöntekijä ottaa illalla ennen työvuoron alkamista kirkasvalohoitoa puolesta tunnista tuntiin, aamuyön rankka väsymys siirtyy aamutunneille. Vastaavasti valoa aamulla otettaessa päiväaikainen väsymys vähenee.

Aikaerorasitus

Aikaerorasitus, jet lag, aiheutuu nopeasta matkustamisesta maapallon aikavyöhykkeiden yli. Väsymys johtuu pääosin siitä, että elimistön biologinen kello ei ehdi tahdistua paikalliseen aikaan eikä vuorokausirytmiiin. Aikaerorasituksen oireet ilmenevät heti aikaerolennon jälkeen: väsymys ja unettomuus, vatsakivut, päänsärky, ärtyisyys sekä fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn heikkeneminen. Syynä näihin oireisiin voi tietysti olla myös matkan aikaisilla poikkeavilla elämäntavoilla, illanistujaisilla ja liiallisella valvomisella.

Läntinen väsymys ja itäinen virkeys

Valohoito auttaa tutkitusti myös Jet lag -oireiden lievittämisessä. Matkailija on länteen päin suuntautuneen lennon jälkeen normaalia uneliaampi alkuillasta ja seuraavana päivänä. Uni on pinnallista ja heräilyjen määrä kasvaa aamuyöllä. Itään päin lennettyään matkailija on illalla normaalia virkeämpi ja kärsii unettomuudesta, koska sisäinen kello illalla nukkumaan mentäessä käykin vielä lähtömaan aikaa, joka on esimerkiksi 7 tuntia paikallista aikaa jäljessä. Luonnollisesti sitten aamulla väsyttää tavallista enemmän. Mitä useampi aikavyöhyke ylitetään, sitä pitempään aikaerorasitus kestää. On

tutkittu, että länteen päin lennettäessä rasituksen kesto vuorokausissa saadaan jakamalla aikavyöhykkeiden määrä kahdella ja itään päin mentäessä kahdella ja puolella. Esimerkiksi Helsinki-Tokio lennolla ylitetään 7 aikavyöhykettä ja aikaerorasiituksen oireet kestävät silloin $7 : 2,5 = 2,8$ vuorokautta.

Kirkasvalohoito puolittaa aikaerorasiituksen keston

Väsytys, ärtyneisyys ja päänsärky ovat ikäviä seuralaisia matkakohteessa ja matkoilta palattaessa varsinkin ihmisille, joilta edellytetään jokahetkistä tehokkuutta.

Edullisin keino vähentää aikaerorasiitusta on ajastaa omaa biologista kelloa aidolla auringonvalolla, jos sitä on vain saatavilla eikä auringon otto sotke matkan aikatauluja.

Auringonvalon puutteen voi korvata myös henkilökohtaisella valohoitovalaisimella, jollaisia on saatavilla Suomessa myös matkalle mukaan otettavina malleina.

Oikea-aikaisella 2000 Luxin kirkasvalohoidolla aikaerorasiituksen kesto lyhenee noin puoleen normaalista.

Tutkittua tietoa ja vuorokausirytmien ajastamisohjeet Matkailijan terveysoppaasta, jonka on julkaissut [Kansanterveyslaitos](#) ja Suomalainen lääkäriseura.

YLE 1

Kirjoittanut kk_toimitus To, 09/11/2006 - 22:15



Pimeään vuodenaikaan elimistömme melatoniinin eli pimeähormonin määrä kasvaa ja unentarve lisääntyy. Kyse saattaa olla kaamosoireilusta.

- Kaamosmasennuksen tyypillisiä oireita on makeannälkä, yöuni pitenee, paino nousee ja liikunnallinen aktiivisuus vähenee, kertoo Kansanterveyslaitoksen tutkija **Timo Partonen**.

Liikunta ja valo auttavat kaamosoireiluun

Moni ei ehkä edes arvaa kärsivänsä valon puutteesta, mutta jopa 20-30% aikuisväestöstä kärsii pimeään vuodenaikaan lievistä kaamosmasennusoireista. Ensiapuna kannattaa lisätä liikuntaa. Kuntoliikunta kolmesti viikossa on tehokas



apu kaamosoireisiin. Jos se ei yksin tepsä kannattaa harkita myös valon lisäämistä eli kirkasvalolampun hankintaa. Mutta miten voi olla varma, että valaisinta todella tarvitsee?

- Sitä kannattaisi harkita silloin, kun tällaiset oireet nukkumisessa, syömisessä tai mielialassa toistuvat nimenomaan syksyn ja talven aikana, vuosi vuoden jälkeen, tavallisesti samaan aikaan vuodesta. Jos kahtena, kolmena talvena on ollut kiusallisia oireita, niin silloin on kyse kaamosoireilusta tai pahimmillaan kaamosmasennuksesta, Partonen jatkaa.

Hyvä kirkasvalo on sertifioitu eikä häikäise



Kirkasvalolamppu vaikuttaa silmien kautta käpyrauhaseen, se piristää. Merkitystä on valaisimen kirkkaudella eli luksimäärällä.

- Tyypillisesti kirkasvalolla haetaan 2500 luksin tehoa, kun toimistossa tavallisesti on 500 luksia ja kotona normaali valoteho on 50 luksia. Auringonpaiste taas on 50 000-10 0000 luksia, eli valaisin on aika tehoton aurinkoon nähden, mutta sisävalaistukseen nähden hyvinkin tehokas, selventää kotimaisen Innojokin toimitusjohtaja **Jukka Jokiniemi**.

Kirkasvalojen teho riippuu myös siitä, kuinka lähellä ja kuinka kauan laitteen ääressä istuu. Suositusetäisyys on 45-105 senttiä kasvoista. Mitä muuta pitäisi huomioida?

- Paras kirkasvalohoitolaite on sellainen, joka tuottaa riittävästi valoa ja sallii runsaasti etäisyyttä itsen ja laitteen väliin. Siinä olisi hyvä pystyä keskittymään lehden lukemiseen tai johonkin muuhun tekemiseen siten, että valon antaa tulla epäsuorasti kasvoihin. Ja sitten hyvä kirkasvalohoitolaite ei myöskään häikäise, Partonen kertoo.



Häikäisyyn auttaa ainakin himmennin, jolla valon vahvuutta saa säädeltä. Kaupassa pitää tarkistaa, että tuote on sertifioitu. Virallisesti nämä valaisimet ovat siis kirkasvalohoitolaitteita, eikä niitä saa kaupata ilman CE-merkin vierestä löytyvää, nelinumeroista koodia. Kun se löytyy, tietää hoitavansa kaamosoireilua oikeasti siihen tarkoitettulla tuotteella. Erittäin tärkeää on myös lukea käyttöohje ja noudattaa sitä. Jos kärsii silmäsairauksista, on hyvä puhua ostoaikeistaan ensin lääkärille.

Kirkasvalo sopii lähes kaikille



Koska kirkasvalo piristää, suositellaan sitä otettavaksi aamulla tai aamupäivällä. Valon ääressä on tärkeää istua yhtäjaksoisesti puolesta tunnista kahteen tuntiin, lähes päivittäin. Valoa voi käyttää normaalivalaisimen tapaan vaikka monta tuntia vuorokaudessa, jos valaisimesta löytyy himmennin tai jos valaisimen kääntää kasvoista pois päin.

Kirkasvalo ei kuitenkaan sovi jokaiselle.

- Se on mahdollista että kirkasvalo aiheuttaa haittaa, ehkä joka 10:lle kirkasvalokäyttäjälle saattaa ilmaantua päänsärkyä tai silmien ärsytystä. Mutta tavallisesti nämä haittavaikutukset ovat lieviä ja menevät itsestään ohi, vaikka kirkasvalohoitoa jatkaisikin, Partonen selventää.



Kirkasvalo on siis suhteellisen vaaratonta, mutta kallista se on! Halvimmillaan laitteen voi saada alle satasella, mutta kalleimmat tuotteet maksavat jopa kolminkertaisesti.

KIRKASVALOLAMPPUJA

VALMISTAJA	MALLI	HINTA €
PHILIPS	HF3309	249
INNOJOK	Mesa 110	229-249
	Aurora	179-199
	Lucia	159-210
	Rondo	159-169
VALOTAINA	Työpiste-päivänsäde	99,5
	Seinä-päivänsäde	97,5

	Pöytä-päivänsäde	132,5
	Twin-päivänsäde	227,5
	Kirkasvalosangat	295
ADLUX	Litebook	270

Huimin hinta on kirkasvalolaseissa, mutta nepä ovatkin alan uutuus!



- Kirkasvalosangat on ihan uutta, koska nämä vapauttavat ihmisen liikkumaan kirkasvalohoidossa, eli ei olla enää sidottuja siihen työpisteeseen tai pöydän ääreen, vaan nyt

voi liikkua, voi kulkea vaikka kadulla, imuroida kotona, hoitaa pieniä askareita ja kuitenkin saadaan se tarvittava kirkasvalo, opastaa myyjä **Birgitta Köhler** Valotaina-liikkeestä.

Vertailua valojen välillä kannattaa tehdä. Jos kirkasvalosta haluaa nauttia seurassa, voi valaisin olla hyvä idea esimerkiksi työpaikalla, näin kustannuksetkin pysyvät kohtuudessa, kun hinnan jakaa useamman kesken. Kotona voikin sitten nauttia kynttilän valosta.



Noora Vanhanen / TV1 Kuningaskuluttaja

Kirkasvalolamppu.info

Kaamosväsymys ja kaamosasennus

Pimeään aikaan moni kärsii valon puutteesta. Silti suuri osa valon puutteesta kärsivistä ei välttämättä tiedosta tai tiedä asiaa. Puhutaan ns. kaamosväsymyksestä ja/tai kaamosasennuksesta

Pimeyden aiheuttamia oireita ovat mm. alakuloisuus, väsymys, unisuus, ruokahalun ja nukkumisen muutokset, ärtyisyys ja keskittymisvaikeudet sekä vireystason laskeminen.

Talvisin saatavan valon määrä lukseina mitattuna on vain murto-osia kesäisin saatavasta valomäärästä. Pimeän vaikutusta ja valon saannin määrää vähentää työssäkäyvillä se, että aamulla lähdetään töihin pimeään aikaan ja palataan kotiin iltahämärällä tai pimeällä. Näin ei välttämättä oleskella lainkaan auringonvalossa eikä normaalin työhuoneen valaistus välttämättä riitä korvaamaan auringonvalon saantia.

Esimerkiksi normaalin työhuoneen valaistus on n. neljäsosa siitä mitä auringonvalo ulkona pilvisenä päivänä. Kirkkaimmillaan auringonvalo on jopa 200-kertainen normaalin työhuoneen valaistukseen verrattuna - esimerkiksi keväthangilla.

Kirkasvalohoito

Kirkasvalohoitoa käytetään apuna esimerkiksi kaamosväsymykseen ja kaamosmasennukseen. Melatoniinin eli unihormonin erityksen keskeyttää tehokkaasti vain kirkas valo.

Talvisin pimeään aikaan ihminen ei saa riittävästi kirkasta valoa. Unihormonin erityks on puolestaan sitä suurempaa mitä pimeämpää on. Näin ollen kirkas valo noin tunnin - kahden ajan päivässä auttaa vähentämään melatoniinin eritystä huomattavasti.

Unihormonia erittyy pääasiassa ihmisen aivojen ympäröimästä käpyrauhasesta. Valo vaikuttaa silmien ja hermoston kautta käpyrauhaseen, jolloin melatoniinia ei erity lainkaan. Unihormonin määrän väheneminen vähentää väsymystä ja auttaa siten kaamosmasennuksesta kärsiviä.

Mahdolliset haittavaikutukset

Kirkas valo saattaa aiheuttaa esimerkiksi päänsärkyä tai silmien särkemistä. Yleensä nämä oireet ovat ohimeneviä eivätkä ole esteenä valohoidolle.

Kirkasvalolamppu

Mikä on kirkasvalolamppu?

Kirkasvalolamppu on normaalin loisteputken kaltainen, mutta paljon kirkkaampi lamppu. Kirkasvalohoidossa käytettävän lampun ratkaisevin ominaisuus on sen luksimäärä.

Kirkasvalohoitoon käytettävän lampun valovoima tulisi olla vähintään noin 2500 luksia. Tätä vähemmällä määrällä ei juurikaan ole vaikutusta. Normaalitotalaistus on noin 50 luksia ja työpaikan (toimiston) valaistus noin 500 luksia.

Valohoitoon käytettävien lamppujen hinta on edullisimmillaan noin 100 euroa.

Millainen on hyvä kirkasvalolamppu?

Hyvä kirkasvalolamppu ei häikäise ja on tarpeeksi valovoimainen tarvittavan matkan päästä. Vähimmäissuositus valovoimalle on noin 2500 luksia. Olisi hyvä, että kirkasvalolamppu olisi niin tehokas ettei käyttäjän tarvitse istua lampun vieressä. Näin valohoidon aikana voi tehdä jotain - esimerkiksi lukea.

Kirkasvalolamppu on lisäksi CE-merkitty ja sertifioitu. Kirkasvalolampun tulee olla hyväksytty valohoitolaitteeksi. Näin käyttäjä tietää varmasti käyttävänsä valohoitoon tarkoitettua laitetta.

Eräitä valaistusvoimakkuuksia

Seuraavassa listassa on esitetty eräitä valaistusvoimakkuuksia. *Lähde: Wikipedia*

Valaistusvoimakkuus	Kohde ja käyttö
0,005 lx	tähtien valo
0,1 lx	kuun valo
1 lx	tyypillinen elektronisten kameroiden herkkyysraja
30 lx	ulkoalueiden yleisvalaistus
150 lx	aulat
300 lx	isot tilat karkeaan työhön
500 lx	toimistohuoneet, luokkahuoneet
1 000 lx	tarkkuutta vaativa toimistotyö ja työstö, TV-studio

2 000 lx	pilvinen päivä, hyvin tarkka erikoistyö
40 000 lx	aurionvalo kirkkaimmillaan, leikkaussali

Innosol

Millaisia oireita valon puute aiheuttaa?

Syksyllä ja talvella monet meistä tuntevat olonsa väsyneeksi ja voimattomaksi. Valon vähyys saattaa aiheuttaa myös unihäiriöitä. Toiset huomaavat syövänsä tavallista enemmän ja painon nousevan. Jotkut voivat kokea jopa masennusta. Nämä oireet johtuvat kehomme normaalista pyrkimyksestä sopeutua muuttuneisiin elinolosuhteisiin, lyhyempiin päiviin ja niukempaan luonnonvalon määrään. Tämä ilmiö on nimeltään SAD (Seasonal Affective Disorder) eli kaamosmasennus. Sitä lievempi muoto on SUB SAD eli kaamosrasitus tai vuodenaikaväsymys, joka on huomattavasti yleisempi kuin SAD.

Kirkasvalohoidolla pirteyttä vuoden ympäri

Nykyaikana meiltä odotetaan tehokkuutta kaikkina vuodenaikoina. Emme voi vetäytyä esisiemme tavoin ”talvihorrokseen”. Elämänrytmin muuttuminen ja yhä vähäisempi oleskelu luonnollisessa auringonvalossa lienee edistäneen talvisin toistuvia kaamosoireita. Kaamosmasennus näyttäisi olevan uuden ajan ilmiö, joka on yhteydessä kaupungistumiseen ja luonnosta erkaantumiseen. On löydettävä keinot ylläpitää positiivista mielialaa ja aktiivisuutta. Tätä varten on kehitetty kirkasvalohoito, jonka avulla yhä useammat selviytyvät pimeän talven aiheuttamasta kaamosrasituksesta.

Kaamosmasennuksen oireet ilmaantuvat tavallisesti lokakuussa ja hälvenevät maaliskuussa. Kaamosmasennuksen vaikeimmat ajanjaksot sijoittuvat yleensä marraskuulle ja tammikuulle. Oireet toistuvat vuosittain säännöllisesti vuoden pimeimpään aikaan. Käyttäjäkokeemukset ovat osoittaneet, että säännöllinen kirkasvalohoito auttaa säilyttämään hyvän työvireen. Varsinkin toimistotyöntekijät ja heidän työnantajansa ovat todenneet kirkasvalon hyödyt. Vuorotyötä tekevät ovat löytäneet kirkasvalohoidosta oivan keinon tasapainottaa epäsäännöllistä vuorokausirytmäänsä. Samoin matkustamisen aiheuttamista aikaeroista (jet lag) palautuminen nopeutuu huomattavasti oikein ajoitetulla kirkasvalohoidolla.

Kirkasvalo vaikuttaa silmien kautta

Valo etenee ensin silmien verkkokalvolle ja sieltä edelleen erillistä hermorataa pitkin suoraan kehon sisäisen kellon muodostamiin hermosoluihin (suprakiasmaattinen tumake), jolla on hyvin tärkeä osa kehon rytmien säätelyssä. Käpylisäkkeen erittämällä melatoniinilla eli pimeähormonilla on suuri merkitys unentarpeeseen ja vireystilaan. Kirkasvalo vähentää melatoniinin eritystä.

Kirkasvalohoito on helppoa ja turvallista

Kirkasvalohoito on miellyttävä tapa hoitaa itseään. Siihen tarvitset vain INNOSOL-kirkasvalolaitteen, joka korvaa tehokkaasti puuttuvan luonnonvalon. Laitteen ääressä oleskellaan mieluiten päivittäin noin ½ - 2 tuntia. Kirkasvalohoito on suositeltavaa aloittaa annoksella 2500 luksia 2 tuntia päivässä. Annosta voidaan pienentää aina ½ tuntiin asti. Hoidon tulisi olla aluksi päivittäistä ja jatkossa 5 päivänä viikossa talven yli. Hoitovaikutus on useimmiten havaittavissa jo viikon kuluessa, mutta osalla vaikutukset tuntuvat 2-4 viikon kuluttua hoidon aloittamisesta.

Hoito on tehokkainta aamulla kello 6 ja 10 välillä. Illalla otettu valohoito saattaa vaikeuttaa unensaantia, joten sitä ei suositella otettavaksi kello 20 jälkeen. Laitteen tyypistä riippuen maksimihoitoetäisyys vaihtelee 45–115 cm:n välillä.

Hoitoetäisyydellä tarkoitetaan kasvojen etäisyyttä laitteesta. Mitä lähempänä laitetta oleskelet, sitä tehokkaampi ja lyhyempi on yksittäinen hoitokerta. Valonlähdettä ei tarvitse katsoa kohtisuoraan, vaan riittää kun se on näkökentässä. Siksi valohoito ei vie tehokasta aikaasi, vaan voit samalla vaikka lukea, syödä aamiaista tai katsoa televisiota.

Kirkasvalohoito ja terveet elämäntavat

Säännöllinen liikunta ja terveellinen ruokavalio ovat oleellinen osa hyvinvointiasi. Tutkimusten mukaan kirkasvalohoidon vaikutukset ovat parhaimmillaan yhdistettynä samanaikaiseen kuntoiluun. Halutessasi voit asettaa INNOSOL-kirkasvalolaitteen kuntoilulaitteesi, esimerkiksi kuntopyörän läheisyyteen.

INNOSOL-kirkasvalolaite – tehokas, turvallinen, ja kätevä

Kirkasvalohoidon edellytyksenä on vähintään 2 500 luksin valomäärä. Mikä tahansa kirkasta ja voimakasta valoa antava valaisin, kuten esimerkiksi halogeenivalo, ei sovellu kirkasvalohoitoon.

INNOSOL-kirkasvalolaitteet täyttävät kaikki hyvälle valohoidolle asetetut vaatimukset. Valo on värinätöntä ja se jakautuu tasaisesti. Koko valopinnan peittävä opaalinen suojakupu suodattaa UV-säteilyn. Riittävän suuri hoitoetäisyys takaa miellyttävän hoitoelämyksen.

INNOSOL-kirkasvalolaitteiden pintakirkkaus on mahdollisimman alhainen, mikä vähentää häikäistymistä.

INNOSOL-kirkasvalolaitteet ovat korkealaatuisia. Ne on kehitetty ja testattu Suomessa, jossa sekä vuodenaikojen että valon määrän vaihtelut ovat selviä ja voimakkaita. Suomi on maailman johtavia maita kirkasvalohoidon tutkimuksessa ja nämä tutkimukset ovat olleet tärkeänä lähtökohtana INNOSOL-kirkasvalolaitteiden kehitystyössä.

Vaikka luonnonvalon puute on tyypillisintä Pohjois-Euroopalle, on ilmiö tuttu myös muualla maailmassa. Keski-Euroopan syksyt ja talvet ovat yhtä lailla pitkiä ja luonnonvaloa on niukasti tarjolla. Kaamosoireilu ei ole siten vain pohjoisten leveysasteiden ihmisten ongelma. INNOSOL-kirkasvalolaitteilla onkin eri puolilla maailmaa tuhansia tyytyväisiä käyttäjiä, jotka ovat löytäneet INNOSOL-kirkasvalolaitteilla ratkaisun kaamosrasitukseen ja elämänlaadun kohottamiseen

