

Ziua Mondială a Somnului:

Știți de ce somnul este cu adevărat o nevoie biologică?



Lumea întregă a sărbătorit pe 13 martie Ziua Mondială a Somnului. Pentru specialiștii din România a fost un bun prilej de a aduce în atenția publicului larg rolul deosebit de important pe care somnul îl are în menținerea sănătății. Astfel, Societatea Română de Pneumologie a organizat o conferință de presă și Simpozionul "Incursiuni în Somnologie", evenimente dedicate informării și conștientizării impactului tulburărilor de somn asupra sănătății.

Somnul insuficient crește riscul de boli, accidente și probleme de sănătate, au avertizat specialiștii, cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului. "Patologia somnului, cu extremele sale de la hipersomnolență la insomnie, este strâns legată de stilul de viață adoptat și de interferențele cu viața modernă... Somnul este important ca durată, profunzime, regularitate și să nu uităm că reprezintă o treime din viața noastră", a spus președintele Societății Române de Pneumologie, prof. dr. Florin Dumitru Mihăițan. Datele internaționale arată că aproximativ 35% din populație trece cel puțin un episod de tulburare de somn în timpul vieții, iar consecințele sale includ dificultăți de concentrare, creșterea riscurilor cardiometabolice și afectarea sănătății mintale. Un studiu național recent realizat în România relevă că un procent semnificativ dintre români raportează probleme cu somnul și tulburări ale calității acestuia fiind afectați mai ales de stres, expunerea îndelungată la ecrane și alte obiceiuri ce perturbă ciclul normal al somnului.

Cât de răspândite sunt tulburările de somn în România?

Deși datele oficiale centralizate la nivelul întregii populații sunt încă limitate, cercetările re-

cente oferă o privire importantă asupra situației. Un sondaj realizat la nivel național pe un eșantion de peste 2.200 de persoane din România demonstrează prevalența ridicată a dificultăților de somn și a disfuncțiilor în timpul zilei, indicând o problemă semnificativă de sănătate publică. Conform celei mai recente cercetări a Institutului RoNeuro, aproximativ unul din doi români au tulburări de somn asociate stresului, o cifră care reflectă impactul stilului modern de viață asupra odihnei nocturne. Aceste date sugerează o incidență ridicată a tulburărilor de somn în România, cu efecte ce se resimt atât fizic, cât și emoțional în rândul populației.

Ce boli și complicații pot fi legate de somnul deficitar?

Tulburările de somn afectează starea de spirit și pot contribui la apariția sau agravarea unor afecțiuni severe. Potrivit medicilor, acestea pot contribui la tensiune arterială crescută și boli cardiovasculare. De asemenea, există asocieri între lipsa somnului și diabetul de tip 2, obezitatea și problemele metabolice. De altfel, tulburările de somn pot fi asociate cu peste 170 de boli diferite, inclusiv boli sistemice, oncologice sau neurologice. Aceste corelații nu

sunt întotdeauna directe, dar sunt alarmant de frecvente, demonstrând cât de importantă este recunoașterea și tratarea din timp a problemelor legate de somn.

Există acces la tratament în România?

Da. În țara noastră există în prezent specialiști în somnologie formați prin programe naționale de pregătire complementară. Pacienții pot beneficia de compensare pentru consultații, investigații în cadrul spitalizării continue sau de zi, precum și pentru aparatură care le corectează. Totodată, există servicii dedicate somnologiei pediatri-

ce pentru evaluarea problemelor de somn la copii.

Unde pot merge pacienții pentru evaluare?

■ Clinici și centre medicale cu specializare în somnologie-pneumologie, neurologie și psihiatrie clinică includ adesea evaluări ale somnului.

■ Laboratoare de somn (poligrafie, polisomnografie) - pentru diagnosticarea precisă a apneei și altor tulburări respiratorii în somn.

■ Medici somnologi / specialiști în medicina somnului - pentru planuri personalizate de tratament.

Majoritatea centrelor de sănătate mari din orașele universitare oferă

astfel de servicii, iar, pentru mulți pacienți, consultațiile și investigațiile sunt compensate prin Casa Națională de Asigurări de Sănătate (CNAS) în funcție de programul fiecăruia.

De ce este esențială conștientizarea?

Conform specialiștilor, una dintre principalele provocări rămâne nivelul scăzut de informare a populației. Mulți pacienți nu recunosc simptomele tulburărilor de somn sau le consideră probleme minore, deși acestea pot avea consecințe grave asupra sănătății. "Există societăți de somnologie pe toate continentele și în toate țările din Uniunea Europeană... lucrăm la recunoașterea somnologiei... ca o subspecialitate...", a spus Oana Claudia Deleanu, medic primar pneumoftiziologie. Somnul de calitate este esențial pentru a funcționa normal ziua și pentru întărirea imunității, reglarea tensiunii arteriale, controlul greutății,

echilibrul emoțional și reducerea riscurilor de boli cronice, elemente cheie pentru o viață sănătoasă și activă.

Nu poți să dormi bine? Iată ce ai de făcut!

Specialiștii recomandă măsuri simple dar eficiente care pot îmbunătăți calitatea somnului:

- Stabilește o oră fixă pentru culcare și trezire;
- Limitează somnul diurn la maximum 45 de minute;
- Evită alcoolul și fumatul înainte de culcare;
- Nu consuma cafeină cu cel puțin șase ore înainte de somn;
- Evită mesele grele seara târziu;
- Efectuează exerciții fizice regulate, dar nu seara târziu;
- Asigură-te că ai un pat și o saltea confortabile;
- Menține o temperatură optimă în dormitor (aproximativ 21°C);
- Redu zgomotul și lumina în camera în care dormi;
- Folosește patul numai pentru somn și relaxare.

Recunoaște tulburările și tratează-le din timp! Reține! Somnul nu este un simplu lux, ci o nevoie biologică vitală care influențează direct sănătatea fizică și mentală. Problemele de somn sunt frecvente în România și pot avea consecințe serioase dacă nu sunt recunoscute și tratate la timp. Prin informare corectă, acces la servicii medicale de specialitate și adoptarea unor obiceiuri sănătoase, somnul de calitate va fi o parte naturală a vieții cotidiene, spre beneficiul întregului organism. Nu amâna consultul. Sănătatea ta începe cu un somn bun!

