

Vineri, 16 martie 2018, are loc cea de-a 11-a ediție a Zilei Mondiale a Somnului, găzduită de Societatea Română de Pneumologie.

Ziua Mondială a Somnului este un eveniment anual de conștientizare recunoscut la nivel internațional, care aduce împreună cercetători, profesioniști din domeniul sănătății și pacienți, pentru a evidenția importanța somnului asupra sănătății.

Ziua Mondială a Somnului 2018 are motto-ul “Păstrează-ți ritmul și bucură-te de viață!”, menit să sublinieze importanța ritmurilor circadiene pentru un somn sănătos. Motto-ul a fost inspirat de studiile celor trei laureați ai [Premiului Nobel pentru Fiziologie sau Medicină 2017](#).

Circuitele circadiene se referă la evenimente ciclice din organism legate de ritmurile eliberării unor hormoni, temperatura corporală și nivelurile de tensiune. Aceste ceasuri biologice sunt afectate de factorii de mediu, cum ar fi lumina soarelui sau modificarea fusului orar, iar dereglarea lor poate crește riscul de tulburărilor de somn, afecta sănătatea mentală sau poate conduce la probleme cronice precum obezitatea, hipertensiunea arterială și diabetul.

Cercetările arată că petrecem până la o treime din viața noastră dormind. Somnul este o nevoie umană de bază, la fel ca și alimentația și hidratarea, și este crucial pentru sănătatea și bunăstarea noastră generală. Persoanele care beneficiază noaptea de un somn fără întreruperi prezintă rate mai scăzute de hipertensiune arterială, diabet, obezitate și alte boli cronice.

Ca și activitatea fizică și nutriția, somnul este esențial pentru reglarea metabolică la copii și la adulți. Datele epidemiologice din ultimii ani reflectă trendul paralel al scăderii duratei de somn și creșterii afecțiunilor metabolice precum obezitatea, diabetul sau hipertensiunea. Există dovezi care demonstrează legătură între durata somnului și obezitatea infantilă.

Tulburări specifice

Insomnia

- Insomnia afectează între 30-45% din populația adultă
- Insomnia primară (insomnia fără condiție de bază) afectează 1-10% din populația generală, crescând până la 25% la vârstnici
- Lipsa de somn sau de somnul de slabă calitate ne face mai vulnerabili la accidente
- Persoanele care suferă de insomnie sunt de șapte ori mai predispuse a fi implicate într-un accident soldat cu vătămare sau deces
- Studiile au arătat că persoanele afectate de insomnie suferă de mai multe simptome de anxietate și de depresie
- Insomnia are un impact negativ asupra tuturor aspectelor vieții celui afectat

PHILIPS

- Insomnia poate afecta performanța la locul de muncă, cu schimbarea caracterului și scăderea calității muncii
- În cazul în care tulburarea rămâne netratată, aceasta poate duce la o perspectivă redusă de locuri de muncă și chiar la pierderea locului de muncă.

Probleme respiratorii în somn

- Apnea obstructivă de somn este foarte răspândită, dar subevaluată; AOS este un factor de risc independent pentru hipertensiune arterială și alte afecțiuni cardiovasculare
- Apneea netratată poate cauza afecțiuni cardilogice, accident vascular cerebral și demență vasculară. Atât adulții, cât și copiii ar trebui să fie investigați în mod oficial în centrele de somn, dacă se suspectează apneea în somn, aceasta fiind tratabilă și corectabilă. Este întotdeauna necesar un diagnostic corect și precis.
- Apneea în somn este diagnosticată cu polisomnografie în laboratorul de somn. Tratatamentul cu ventilația neinvazivă a căilor aeriene (ventilație continuă pozitivă a căilor respiratorii - CPAP) are rezultate pozitive, în general.
- Pentru forme ușoare ale apneei în somn, aplicarea dispozitivelor orale poate fi benefică. Chirurgia pentru eliminarea țesuturilor excesive din orofaringe poate fi luată în considerare pentru persoanele care nu pot tolera echipamente neinvazive sau care au obstrucție evidentă a fluxului de aer în orofaringe cauzată de creșterea țesuturilor sau a amigdalelor mărite.
- Există dovezi că reușita de corectarea a apneei în somn prin ventilația neinvazivă a presiunii aeriene pozitive atenuază scăderea tensiunii arteriale și poate reduce riscul de infarct miocardic și accident vascular cerebral.
- Somnolența excesivă din timpul zilei se vindecă, în general, prin tratarea cu succes al apneei în somn.

Tulburările de somn la copii

- La copii, apneea de somn poate fi principala cauză a tulburărilor neuropsihologice. Apnea infantilă este de obicei asociată cu hipertrofia adenotonsilară.
- Cercetările în somnologie au relevat faptul ca nu doar adultii dar și copiii pot avea probleme de adormire sau treziri nocturne frecvente, pavor nocturn, enurezis, apnee în somn.
- La copii mai rar regăsim somnolența ca și semn al tulburărilor de somn, copiii privați de somn fiind mai degrabă agitați, hiperactivi, nervoși, iritabili, pot apărea probleme de creștere sau scăderea imunității.
- Deși multă vreme apneea de somn a fost asociată doar cu hipertrofia adenoamigdaliană se știe în prezent că la copiii cu apnee în somn pot să apară și alterări ale proceselor metabolice, fiind în strânsă legătură cu obezitatea, diabetul sau hipertensiunea arterială.

PHILIPS

- Când este necesară, polisomnografia poate fi efectuată și la copii iar terapia cu CPAP poate fi luată în considerare și la vârstă pediatrică, alături de celelalte opțiuni terapeutice specifice fiecărei vârste.

Recomandări

Somnul de o calitate ridicată și somnul de restaurare sunt esențiale pentru funcționarea cotidiană. Studiile evidențiază calitatea, mai degrabă decât cantitatea, somnului, ca având un impact mai mare asupra calității vieții și funcționării din timpul zilei. Cele trei elemente de bază ale acestuia sunt:

1. Durată: Durata somnului ar trebui să fie suficientă pentru ca cel care doarme să fie odihnit și alert în ziua următoare.
2. Continuitate: Perioadele de somn trebuie să fie fără fragmentare.
3. Profunzime: Somnul trebuie să fie suficient de profund pentru a fi restaurant.

Principiile somnului corect

Urmând liniile directe ale somnului, igiena poate ajuta la prevenirea somnului de calitate slabă, a duratei scurte, a fragmentării sau a privării grave de somn la adulți.

CELE 10 REGULI ALE IGIENEI SOMNULUI PENTRU ADULȚI

1. Stabiliți o oră de culcare și de trezire.
2. Dacă sunteți obișnuit să dormiți în timpul zilei, nu depășiți 45 de minute de somn.
3. Evitați alcoolul cu 4 ore înainte de culcare și nu fumați.
4. Evitați cofeina cu 6 ore înainte de culcare. Aceasta este inclusă de cafea, ceai, multe sucuri, precum și de ciocolată.
5. Evitați alimentele grele, picante sau zaharoase cu 4 ore înainte de culcare. O gustare ușoară înaintea somnului este acceptabilă.
6. Faceți exerciții fizice regulate, dar nu chiar înainte de culcare.
7. Folosiți un așternut confortabil.
8. Găsiți o temperatură confortabilă pentru a dormi și păstrați camera bine aerisită.
9. Blocați toate zgomotele care distrag atenția și eliminați sursele de lumină.
10. Rezervați patul pentru somn și sex. Nu utilizați patul ca birou, încăpere de lucru sau cameră de odihnă.

CELE 10 REGULI ALE IGIENEI SOMNULUI PENTRU COPII [VÂRSTĂ PÂNĂ LA 12 ANI]

PHILIPS

1. Ora de culcare trebuie să fie aceeași în fiecare noapte, de preferință înainte de ora 21:00.
2. Programul de somn trebuie adecvat vârstei.
3. Stabilirea unei rutine coerente pentru culcare.
4. Asigurați copilului dumneavoastră un dormitor favorabil somnului - răcoros, cu lumină difuză și liniștit.
5. Încurajați copilul să adoarmă independent.
6. Evitați lumina puternică la culcare și în timpul nopții și intensificați expunerea la lumină dimineața.
7. Evitați mesele grele și exercițiile energice aproape de culcare.
8. Țineți toate electronicele, inclusiv televizoarele, calculatoarele și telefoanele mobile, în afara dormitorului și limitați utilizarea aparatelor electronice înainte de culcare.
9. Evitați cofeina, conținută de multe sucuri și ceaiuri (inclusiv ceaiul rece).
10. Mențineți un program zilnic regulat, inclusiv orele de masă consistente.

PHILIPS