



Comunicat de presă

București, 14 martie 2025

***Faceți o prioritate
din
sănătatea somnului***

14 martie 2025 - Ziua Mondială a Somnului

Ziua Mondială a Somnului este marcată anul acesta la nivel internațional pe 14 martie și se desfășoară sub sloganul „Faceți o prioritate din sănătatea somnului”.

Evenimentul este marcat și în România cu sprijinul Societății Române de Pneumologie (SRP) și Secțiunea de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă a SRP începând cu orele 12.00 la Hotel Mercure, Unirii, București.

Specialiști în domeniul somnologiei, autorități, subliniază importanța somnului și vorbesc despre riscurile care pot apărea asupra sănătății și calității vieții omului, dar și asupra mediului atunci când acesta este perturbat.



Prof. dr. Florin Mihaltan, Președintele Societății Române de Pneumologie va prezenta aspecte legate de insomnie ca principala tulburare de somn, ce afectează peste 50% din populația adultă și poate avea consecințe importante legate de absenteism și productivitatea muncii.

S. I. dr. Munteanu Ioana, Președintele Secțiunii de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă a SRP, va prezenta aspecte legate de apneea obstructivă de somn. Cu o prevalență de 6% în populația generală, acesta constituie a doua patologie importantă a somnului. Dna doctor va discuta despre importanța unui diagnostic și tratament uniform al acestor pacienți prin prisma unui studiu original realizat în Institutul Marius Nasta și care a evaluat peste 18.000 de pacienți. Studiul își propune să sublinieze și importanța respectării recomandărilor primului Ghid National de Somnologie 2024 precum și aspecte ale gradului de satisfacție al utilizatorilor de CPAP. Tratament utilizat la această categorie de pacienți și care este compensat de către CNAS începând cu 2022.

Dr. Valeria Herdea, Președintele CNAS va vorbi despre importanța programului de compensare a terapiei pentru pacienții cu tulburări respiratorii în timpul somnului pentru protejarea sănătății. prevenirea absenteismului și creșterea calității vieții populației.

Somnul pentru a fi eficient trebuie să aibă minim 3 calități: durată, continuitate și profunzime. Un somn bun asigură suficientă energie pe durata întregii zile următoare, îmbunătățește performanțele mentale și corporale, reduce riscul de accidente de muncă și rutiere și previne îmbătrânirea prematură. Tulburările de somn cele mai frecvente sunt insomnia ce afectează în primul rând durata somnului și apneea obstructivă de somn ce modifică continuitatea și profunzimea somnului. Ambele induc costuri importante directe și indirecte pentru societate.



Insomnia este definită prin dificultatea de a adormi și de cele mai multe ori este cauzată de stres, probleme respiratorii sau poate fi dobândită genetic și reprezintă peste 50% din tulburările de somn la persoanele de

Apneea obstructivă este dificultatea de a respira în timpul somnului. Calitatea de oxigen primită este insuficientă și cauzează treziri repetate. Ca urmare, orele de somn nu sunt îndeajuns. Netratate, aceste afecțiuni cresc riscul de boli cardiovasculare, boli metabolice precum diabetul, hipertensiunea, dar și al celor psihice, precum Alzheimer, demență, depresie etc.

Cu toate acestea, insomnia și apneea obstructivă nu sunt singurele tulburări de somn. Există peste 80 de afecțiuni care vizează calitatea somnului, precum hipersomnia (somnul prelungit, excesiv, din care persoana se trezește fără energie, iar starea sa este urmată în continuare de somnolență), narcolepsia (somnul involuntar care poate apărea chiar și în timpul vorbirii) și parasomnia (mers în timpul somnului, coșmaruri intense, paralizie în timpul coșmarurilor și sindromul picioarelor neliniștite).

Tulburările respiratorii în timpul somnului au potențial de generare sau de exacerbare a unor afecțiuni cronice severe, în special de tip metabolic, cardio- și cerebrovascular și au implicații profund nefavorabile atât asupra duratei și calității vieții persoanei, cât și asupra cererii generale de servicii medicale, în continuă creștere.

În România, morbiditatea prin boli cronice și, în particular, cea prin tulburări respiratorii în timpul somnului rămân parțial cunoscute, din cauze care țin de sistemul informațional curent din domeniul sănătății. Mai mult, patologia respiratorie, în general asociată cu alte comorbidități cronice, este abordată atât la nivelul asistenței primare, cât și în serviciile de specialitate, de către medici dintr-o paletă largă de specialități medicale. În acest context, există o heterogenitate de practică medicală atât în diagnosticare, cât și în managementul clinic al acestor boli, de aceea este



necesar ca societățile medicale și autoritățile să se implice mai mult în uniformizarea abordării acestei categorii de pacienți.