



Dormi bine, trăiești mai bine

Ziua Mondială a Somnului

13 martie 2026



Dormim tot mai puțin și ne îmbolnăvim mai des. Somnul insuficient crește riscul de boli, accidente și probleme de sănătate

Tulburările de somn sunt extrem de frecvente. Specialiștii estimează că există **peste 80 de tipuri de patologii ale somnului**. Datele epidemiologice arată că problemele de somn afectează un procent important din populație.

- Aproximativ **30–40% dintre adulți** raportează simptome de insomnie.
- **10–20% dintre persoane** îndeplinesc criteriile pentru diagnosticul de insomnie cronică.
- **Apneea obstructivă de somn** afectează între **9% și 38% dintre adulți**.
- **Sindromul picioarelor neliniștite** apare la aproximativ **5–10% din populație**.
- **Tulburările de ritm circadian** afectează aproximativ **3–5% dintre oameni**.

Pentru a crește gradul de conștientizare a importanței pe care o are somnul pentru sănătate, din 2008 încoace, în fiecare an, în vinerea de dinaintea echinocțiului de primăvară, este marcată Ziua Mondială a Somnului. Deși somnul este una dintre cele mai importante funcții biologice ale organismului, tulburările de somn sunt mult mai frecvente decât se credea, studiile recente arătând că o mare parte din populație se confruntă, cel puțin ocazional, cu astfel de probleme.

Un studiu important realizat în Elveția, cunoscut sub numele de **HypnoLaus**, a arătat că prevalența apneei de somn este mult mai mare decât se credea anterior: aproape **50% dintre bărbați și 23% dintre femei** prezentau forme moderate sau severe



Parteneri de Aur



Parteneri de Argint



Parteneri





Dormi bine, trăiești mai bine

Ziua Mondială a Somnului

13 martie 2026



ale acestei afecțiuni. De asemenea, cercetările indică faptul că multe tulburări de somn apar împreună. De exemplu, peste **50% dintre pacienții cu insomnie** pot avea și apnee de somn – o combinație numită COMISA. În aceste situații, insomnia poate persista dacă nu este investigată și respirația din timpul somnului.

De ce este somnul atât de important

Somnul nu este un lux, ci o nevoie biologică esențială, calitatea acestuia fiind la fel de importantă pentru sănătate ca alimentația sau activitatea fizică. Un somn de calitate contribuie la îmbunătățirea memoriei și a capacității de învățare, întărirea sistemului imunitar, reglarea tensiunii arteriale și reducerea riscului cardiovascular, controlul greutății și al metabolismului, echilibrul emoțional și reducerea anxietății, creșterea capacității de concentrare și a productivității, scăderea riscului de diabet, echilibrarea hormonilor și recuperarea organismului, refacerea musculară și vindecarea țesuturilor și per ansamblu, la o viață mai lungă și mai sănătoasă. Recunoașterea timpurie a tulburărilor de somn și accesul la evaluare medicală pot preveni numeroase probleme de sănătate și pot îmbunătăți semnificativ calitatea vieții.

*„ Patologia somnului cu extremele sale de la hipersomnolență la insomnie, este strâns legată de stilul de viață adoptat și de interferențele cu viața modernă. Dormim mai puțin și avem mult mai mulți factori agresivi în această viață modernă, iar ei acționează deja de la vârste mici. Somnul este important ca durată, profunzime, regularitate și să nu uităm că reprezintă 1/3 din viața noastră”, explică **Prof. univ. dr. Florin Dumitru Mihăițan** - Președintele Societății Române de Pneumologie.*



Parteneri de Aur



Parteneri de Argint



Parteneri





Dormi bine, trăiești mai bine

Ziua Mondială a Somnului

13 martie 2026

Populația are un nivel scăzut de informare cu privire la accesul la tratament

În România există în prezent specialiști în somnologie formați prin programe naționale de pregătire complementară, iar pacienții pot beneficia de compensare pentru consultații, investigații în cadrul spitalizării continue sau de zi precum și pentru aparatura care le corectează. Există, de asemenea, servicii dedicate somnologiei pediatrice, pentru evaluarea problemelor de somn la copii. Cu toate acestea, specialiștii subliniază că 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 importante asupra sănătății.

„Există societăți de somnologie pe toate continentele și în toate țările din Uniunea Europeană, iar în prezent lucram la curricula europeană pentru recunoașterea somnologiei de către organele abilitate (UEMS - European Union of Medical Specialists) ca o subspecialitate «pe orizontală» sub mai multe alte specialități conexe. De asemenea, suntem implicați și în alte proiecte alături de parteneri din întreaga Europă.”, a declarat **Șef lucr. dr. Oana Claudia Deleanu** - Președintele Secțiunii de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă din cadrul Societății Române de Pneumologie.

10 reguli simple pentru un somn sănătos

Specialiștii recomandă câteva măsuri simple care pot îmbunătăți semnificativ calitatea somnului:

1. Stabiliți o oră fixă pentru culcare și trezire.
2. Limitați somnul din timpul zilei la maximum 45 de minute.



Parteneri de Aur

Parteneri de Argint

Parteneri





Dormi bine, trăiești mai bine

Ziua Mondială a Somnului

13 martie 2026



3. Evitați alcoolul și fumatul înainte de culcare.
4. Nu consumați cafeină cu cel puțin 6 ore înainte de somn.
5. Evitați mesele grele înainte de culcare.
6. Faceți exerciții fizice în mod regulat, dar nu seara târziu.
7. Asigurați un pat și o saltea confortabile.
8. Mențineți o temperatură optimă în dormitor (aproximativ 21°C).
9. Reduceți zgomotul și lumina în dormitor.
10. Folosiți patul doar pentru somn și relaxare.

De Ziua Mondială a Somnului, medicii îi încurajează pe oameni să acorde mai multă atenție odihnei, deoarece **un somn sănătos înseamnă o viață mai lungă, mai activă și mai echilibrată.**

Despre Ziua Mondială a Somnului

Ziua Mondială a Somnului este un eveniment internațional dedicat creșterii gradului de conștientizare privind importanța somnului pentru sănătate. Campania este coordonată de comunitatea medicală internațională și urmărește informarea populației despre prevenirea și tratamentul tulburărilor de somn.



Parteneri de Aur



Parteneri de Argint



Parteneri

