

Światowy Dzień Snu (WSD) po raz pierwszy obchodzony był 14 marca 2008 roku. Jest wydarzeniem corocznym, mającym na celu świętowanie roli snu i jednocześnie wezwaniem do działań związanych z problemami odnoszącymi się do snu. Światowy Dzień Snu jest organizowany przez Komitet Światowego Dnia Snu należący do Światowego Stowarzyszenia Medycyny Snu (WASM). Celem WSD jest zmniejszenie obciążeń społecznych powodowanych przez zaburzenia snu poprzez lepsze zapobieganie i zarządzanie schorzeniami dotyczącymi snu.

WSD jest obchodzony w piątki przed równonocą wiosenną, stąd jego data zmienia się z roku na rok.

Światowy Dzień Snu w 2014 roku odbywa się w dniu 14.03.2014 r.

Hasło na rok 2014 to: '**Przynoszący wypoczynek sen, łatwe oddychanie, zdrowe ciało**'.

W 2015 r. WSD będzie obchodzony 13 marca a w 2016 r. 18 marca.

WASM wydała następującą deklarację odnoszącą się do Światowego Dnia Snu:

- Zważywszy, że nadmierna senność i bezsenność stają się światową epidemią, która zagraża zdrowiu i jakości życia
- Zważywszy, że można wiele uczynić w celu zapobiegania i leczenia nadmiernej senności i bezsenności
- Zważywszy, że świadomość wśród personelu medycznego i społeczeństwa jest pierwszym etapem do działania
- Niniejszym OŚWIADCZAMY tutaj, że zaburzeniom snu można zapobiegać i można je leczyć w każdym kraju świata.

WSD 2014 – tegoroczne hasło to:

Przynoszący wypoczynek sen, łatwe oddychanie, zdrowe ciało.

Jest to pojedyncza wiadomość zawierająca w sobie 3 przekazy, które kładą nacisk na czynniki ryzyka obturacyjnego bezdechu sennego, którym można zapobiegać.

Przynoszący wypoczynek sen. Dobry, regenerujący sen powinien być ciągły, nieprzerwany, głęboki i odpowiednio długi. Jeśli te warunki są spełnione będziesz się czuł wypoczęty i rześki przez cały dzień. Jeśli któregoś z elementów dobrego snu brakuje Twój stopień koncentracji, wydajności i czujności obniży się. Nadmierna senność dzienna może być także niebezpieczna i prowadzić do wypadków drogowych.

Łatwe oddychanie. Osoby cierpiące na obturacyjny bezdech senny zwykle nie zdają sobie sprawy z tego jak często się budzą w czasie nocy. Jeśli drogi oddechowe nie są odpowiednio szeroko otwarte a oddychanie jest związane z wysiłkiem spada jakość snu. Takiego snu nie można nazwać dobrym snem.

Jeśli ktoś z Twojego otoczenia skarży się, że głośno chrapiesz, budzisz się z powodu braku powietrza, lub poinformowano Cię, że w czasie snu przestajesz oddychać możesz cierpieć na bezdech senny. Bezdech senny obniża jakość nocnego wypoczynku, powoduje nocne niedotlenienie organizmu, obciąża serce.

Jednym z najważniejszych czynników ryzyka bezdechu podczas snu są nadwaga i otyłość. Dodatkowa tkanka tłuszczowa w górnych drogach oddechowych zmniejsza ich średnicę a zwiększony brzuch przeszkadza w pracy przepony. Ostatnie badania udowadniają, że odchudzenie może wyeliminować bezdech podczas snu u części osób z nadwagą.

Inne czynniki ryzyka bezdechu sennego to palenie tytoniu i przerost migdałków, szczególnie u dzieci. Rzucenie palenia i chirurgiczna likwidacja przerostu migdałków mogą wyleczyć bezdech senny i zapobiegać komplikacjom związanym z nadmierną sennością dzienną.

Zdrowe ciało. Nie tylko zdrowie wpływa na poprawę snu. Sen także wpływa na poprawę stanu zdrowia. Poczucie rzeźkości sprawia, że czujemy się bardziej zmotywowani do wykonywania ćwiczeń fizycznych i zdrowego odżywiania. Senność odbiera ochotę na aktywność fizyczną. Ponadto badania naukowe wykazały, że brak snu przez kilka dni zaburza gospodarkę hormonalną i metabolizm, powoduje zwiększenie apetytu i zwiększone przyswajanie kalorii. Zamiast starać się spać jak najkrócej należy stwierdzić, że sen jest niezbędny dla zdrowia. Żadna inna aktywność nie daje organizmowi tylu korzyści kosztem tak małego wysiłku.