

ŚWIATOWY DZIEŃ SNU 14.03.2014

Światowy Dzień Snu (WSD) jest obchodzony od 14 marca 2008 roku. Jest wydarzeniem corocznym, ma na celu świętowanie roli 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.

W Polsce informacje o WSD rozpowszechnia Narodowa Fundacja Snu.

Hasło WSD na rok 2014 to:

Przynoszący wypoczynek sen, łatwe oddychanie, zdrowe ciało

Przynoszący wypoczynek sen. Dobry, regenerujący sen powinien być ciągły, nieprzerwany, głęboki i odpowiednio długi. Jeśli te warunki są spełnione będziesz 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 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.

Najważniejsze czynniki ryzyka bezdechu to nadwaga, otyłość, palenie tytoniu a u dzieci przerost migdałków.

Zdrowe ciało. Nie tylko zdrowie wpływa na poprawę snu. Sen także wpływa na poprawę stanu zdrowia. Badania naukowe wykazują, 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.