

10-TY ŚWIATOWY DZIEŃ SNU 17.03.2017

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 2017 to:

Spokojny sen pielęgnuje życie

- Spokojny sen jest jednym z trzech filarów dobrego stanu zdrowia, łącznie ze zbilansowaną dietą i regularną aktywnością fizyczną.
- Istnieje blisko 100 różnych zaburzeń snu, jednak większość z nich może być kontrolowana i skutecznie leczona przez lekarzy specjalistów zaburzeń snu.
- Osoby, które bez przeszkód przesypiają całą noc rzadziej doświadczają problemów związanych z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, otyłością, i innymi przewlekłymi schorzeniami.