

Președintele Societății Române de Pneumologie, Ruxandra Ulmeanu, a afirmat joi, în cadrul unei conferințe de presă, că mai mult de o treime din populație, ajungând chiar până la 45-50% la anumite categorii cu risc, prezintă tulburări de somn.

"Numai un somn de calitate este acela care vă asigură o viață normală, dar în același timp o viață fericită, o viață în care sunteți sănătoși și în care vă place să trăiți în fiecare zi. (...) Sindromul de epuizare are drept consecință o calitate proastă a somnului. (...) Mai mult de o treime - până la 45-50% la anumite categorii cu risc - din persoane pot avea tulburări ale somnului. Aceste tulburări de somn sunt prezente și la copii. Aceste lucruri, intervenindu-se precoce, pot avea un răspuns extrem de benefic asupra vieții acestor pacienți cu tulburări de somn", a explicat Ruxandra Ulmeanu.

Medicul Ioana Munteanu, membru în comitetul de conducere al Secțiunii de Somnologie al Societății Române de Pneumologie, a precizat că se recomandă 6-8 ore de somn continuu.

"Somnul este - alături de nutriție și activitatea fizică - baza vieții noastre sănătoase. Știm că dormim aproximativ o treime din viața noastră", a spus medicul.

Potrivit acesteia, pe primul loc între tulburările de somn este insomnia, care este prezentă la 30-45% dintre adulți. O altă tulburare de somn este apneea în somn, cu o prevalență de 4-9%.

Medicul Oana Claudia Deleanu, membru în Comitetul director al Societății Europene de Somnologie, a explicat că cei care suferă de apnee în somn prezintă un risc ridicat de a adormi la volan.

"Aceste persoane care sunt somnolente în timpul zilei riscă să adoarmă la volan. (...) Terapia sindromului de apnee în somn se face cu aer cu presiune pozitivă continuă. Nu există nicio pastilă, din păcate, care să îți deschidă mecanic gâtul în timpul somnului. Noi ar trebui să evaluăm cam 200.000 de pacienți pe an. Evaluăm cam 5.000 prin muncă voluntară în vreo 75 de laboratoare de somnologie. Jumătate din pacienții care ar trebui să se trateze acceptă ideea de tratament, dar pe termen lung numai 10% din ei rămân cu aparatele. De ce? Pentru că în primul rând le plătesc din buzunar", a arătat medicul.

Vicepreședinte Asociației pentru Tulburări de Somn la Copii și Adolescenți, Cristina Anghel, a menționat că multe dintre tulburările de somn de la adulți se regăsesc și la copii.

"Știm deja că somnul la copil este esențial pentru dezvoltarea neurocognitivă, emoțională și fizică, mai ales că un copil își petrece 40% din copilărie dormind. (...) Un copil odihnit este un copil echilibrat, este vesel. Un copil neodihnit este un copil agitat, iritabil, cu o toleranță scăzută la frustrare", a spus medicul.

Ea a citat un studiu care relevă că unul din 10 copii din România riscă să dezvolte o tulburare respiratorie în timpul somnului.

"Prevalența tulburărilor respiratorii de somn la copiii cu obezitate poate să atingă cifre de până la 59%. Cu cât copiii dorm mai puțin, cu atât crește prevalența obezității", a susținut doctorul.

Written by Administrator

Friday, 16 March 2018 00:00 -

Conferința de presă a fost organizată cu prilejul Zilei Mondiale a Somnului, care este un eveniment anual de conștientizare, recunoscut la nivel internațional, și care aduce împreună cercetători, profesioniști din domeniul sănătății și pacienți, pentru a evidenția importanța somnului asupra sănătății.

Ziua Mondială a Somnului 2018 are motto-ul "Păstrează-și ritmul și bucură-te de viață!", menit să sublinieze importanța ritmurilor circadiene pentru un somn sănătos.

Potrivit specialiștilor, persoanele care dorm noaptea fără întreruperi prezintă rate mai scăzute de hipertensiune arterială, diabet, obezitate și alte boli cronice. **AGERPRES**