

# SVĚTOVÝ DEN SPÁNKU...

Pátek, 17. března 2023

Již po několik let je pátek

před jarním slunovratem spojován se spánkem. Světovým dnem spánku, který letos připadá na 17. března, se totiž Světová asociace spánkových medicín (WASM) snaží zvýšit povědomí o epidemii, která ohrožuje zdraví a kvalitu života miliard lidí na celém světě. Nejznámější poruchy spánku jsou stále častější. V mnoha případech jde přitom o poruchy i onemocnění, jimž se díky předcházet, předpadně se dají - oinně, léčit.

Je prokazatelné, že ve spánku strávíme až jednu třetinu svého života. A jde přitom o třetinu, která je velmi významně ovlivněna i ty zvláštnosti - dvě. Spánek je totiž dle některých nejen pro celkovou regeneraci lidského organismu, ale i pro vytváření paměťových stop a řadu metabolických procesů. Má vliv na naše zdraví, výkonnost, psychiku i náladu. Je základem lidskou potřebou podobně jako jídlo a pití.

Souvislost mezi dýcháním, pravidelností a zejména kvalitou spánku je prokazatelná u zhruba 80 % nejznámějších onemocnění, a to v krátkodobém i dlouhodobém horizontu. A je také potvrzeno, že právě kvalita i intenzita spánku má největší vliv na naše zdraví. Patří k nim i vytváření správných podmínek pro spánek. Víme totiž, že lidské tělo i během noci citlivě reaguje na tlak, teplotu, světlo, vlhkost a hluk. Oslavte světový den spánku tím nejlepším způsobem!

d@niela