

Importanța factorilor ambien-tali în fiziologia somnului la copii și adolescenți

- Marina Oțelea
Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București



The importance of environmental factors in sleep physiology in children and adolescents

- Marina Oțelea
“Carol Davila” University of Medicine and Pharmacy
Bucharest

Rezumat

Somnul este influențat de mediul în care se desfășoară, atât în ceea ce privește calitatea, cât și durata și ciclicitatea perioadei de somn-veghe. Lucrarea și-a propus să sintetizeze principalele date din literatura de specialitate publicate până în prezent privind sursele de poluare a habitatului. Este descrisă influența microclimatului, a diferitelor metode de încălzire, a zgomotului, luminii, precum și a noxelor chimice și biologice (fungi, alergeni) asupra calității somnului.

Un rol aparte este dedicat factorilor psiho-socio-emoționali și a unor comportamente culturale ale copiilor și adolescenților (rețele de socializare, jocuri) asupra somnului. În finalul lucrării sunt menționate o serie de intervenții de educație pentru un somn sănătos, precum și recomandările actuale ce derivă din datele prezentate.

Cuvinte cheie: poluare, somn sănătos, copii

Abstract

Sleeping is influenced by the environment where it takes place; the environments influences the quality, the duration and the sleep-wake pattern. The presentation gathers the main data from the specialized literature published so far, related to the habitat pollution sources. It describes the influence that the microclimate, the various heating methods, noise, light, as well as chemical and biological emissions (fungi, allergens) have on the quality of sleep.

Special attention is paid to the psychological, social and emotional factors, and some types of cultural behaviour in children and adolescents (social networks, games) that have effects on sleep. The work ends by mentioning a series of education interventions required for a healthy sleep and the current recommendations based on the data presented.

Key words: pollution, healthy sleep, children