Ziua Mondială a Somnului - 13 Martie 2015

• Florin Mihălțan[1], Oana Deleanu[1], Agripina Rascu[2], Mihaela Oros[3]
1. Institutul de Pneumologie "Marius Nasta", Universitatea de Medicină și Farmacie "Carol Davila", București
2. Universitatea de Medicină și Farmacie "Carol Davila", București Spitalul Clinic Colentina, Clinica de Boli Profesionale
3. Clinica de Pediatrie Medicover, Doctorand Universitatea de Medicină și Farmacie "Carol Davila", București

Ziua Mondială a Somnului este un eveniment internaţional care îşi propune să atragă atenţia că alături de alimentaţie şi menţinerea condiţiei fizice somnul este un important factor sanogenetic. Tulburările de somn pot avea consecinţe medicale şi comportamentale majore; nu trebuie să uităm că multe catastrofe și accidente s-au întâmplat ca urmare a deprivării de somn.

Sloganul sub care s-a desfășurat anul acesta Ziua Mondială a Somnului în 13 martie 2015 a fost „**Dormi sănătos - trăiești fericit și bucuros**".

Cu acest prilej, Secţiunea de Somnologie şi Ventilaţie Non-Invazivă (SSVNI) a Societăţii Române de Pneumologie (SRP) a organizat la Bucureşti o conferinţă de presă cu scopul de a atrage atenţia asupra consecinţelor tulburărilor de somn, a necesităţii recunoaşterii acestei specialităţi în România şi a implementării legislaţiei cu privire la obligativitatea evaluării diagnostice şi terapeutice pentru persoanele implicate în menţinerea siguranţei publice pentru siguranţa cetăţenilor: conducători de vehicule, supraveghetori de trafic.

Un număr deloc neglijabil dintre accidentele mortale de pe autostrăzi au fost provocate de adormirea la volan, consecinţă a tulburărilor de somn, persoanele care suferă de apnee în somn fiind de 6 ori mai expuse riscului de a fi implicate într-un accident de maşină din cauza oboselii. Directiva Comisiei 2014/85/UE din data de 1 iulie 2014 solicită includerea sindromului de apnee în somn de tip obstructiv(SAOS) în lista bolilor care se evaluează la acordarea sau reînnoirea permisului de conducere. În acest sens, Secţiunea de Somnologie şi Ventilaţie Non-Invazivă solicită introducerea CPAP (Continuous Positive Airway Pressure – tratamentul de elecţie al sindromului de apnee în somn) pe lista dispozitivelor compensate, crearea compartimentelor de somnologie şi a unor pachete de spitalizare de zi pentru somnologie

"S-a constatat că la persoanele cu somnolenţă riscul de a face accidente creşte de 10 ori, iar tratamentul poate să reducă numărul de cazuri şi gravitatea accidentelor. În România, din păcate dintr-un număr aproximativ de 22.000 de oameni diagnosticaţi cu SAOS doar 4.500 sunt trataţi, aderenţa scăzută la tratament fiind cauzată tocmai de lipsa compensării tratamentului", a declarat **Dr. Oana Deleanu**, Preşedinte Secţiunea de Somnologie şi Ventilaţie Non-Invazivă din cadrul SRP.

„Pe de altă parte, a continuat dr. Deleanu, *suntem bucuroşi să vă anunţăm includerea Ventilaţiei Non-Invazive pe lista Pachetelor de servicii medicale de bază pentru îngrijiri medicale la domiciliu şi îngrijiri paliative la domiciliu în bolile neuromusculare, fibroza chistică şi bolile restrictive ale cutiei toracice, ca urmare a emiterii HG nr. 400 /2014 publicată în Monitorul Oficial 366/19.05.2014."*

Somnul de calitate este unul dintre cei mai importanţi factori care pot influenţa starea de sănătate a populaţiei. Somnolenţa excesivă şi insomnia sunt cele mai frecvente tulburări ale somnului care generează o problemă globală ce ameninţă sănătatea şi calitatea vieţii. Amândouă pot fi prevenite şi tratate.

La copii, alături de nutriţie şi de exerciţiu fizic, un somn sănătos este esenţial pentru o dezvoltare armonioasă şi pentru evitarea obezităţii. În plus, hipersomnia sau insomnia afectează activitatea zilnică,

Adresa de corespondenţă:
Prof. Dr. Florin Mihaltan, Institutul de Pneumologie "Marius Nasta", Bucureşti
E-mail: mihaltan@starnets.ro

SOMNOLOGIE PEDIATRICĂ
ROMANIAN JOURNAL OF PEDIATRIC SLEEP MEDICINE - NR. 1 (2), 2015

performanţa, relaţiile sociale. Trebuie menţionat că *„pe termen scurt, insomnia are impact asupra memoriei, atenţiei şi învăţării iar pe termen lung poate duce la obezitate, diabet, scade apărarea imunologică și crește riscul de apariţie pentru unele cancere!"*, a declarat **Prof. Dr. Florin Mihălţan, preşedintele Societăţii Române de Pneumologie.**

„Somnul trebuie inclus în strategia de prevenţie a obezităţii la copii şi adolescenţi. Este necesar ca rolul său să fie înţeles ca fiind unul important, mici modificări în durata somnului putând să aducă un real beneficiu în echilibrul energetic al copiilor" - **Dr. Mihaela Oros**, Preşedintele Asociaţiei pentru Tulburările de Somn la Copii şi Adolescenţi.

„Tulburările de somn care se însoţesc de somnolenţa diurnă excesivă, reprezintă o problemă de interes public, deloc de neglijat - este de părere **dr. Agripina Rascu**, **conferenţiar la catedra de Medicina Muncii a UMF Carol Davila Bucureşti** - care a adăugat că *prezenţa sindromului de apnee obstructivă de somn, afectează semnificativ vigilenţa și performanţa, și în afară de creșterea riscului de apariţie al accidentelor rutiere, dublează riscul accidentelor la locul de muncă, scade performanţa angajaţilor și crește numărul de zile de concediu medical, de unde necesitatea completării legislaţiei de medicina muncii, în vederea stabilirii aptitudinii pentru lucrătorii care desfășoară activităţi în posturi de securitate"*

Marcată în preajma echinocțiului de primăvară la nivel internațional, Ziua Mondială a Somnului urmărește o gestionare mai bună a somnului cu scopul de a preveni efectele lipsei acestuia în desfășurarea vieții sociale, tulburările de somn amenințând grav calitatea vieții. În acest sens foarte importantă este cunoaşterea şi respectarea celor 10 legi pentru un somn sănătos.

Cele 10 legi pentru un somn sănătos; igiena somnului - la adult

1. Fixează o oră de mers în pat şi ora de trezire;
2. Dacă aveţi obiceiul de a face siesta, nu depăşiţi 45 de minute de dormit în timpul zilei;
3. Evitarea ingestiei de alcool în exces şi a fumatului, cu 4h înainte de a merge la culcare;
4. Evitare cafea cu 6 ore înainte de culcare (cafea, ceai, apă minerală, ciocolată);
5. Evitare mâncare condimentată, dulciuri cu 4h înainte de a merge la culcare. Un "snack" uşor este de preferat;
6. Exerciţii regulate sunt binevenite, dar nu înainte de a intra în pat;
7. Folosirea unui pat confortabil, saltea confortabilă;
8. O temperatură confortabilă pentru somn şi o cameră bine ventilată;
9. Excluderea oricărui zgomot care distrage atenţia şi eliminarea cât mai mult a luminii;
10. Patul să fie rezervat doar pentru somn sau sex. Nu folosiţi patul pe post de birou, loc de muncă sau spaţiu de recreere.

Cele 10 legi pentru un somn sănătos; igiena somnului - la copii

1. Se va merge în pat în fiecare noapte la aceeași oră - de preferat înainte de ora 21:00;
2. Durata somnului trebuie să fie apropiată de cea recomandată la grupa de vârstă;
3. De stabilit o rutină consistentă legată de orele de somn;
4. Crearea de condiţii în dormitor: rece, întuneric și linişte;
5. Încurajat să adoarmă independent, singur;
6. De evitat lumina puternică la ora de culcare și în timpul nopţii;
7. De evitat mesele încărcate și exerciţiile viguroase în apropierea orelor de somn;
8. Toate aparatele electronice, incluzând televizoare, computere, telefoane celulare să fie în afara camerei și de limitat folosirea electronicelor înainte de culcare;
9. De evitat cafeina, băuturi carbonatate, cafele, ceaiuri (inclusiv ice tea);
10. Păstrarea unui program regulat, inclusiv a orelor de mese consistente.

13 March 2015 World Sleep Day

Florin Mihaltan[1], Oana Deleanu[1], Agripina Rascu[2], Mihaela Oros[3]
1. Marius Nasta Institute of Pulmonology, Carol Davila University of Medicine and Pharmacy, Bucharest
2. Carol Davila University of Medicine and Pharmacy, Bucharest, Colentina Clinical Hospital, Occupational Disease Clinic
3. Medicover Pediatrics Clinic, PhD student at the Carol Davila University of Medicine and Pharmacy, Bucharest

World Sleep Day (WSD) is an international event to raise awareness of sleep which, like exercise and nutrition, is an important sanogenetic factor. Sleep disorders may have major medical and behavioral consequences; we must not forget that many catastrophes and accidents occur as a result of sleep deprivation.

In 2015 WSD was held on 13 March and the slogan was "**When Sleep is Sound, Health and Happiness Abound**".

On this occasion, the Somnology and Non-Invasive Ventilation Department of The Romanian Society of Pulmonology organized a press conference in Bucharest to draw the attention to the consequences of sleep disorders, the need to acknowledge this medical specialty in Romania and to implement the legislation on the obligation to undergo diagnostic and treatment evaluation for persons involved in maintenance of public safety: vehicle drivers, traffic supervisors.

Many of the deadly accidents which occur on highways are caused by falling asleep while driving as a result of sleep disorders. Individuals suffering from sleep apnea are 6 times more likely to be involved in a car accident because of fatigue. The European Commission Directive 2014/85/UE of 1 July 2014 proposed the inclusion of obstructive sleep apnea syndrome (OSA) on the list of diseases to be tested for upon grant or renewal of a driver license. To this purpose, the Somnology and Non-Invasive Ventilation Department has requested the introduction of CPAP (Continuous Positive Airway Pressure – the elective treatment for sleep apnea) on the list of reimbursement devices, and the creation of sleep medicine departments as well as sleep medicine hospitalization packages.

"Research shows that the risk for producing an accident is 10 times higher in individuals experiencing somnolence, and treatment may reduce the number of occurrences and their severity. Unfortunately, in Romania, from a total of about 22.000 persons diagnosed with OSA only 4.500 receive treatment. ***The low adherence to therapy is caused precisely by the lack of treatment reimbursement****",* said **Oana Deleanu**, **MD**, President of the Somnology and Non-Invasive Ventilation Department of The Romanian Society of Pulmonology.

"On the other hand, continued Deleanu, MD, we are happy to announce the inclusion of Non-Invasive Ventilation on the List of Basic Medical Services Packages for home health care and home palliative care for neuromuscular diseases, cystic fibrosis, and restrictive thoracic diseases, as a result of Government Decision no. 400 /2014 published in The Official Gazette 366/19.05.2014."

Quality sleep is one of the most important factors able to influence the health of the population. Excessive sleepiness and insomnia are the most common sleep disorders threatening health and the quality of life globally. Both conditions can be prevented and treated.

In children, healthy sleep, like exercise and nutrition, is essential for a normal development and for

Corresponding author:
Prof. Dr. Florin Mihaltan, Marius Nasta Institute of Pulmonology, Bucharest
E-mail: mihaltan@starnets.ro

SOMNOLOGIE PEDIATRICĂ
ROMANIAN JOURNAL OF PEDIATRIC SLEEP MEDICINE - NR. 1 (2), 2015

prevention of obesity. Moreover, hypersomnia and insomnia affect daily activity, performance, and social relations. It should also be mentioned that *"in the short term, insomnia has an impact on memory, attention, and learning capacity, and in the long term, it may lead to obesity, diabetes, decrease immunity, and increase the risk for some types of cancer"*, said **Florin Mihălţan, Professor, President of the Romanian Society of Pulmonology.**

"Sleep should be included in the strategy for prevention of obesity in children and adolescents. It has a significantly important role, as even small changes in sleep duration may bring real benefits to energy balance in children." - **Mihaela Oros**, **MD**, President of the Romanian Association for Pediatric Sleep Disorders.

"Sleep disorders accompanied by excessive daytime sleepiness represent a problem of public interest which should not be treated lightly", said **Agripina Rascu, MD, Lecturer at the Occupational Health Department of the Carol Davila University of Medicine and Pharmacy, Bucharest.** She added that *"obstructive sleep apnea significantly affects vigilance and performance, and besides increasing the risk for car accidents, it doubles the risk for work accidents, decreases performance of the employees, and increases the number of sick leave days. This causes the need to supplement the occupational health legislation by establishing the skills required to work in public safety."*

Celebrated worldwide around the spring equinox, World Sleep Day aims at better management of sleep to prevent the effects caused by the lack of it in social life, as sleep disorders severely threaten the quality of life. Therefore, it is very important to know and comply with the 10 commandments for a healthy sleep.

10 commandments of sleep hygiene for adults

1. Fix a bedtime and an awakening time.
2. If you are in the habit of taking siestas, do not exceed 45 minutes of daytime sleep.
3. Avoid excessive alcohol ingestion 4 hours before bedtime and do not smoke.
4. Avoid caffeine 6 hours before bedtime. This includes coffee, tea and many sodas, as well as chocolate.
5. Avoid heavy, spicy, or sugary foods 4 hours before bedtime. A light snack before bed is acceptable.
6. Exercise regularly, but not right before bed.
7. Use comfortable bedding.
8. Find a comfortable temperature setting for sleeping and keep the room well ventilated.
9. Block out all distracting noise and eliminate as much light as possible.
10. Reserve the bed for sleep and sex. Don't use the bed as an office, workroom or recreation room.

10 commandments of sleep hygiene for children [ages birth to 12 years]

1. Go to bed at the same time every night, preferably before 9:00.
2. Have an age-appropriate nap schedule.
3. **Establish a consistent bedtime routine.**
4. Make your child's bedroom sleep conducive – cool, dark, and quiet.
5. Encourage your child to fall asleep independently.
6. Avoid bright light at bedtime and during the night, and increase light exposure in the morning.
7. Avoid heavy meals and vigorous exercise close to bedtime.
8. Keep all electronics, including televisions, computers, and cell phones, out of the bedroom and limit the use of electronics before bedtime.
9. Avoid caffeine, including many sodas, coffee, and teas (as well as iced tea).
10. Keep a regular daily schedule, including consistent mealtimes.