

# ZIUA MONDIALĂ A SOMNULUI

16 MARTIE 2018



[www.srp.ro](http://www.srp.ro)

Societatea Română de Pneumologie și  
World Sleep Society susțin importanța  
somnului sănătos.

PHILIPS



## WORLD SLEEP DAY- ROMANIA

FOLLOW-UP REPORT

# PRESS CONFERENCE



# PRESS CONFERENCE



# MEDIA FOLLOW-UP REPORT

## Television

PRO TV – Prime time news	2.273.000 pers- 12.7% Rtg
Antena 1 – Prime time news	1.573.000 pers- 8.8% Rtg
PRO TV – morning news	1.027.000 pers- 5.8% Rtg
Kanal D – Prime time news	574.000 pers- 3.2% Rtg
PRO TV – Late night news	296.000 pers- 3.1% Rtg
TVR - Prime time news	209.000 pers- 1.2% Rtg



## Radio

Europa FM	826.600 pers.
Virgin Radio	291.100 pers.
Radio Romania Cultural	76.400 pers.
Radio Trinitas	-



# MEDIA FOLLOW-UP REPORT

## News Agency

AGERPRES

MEDIAFAX

RADOR

## SITE – daily unic reach

**www.adevarul.ro**

**787.792**

**stripesurse.ro**

**209.226**

**www.clicksanatate.ro**

**31.722**

**www.libertatea.ro**

**489.493**

**www.libertateapentrufemei.ro**

**49.515**

**www.click.ro**

**189.219**



[http://stiri.tvr.ro/tulburarea-de-somn--problema-tinerilor--medicii-avertizeaza-ca--netratata--aceasta-problema-duce-la-boli-grave\\_829066.html#view](http://stiri.tvr.ro/tulburarea-de-somn--problema-tinerilor--medicii-avertizeaza-ca--netratata--aceasta-problema-duce-la-boli-grave_829066.html#view)

stiri.tvr.ro/tulburarea-de-somn--problema-tinerilor--medicii-avertizeaza-ca--netratata--aceasta-problema-duce-la-boli-grave\_829066.html#view

Siteul tvr.ro folosește cookies. Continuarea navigării pe acest site se consideră acceptarea politicii de utilizare a cookies. A

ACTUALITATE SPECIAL POLITIC JUSTIȚIE SOCIAL ECONOMIE EXTERN CULTURĂ SPORT

Caută pe stiri.tvr.ro OK


STIRI.TVR.RO > Actualitate

### Tulburarea de somn, problema tinerilor. Medicii avertizează că, netratată, această problemă duce la boli grave

Telefon, tabletă, e-mail, sesiune de examene, termene limită la serviciu. Toate pun presiune pe noi și ne fac să ne forțăm limitele. Așa ajungem să dormim 3-4 ore pe noapte și să ne luptăm cu tulburări grave de somn. Medicii avertizează că acest ritm galopant ne poate duce către grave probleme de sănătate.

15 Martie 2018, 19:48 (actualizat 15 Martie 2018, 22:07) | PRINT

VIDEO 1 COMENTARIILE



prof. dr. RUXANDRA ULMEANU  
președintele Societății Române de Pneumologie

Numărul deceselor cauzate de virusul gripal a ajuns la 101

Tulburarea de somn, problema tinerilor


EMBED VIDEO LINK CU VIDEO Like 5 Tweet G+ Share 22

Tinerii de astăzi sunt prea ocupați să se odihnească, mereu în alertă, în pas cu tehnologia și situații de criză cărora le fac față tocmai prin forțarea propriilor limite.



<https://stirileprotv.ro/stiri/sanatate/avertismentul-specialistilor-lipsa-unui-program-fix-de-somn-poate-duce-la-boli-grave.html>

<https://stirileprotv.ro/stiri/sanatate/avertismentul-specialistilor-lipsa-unui-program-fix-de-somn-poate-duce-la-boli-grave.html>




merți să fii surprins

## AMENAJEAZĂ-TI GRĂDIN

### Avertismentul specialiștilor. Lipsa unui program fix de somn poate duce la boli grave

Twitter Facebook Pinterest Email Google+ WhatsApp



STIRILE PRO-TV

**prof. dr. RUXANDRA ULMEANU**  
PREȘEDINȚA SOCIETĂȚII ROMÂNE DE PNEUMOLOGIE

00:23 02:12



Ziua somnului, care este marcată joi, vine cu date îngrijorătoare. O treime dintre români suferă de tulburări de somn, iar insomniile pot duce la boli grave.

Ideal ar fi să ne relaxăm corpul și mintea 8 ore în fiecare noapte în același interval orar. Dacă nu reușim să lăsăm grijile deoparte, în fiecare seară, medicii au câteva sfaturi, care ne pot ajuta.

După o noapte cu un somn agitat, suntem irascibili, nu ne putem concentra și nu avem chef de muncă sau de vorbă. Dincolo de toate acestea, lipsa unui somn de calitate ne poate

<https://observator.tv/eveniment/opt-ore-de-somn-nu-garanteaza-odihna-245435.html>

<https://observator.tv/eveniment/opt-ore-de-somn-nu-garanteaza-odihna-245435.html>

[HOME](#) > [EVENIMENT](#)

## Avertisment de Ziua Mondială a Somnului. Opt ore de odihnă nu sunt suficiente

Publicat pe 16.03.2018 la 13:56



Dormim o treime din viață dar 35 la sută dintre oameni nu se odihnesc suficient în timpul nopții, chiar dacă petrec opt ore în pat. Iar asta nu e bine deloc. Este avertismentul medicilor cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului.



# <http://www.stirilekanald.ro/avertisment-dur-din-partea-specialistilor-lipsa-unui-program-fix-de-somn-poate-duce-la-boli-grave-17961370>

www.stirilekanald.ro/avertisment-dur-din-partea-specialistilor-lipsa-unui-program-fix-de-somn-poate-duce-la-boli-grave-17961370



**18980** de EURO  
până la  
în doar o zi?

**APARTAMENTE**  
*de la*  
**46.099 € + TVA**

**COSMOPOLIS**  
Un grup mare de case.

Promoția Săptămânii  
**2 Camere**  
86 mp  
Preț Vechi  
**71.499 €**  
Preț Promțional  
**59.500 €**

**LIFE**  
**Avertisment dur din partea specialistilor: Lipsa unui program fix de somn poate duce la boli grave**

# <https://www.libertatea.ro/stiri/aproape-45-la-dintre-adulti-sufera-de-insomnie-cea-mai-frecventa-tulburare-de-somn-2180368>

<https://www.libertatea.ro/stiri/aproape-45-la-dintre-adulti-sufera-de-insomnie-cea-mai-frecventa-tulburare-de-somn-2180368>



**Ultima oră** > **Andrei Gheorghe se simțea rău în ultima perioadă. "Sunt oboseț. Am inima uscată și-n gură gust de cenușă. Vă blestem!"**

**10:30** **UPDATE.** Președintele nu mai nu

Acasa > Știri > Social > Aproape 45 la % dintre adulți suferă de insomnie, cea mai frecventă tulburare de somn

15 Mar. 2018 19:24

## Aproape 45 la % dintre adulți suferă de insomnie, cea mai frecventă tulburare de somn



p Rep...pplx ^

# https://www.cosmopolitan.ro/cosmo-fun/ziua-mondiala-somnului-pastreaza-ti-ritmul-si-bucura-te-de-viata

https://www.cosmopolitan.ro/cosmo-fun/ziua-mondiala-somnului-pastreaza-ti-ritmul-si-bucura-te-de-viata

RELATII SI SEX TU CU TINE TRUP IN FORMA FRUMUSETE MODA LIFESTYLE COSMO STAR JOB & BANI HOROS

- Dr. Ruxandra Ulmeanu – Președinte Societatea Română de Pneumologie
- Ioana Munteanu – Membru comitetul de conducere al Secțiunii de Somnologie al Societății Române de Pneumologie
- Șef de lucrări Oana Claudia Deleanu – Membru Executive Committee of ANSS of European Sleep Research Society
- Cristina Anghel – Vicepreședinte Asociația pentru Tulburări de Somn la Copii și Adolescenți
- Invitat special: Dana Rogoz

Ziua Mondială a Somnului 2018 are motto-ul "Păstrează-ți ritmul și bucură-te de viață!", menit să sublinieze importanța ritmurilor circadiene pentru un somn sănătos. Motto-ul a fost inspirat de studiile celor trei laureați ai **Premiului Nobel pentru Fiziologie sau Medicină 2017**.



ZIUA MONDIALĂ A SOMNULUI  
16 MARTIE 2018

www.zp.ro  
Societatea Română de Pneumologie și World Sleep Society  
subliniază importanța somnului sănătos.

PHILIPS  
MESSER

Ziua Mondială a Somnului

Circuitele circadiene se referă la evenimente ciclice din organism legate de ritmurile eliberării unor hormoni, temperatura corporală și nivelurile de tensiune. Aceste ceasuri biologice sunt afectate de factorii de mediu, cum ar fi lumina soarelui sau modificarea fusului orar, iar dereglarea lor poate crește riscul tulburărilor de somn, afecta sănătatea mentală sau poate conduce la probleme cronice precum obezitatea, hipertensiunea arterială și diabetul.

Cercetările arată că petrecem până la o treime din viața noastră dormind. Somnul este o nevoie umană de bază. Ia fel ca și alimentația și hidratarea, și este crucial pentru

https://www.revistagalenus.ro/ultima-ora/16-martie-ziua-mondiala-somnului/

https://www.revistagalenus.ro/ultima-ora/16-martie-ziua-mondiala-somnului/

**Galenus**  
SE DISTRIBUIE PE BAZĂ DE ABONAMENT  
Publicație de informare medico-farmaceutică

DESPRE NOI | CATEGORII MEDICI | CATEGORII FARMACIȘTI | VIDEO | DICȚIONARE | ABONAMENTE | ARHIVĂ



health

Abonații medici primesc  
**5 credite EMC**

Abonații farmaciști primesc  
**10 credite EFC**

Abonații biologi și chimiști  
primesc **5 credite OBBCSSR**

Abonații asistenți primesc  
**5 credite OAMGMAMR**

Autorii articolelor (medici)  
primesc **15 credite EMC**

## Dicționare

Dicționar **medical**  
Termeni medicali explicați pe larg.

Acasă » Ultima oră » 16 martie, Ziua Mondială a Somnului

ULTIMA ORĂ

## 16 martie, Ziua Mondială a Somnului



În data de 16 martie a avut loc cea de-a 11-a ediție a Zilei Mondiale a Somnului, găzduită de Societatea Română de Pneumologie. „Păstrează-ți ritmul și bucură-te de viață!” este mottoul menit să sublinieze importanța ritmurilor circadiene pentru un somn sănătos. Mottoul a fost inspirat de studiile celor trei laureați ai Premiului Nobel pentru Fiziologie sau Medicină 2017. Ziua Mondială a Somnului este un eveniment anual de

conștientizare, recunoscut la nivel internațional, care aduce împreună cercetători, profesioniști din domeniul sănătății și pacienți, pentru a evidenția importanța somnului asupra sănătății.

**Somnul, nevoie umană de bază**

http://www.jurnal-social.ro/ziua-mondiala-a-somnului-pastreaza-ti-ritmul-si-bucura-te-de-viata/

www.jurnal-social.ro/ziua-mondiala-a-somnului-pastreaza-ti-ritmul-si-bucura-te-de-viata/

JURNAL SOCIAL

Social

Legislatie

Sanatate

Stiinta

Cultura

Religie

Sport

Altele ▾

Căutare ...



Home » Social

## Ziua Mondială a Somnului – „Păstrează-ți ritmul și bucură-te de viață!”

By CNDR on martie 15, 2018 in Social

Tweet

Share

Share

ZIUA MONDIALĂ A SOMNULUI

16 MARTIE 2018



www.srp.ro  
Societatea Română de Pneumologie și  
World Sleep Society susțin importanța  
somnului sănătos.

PHILIPS



VitalAero



MESSER

Căutare ...

Caută

ARTICOLE RECENTE



Ministerul Sănătății a reglementat oficial modul de organizare a îngrijirilor paliative în România.

martie 19, 2018



Ordinul nr. 253/2018 pentru aprobarea Regulamentului de organizare, funcționare și autorizare a serviciilor de îngrijiri

paliative

martie 19, 2018



Dezvoltarea incluzivă și durabilă – un nou raport din partea Forumului

Vineri, 16 martie 2018, are loc cea de-a 11-a ediție a Zilei Mondiale a Somnului, găzduită de [Societatea Română de Pneumologie](#).

# [http://adevarul.ro/news/societate/astazi-ziua-mondiala-somnului-35-oameni-nu-dorm-suficient-afectiuni-expun-acestia-1\\_5aaa8e2edf52022f759aaad6/index.html](http://adevarul.ro/news/societate/astazi-ziua-mondiala-somnului-35-oameni-nu-dorm-suficient-afectiuni-expun-acestia-1_5aaa8e2edf52022f759aaad6/index.html)

[adevarul.ro/news/societate/astazi-ziua-mondiala-somnului-35-oameni-nu-dorm-suficient-afectiuni-expun-acestia-1\\_5aaa8e2edf52022f759aaad6/index.html](http://adevarul.ro/news/societate/astazi-ziua-mondiala-somnului-35-oameni-nu-dorm-suficient-afectiuni-expun-acestia-1_5aaa8e2edf52022f759aaad6/index.html)



Circa 35% din oameni nu se pot odihni suficient, motiv pentru care pot dezvolta tulburări psihice, afecțiuni diabetice, hipertensiune sau boli cronice. De asemenea, 46% dintre aceste persoane au raportat erori la locul de muncă, potrivit datelor transmise de Societatea Română de Pneumologie.

ȘTIRI PE ACEEAȘI TEMĂ



Cum să previi insomnia după ce faci sport

Booking.com



rezistența la insulină și posibil diabet. În același timp, obezitatea constituie un factor de risc pentru apneea de somn", a subliniat dr. Mihaela Oros, președintele Asociației pentru Tulburările de Somn la Copii și Adolescenți.

"Problemele legate de somn constituie o epidemie globală care amenință sănătatea și calitatea vieții. 35% dintre oameni simt că nu dorm suficient, fiind afectați atât fizic și psihic, însă rata celor care caută ajutor profesional este încă mică, în condițiile în care cele mai multe tulburări de somn sunt prevenibile sau tratabile" a declarat prof. dr. Florin Mihălțan, președintele Secțiunii de Somnologie a Societății Române de Pneumologie.

Totodată, studiile internaționale arată și că activitatea la serviciu este afectată de tulburările de somn.

„Tulburările de somn reprezintă o gravă problemă de sănătate publică pentru că afectează atât individul cât și societatea.

Conform National Sleep Foundation , 46% dintre persoanele cu tulburări frecvente de somn au raportat erori sau absența de la locul de muncă, comparativ cu 15% în cazul persoanelor fără afecțiuni cauzate de somn. O mai bună înțelegere a condițiilor și o mai bună cercetare a problematicii va contribui la reducerea impactului cauzat de tulburările de somn asupra societății", a declarat dr. Oana Claudia Deleanu, membru Executive Committee of ANSS of European Sleep Research Society

Și copiii sunt afectați, într-o proporție mare, de problemele de somn,

"În România, 9,6% dintre copii sunt la risc pentru tulburări de respirație în timpul somnului, conform primului studiu efectuat în acest sens, în țara noastră. Se descrie în prezent și la copii tipul II de sindrom de apnee în timpul somnului, cu obezitate. Aceasta asociere, care combină fragmentarea somnului cu afectarea oxigenării, are un risc mai mare pentru





# <https://a1.ro/news/social/ziua-mondiala-a-somnului-cate-ore-pe-zi-este-indicat-sa-dormim-pentru-a-nu-ne-imbolnavi-id743332.html>

<https://a1.ro/news/social/ziua-mondiala-a-somnului-cate-ore-pe-zi-este-indicat-sa-dormim-pentru-a-nu-ne-imbolnavi-id743332.html>

afectează acest lucru și câte ore pe zi ar trebui să dormim pentru a nu ne îmbolnăvi.

articolul continua dupa recomandari



**Asociația Mondială a Mediciniei Somnului** atrage atenția asupra impactului pe care tulburările de somn îl au atât asupra individului, cât și asupra societății.

**În jur de 35% dintre oameni nu se pot odihni suficient, informează Societatea Română de Pneumologie.** Acest lucru duce la tulburări psihice și fizice, aceste persoane fiind expuse la afecțiuni diabetice, hipertensiune sau boli cronice. 46% dintre aceste persoane au raportat erori la locul de muncă.

**Toate studiile în materie arată că un adult are nevoie de 7-9 ore de somn pe noapte.**

**Somnul** este mai important decât mâncarea. În lipsa alimentației, corpul cedează în două săptămâni. Fără somn, organismul nu rezistă decât cel mult 10 zile.

Și copiii sunt afectați, într-o proporție mare, de probleme de somn, ceea ce poate conduce la obezitate infantilă.

*"În România, 9,6% dintre copii sunt la risc pentru tulburări de respirație în timpul somnului, conform primului studiu efectuat în acest sens, în țara noastră. Se descrie*

[https://www.romaniatv.net/astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului-35prc-dintre-oameni-nu-dorm-suficient- ceea-ce-duce-la-tulburari-psihi ce\\_409337.html](https://www.romaniatv.net/astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului-35prc-dintre-oameni-nu-dorm-suficient- ceea-ce-duce-la-tulburari-psihi ce_409337.html)

[https://www.romaniatv.net/astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului-35prc-dintre-oameni-nu-dorm-suficient- ceea-ce-duce-la-tulburari-psihi ce\\_409337.html](https://www.romaniatv.net/astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului-35prc-dintre-oameni-nu-dorm-suficient- ceea-ce-duce-la-tulburari-psihi ce_409337.html)



**APARTAMENTE**  
*de la*  
**46.099 € + TVA**



**APARTAMENTE ÎNCEPÂND**  
*de la*  
**41.970 € + TVA**

Articol publicat în: Actualitate > Social > Sanatate

## Astăzi este Ziua Mondială a Somnului: 35% dintre oameni nu dorm suficient, ceea ce duce la tulburări psihice

Publicat: Joi, 15 Martie 2018 16:03 // Actualizat: Joi, 15 Martie 2018 16:03 // Sursa: romaniatv.net  
Autor: Alina Costache

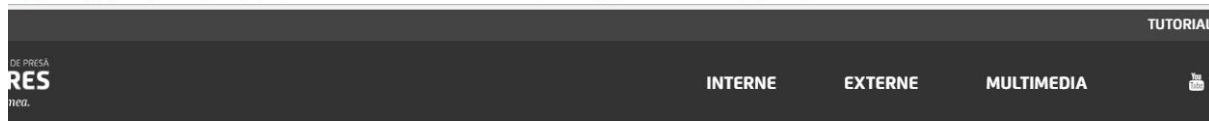
Societatea Română de Pneumologie informează că în jur de 35% dintre oameni nu se pot odihni suficient, ceea ce creează tulburări psihice și fizice, aceste persoane fiind expuse la afecțiuni diabetice, hipertensiune sau boli cronice. 46% dintre aceste persoane au raportat erori la locul de muncă.

[Comenteaza](#)



# <https://www.agerpres.ro/sanatate/2018/03/15/ruxandra-ulmeanu-societatea-romana-de-pneumologie-pesto-treime-din-populatie-prezinta-tulburari-de-somn--73644>

<https://www.agerpres.ro/sanatate/2018/03/15/ruxandra-ulmeanu-societatea-romana-de-pneumologie-pesto-treime-din-populatie-prezinta-tulburari-de-somn--73644>



– 20 martie, ora 15 se va semnala precipitații moderate cantitativ, mai ales sub formă de lapoviță și ninsoare, strat de zăpadă local consistent, polei, intensificări ale vântului

Ruxandra Ulmeanu (Societatea Română de Pneumologie): Peste o treime din populație prezintă tulburări de somn

**ES**

Entre 31 și 50 de ani din mediul urban  
dele cu băncile pe cale amiabilă

Jucurești a deschis pe roșu a doua  
are a săptămânii

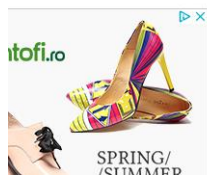
blă a pădurilor

zare au un impact negativ mai mare  
adolescentelor în comparație cu

his un dosar de moarte suspectă în  
ghe

jazságügyi törvényekkel foglalkozó  
/303-as, illetve a 2004/317-es

Vezi mai mult



## Ruxandra Ulmeanu (Societatea Română de Pneumologie): Peste o treime din populație prezintă tulburări de somn

2018-03-15 15:36:23

Nr afisări

Urmareste



Modifică dimensiunea fontului:



# http://www.mediafax.ro/social/astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului-35-dintre-oameni-nu-dorm-suficient- ceea-ce-duce-la-tulburari-psi-hice-in-romania-9-6-dintre-copii-sunt-la-risc-pentru-tulburari-de-respiratie-in-timpul-noptii-17065928

www.mediafax.ro/social/astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului-35-dintre-oameni-nu-dorm-suficient- ceea-ce-duce-la-tulburari-psi-hice-in-romania-9-6-dintre-copii-sunt-la-risc-pentru-tulburari-de-respiratie-in-timpul-noptii-17065928

**COSMOPOLIS**  
Un oraș născut aici.

**Premieră în România:**  
Sorina, prima vacă care a produs 100.000 de litri de lapte / Producția, de zece ori mai mare decât a unei vaci obișnuite  
Astăzi, 10:56

**The Weinstein Company** a cerut intrarea în faliment  
Astăzi, 10:33

**Augustin Lazăr,** despre desecretizarea protocoloalelor cerută de ministrul Justiției: Decizia se va lua după o analiză temeinică / UPDATE: Protocoloalele SRI-Justiție, pe ordinea de zi a Plenului CSM  
Astăzi, 10:29

**#MEDIAFAX**  
ȘTIRILE MEDIAFAX  
Astăzi, 10:23

**Tăriceanu** a contestat în instanță INTERCEPTĂRILE din dosarul Microsoft. Pe ce se bazează...  
Astăzi, 10:18

**Promotia Săptămâni**  
**2 Camere**  
**86 mp**  
Preț Vechi  
**74.499 €**  
Preț Promotional  
**59.500 €**  
CERE OFERTĂ

Astăzi este Ziua Mondială a Somnului: 35% dintre oameni nu dorm suficient, ceea ce duce la tulburări psihice. În România, 9,6% dintre copii sunt la risc pentru tulburări de respirație în timpul nopții

Societatea Română de Pneumologie informează că în jur de 35% dintre oameni nu se pot odihni suficient, ceea ce creează tulburări psihice și fizice, aceste persoane fiind expuse la afecțiuni diabetice, hipertensiune sau boli cronice. 46% dintre aceste persoane au raportat erori la locul de muncă.

Share pe Facebook

428 afșări



Astăzi este Ziua Mondială a Somnului: 35% dintre oameni nu dorm suficient, ceea ce duce la tulburări psihice. În România, 9,6% dintre copii sunt la risc pentru tulburări de respirație în timpul nopții

"Problemele legate de somn constituie o epidemie globală care amenință sănătatea și calitatea vieții. 35% dintre oameni simt că nu dorm suficient, fiind afectați atât fizic

**GÂNDUL**

Opt lucruri care pot preveni divorțul. Care este „sărutul morții” într-o căsnicie

### RECOMANDARI

ANM emite noi avertizări COD GALBEN de NINSOARE, polei și frig. Se va depune strat de zăpadă  
Ieri, 13:52

ALERTĂ ALIMENTARĂ: Produs retras de pe rafturile LIDL România, după ce într-o probă s-a depistat salmonella  
Ieri, 12:59

Facebook, scădere DRAMATICĂ la bursă. Zuckerberg, nevoit să dea explicații pentru folosirea datelor cu caracter personal...  
Ieri, 17:58

Simona Halep și-a aflat adversara din primul tur, la tragerea la sorți de la Miami. Mai rău nu se putea pentru Serena...  
Ieri, 08:25

### GÂNDUL

MESAJUL TULBURĂTOR al fostei soții a lui Andrei Gheorghe. „Iubitul meu care nu mai ești aici...”

GESTUL URIAȘ despre care absolut nimeni nu a știut. Decizia pe care a luat-o Simona Halep în timpul turneului de la Indian Wells

**COSMOPOLIS**  
Un oraș născut aici.

Peste **20** Facilități

- Strip Mall în Complex
- Grădiniță și Școală Primară
- Siguranță și Pază 24/24

AFLĂ DETALII



http://www.rador.ro/2018/03/16/ziua-internationala-a-somnului/

www.rador.ro/2018/03/16/ziua-internationala-a-somnului/

-3.6 °C Bucharest marți, martie 20, 2018 Despre Noi Oferta Rador Contact Spatiu clienti Cronologie si previziuni

Radio România  
Agenția de presă  
**RADOR**

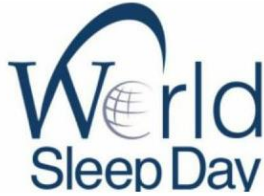
ACASA ROMANIA MAPAMOND CALENDARUL ZILEI REVISTA PRESEI DOCUMENTAR

Acasă > Subiectul zilei > Ziua Internațională a Somnului

Subiectul zilei


## Ziua Internațională a Somnului

Postat de **Adi Mondiru** - 16/03/2018



Marcată, la inițiativa OMS (Organizația Mondială a Sănătății); prima dată a fost sărbătorită la data de 14 martie 2008, fiind marcată, anual, în vinerea din cea de-a doua săptămână întreagă a lunii martie, înaintea echinocțiului de primăvară, și este menită să aducă în atenție importanța pentru sănătate a unui somn de calitate și să tragă un semnal de alarmă asupra pericolului pe care îl prezintă tulburările de somn, în special a apneei obstructive; sloganul de anul acesta este: „Un somn bun este un vis realizabil”

Cititi Documentarul RADOR



# <https://www.libertateapentrufemei.ro/articol/tulburarile-de-somn-167088>

<https://www.libertateapentrufemei.ro/articol/tulburarile-de-somn-167088>



**Tulburările de somn reprezintă o gravă problemă de sănătate publică. Pentru că afectează atât individul cât și societatea. Și nu sunt doar vorbe. Nu degeaba, în fiecare an, pe 16 martie, se marchează Ziua Mondială a Somnului.**

#### Atenție!

Acesta este un medicament și se poate elibera fără prescripție medicală, de recomandarea citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj.  
Dacă apar manifestări neobișnuite, adresați-vă medicului sau farmacistului.  
Mod de administrare: Adult și adolescenți (peste 12 ani):  
1 comprimat de supt, de mai multe ori pe zi, maxim 6 pastile pe zi.  
Copii ( între 4 și 12 ani): 1 comprimat de supt de mai multe ori pe zi, maxim 4 comprimate.  
Atenționări și precauții: răni la nivelul cavității bucale sau în gât, administrarea la copii și persoane cu probleme de aspirație și înghițire.  
Contraindicații: hipersensibilitate la substanțele active sau la oricare dintre excipienți medicamentului, sarcina și alăptarea.  
Viza de publicitate nr.: 2/10923/01/2018

Ziua Mondială a Somnului este un eveniment anual de conștientizare, recunoscut la nivel internațional. Și aduce împreună cercetători, profesioniști din domeniul sănătății și pacienți, pentru a evidenția importanța somnului asupra sănătății. Anul acesta, motto-ul acestei campanii este "Păstrează-ți ritmul și bucură-te de viață!". Este menit să sublinieze importanța ritmurilor circadiene pentru un somn sănătos.

## Ce sunt circuitele circadiene și cum ne influențează

Circuitele circadiene se referă la ciclurile biologice din organism. Sunt legate de ritmurile



http://www.clicksanatate.ro/Peste-o-treime-dintre-romani-prezinta-tulburari-de-somn\_0\_20697.html

www.clicksanatate.ro/Peste-o-treime-dintre-romani-prezinta-tulburari-de-somn\_0\_20697.html

HOME SANATATEA TA STIL DE VIATA&DIETA REMEDII NATURISTE FAMILIA TA PSIHO VIATA SEXUALA

Actualitate >

## Peste o treime dintre români prezintă tulburări de somn

Autor: Dorina Novac | 16 martie, 10:55 | 1 comentariu | 293 vizualizari

Noaptea nu ai somn? Ziua te simți stoarsă de puteri și fără niciun chef? Ei bine, chiar dacă sunt frecvente în rândul populației, tulburările de somn nu sunt normale.



Cele mai frecvente tulburări de somn sunt insomniile și somnolența accentuată în timpul zilei. **Insomnia** poate duce la tulburări emoționale, tulburări de memorie, eficiență scăzută în muncă, precum și boli cardiovasculare.

Potrivit președintei Societății Române de Pneumologie, Ruxandra Ulmeanu, 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”, 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.



ARTICOLE SIMILARE:

- ▶ Pierderea în greutate poate ajuta în cazul apneei
- ▶ Exerciții de yoga care te vor

DIN ACEEASI CATEGORIE:

- ▶ De ce e important să se consume probiotice în
- ▶ Și bărbații resimt dorința

# <https://www.click.ro/utile/sanatate/cele-10-reguli-ale-unui-somn-odihnitor-si-sanatos>

https://www.click.ro/utile/sanatate/cele-10-reguli-ale-unui-somn-odihnitor-si-sanatos

**Click!** NEWS VEDETE SPORT **UTILE** ENTERTAIN

Ar trebui să dormim aproximativ o treime din viață, pentru a fi sănătoși și fericiți, spun specialiștii, de Ziua Mondială a Somnului, sărbătorită în fiecare an în 16 martie. Click! îți spune câte ore pe noapte e bine să dormi în funcție de vârstă pe care o ai, în cât timp recuperezi orele de somn pierdute și ce boli te pândește dacă nu te odihnești suficient. În plus, specialiștii îți oferă zece sfaturi pentru un somn bun.

„Păstrează-ți ritmul și bucură-te de viață!” e motto-ul Zilei Mondiale a Somnului 2018. „Numai un somn de calitate este cel care vă asigură o viață normală, fericită, în care sunteți sănătoși”, a declarat, joi, prof. dr. Ruxandra Ulmeanu, președintele Societății Române de Pneumologie (SRP).

„Circulele circadiene (n.r. ceasurile biologice) se referă la evenimente ciclice din organism legate de ritmurile eliberării unor hormoni, temperatura corporală și nivelurile de tensiune. Aceste ceasuri biologice sunt afectate de factorii de mediu, cum ar fi lumina soarelui sau modificarea fusului orar, iar dereglarea lor poate crește riscul tulburărilor de somn, poate afecta sănătatea mentală sau poate conduce la probleme cronice precum obezitatea, hipertensiunea arterială și diabetul”, precizează dr. Ioana Munteanu, membru în comitetul de conducere al Secțiunii Somnologie al SRP.

Cercetările arată că petrecem până la o treime din viața noastră dormind. Somnul este o nevoie umană de bază, la fel ca și alimentația și hidratarea, și este crucial pentru sănătatea și bunăstarea noastră generală. Persoanele care beneficiază noaptea de un somn fără întreruperi prezintă rate mai scăzute de hipertensiune arterială, diabet, obezitate și alte boli cronice.

„Problemele legate de somn constituie o epidemie globală care amenință sănătatea și calitatea vieții. 35% dintre oameni simt că nu dorm suficient, fiind afectați atât fizic și psihic. Însă rata celor care caută ajutor profesional este încă mică, în condițiile în care cele mai multe tulburări de somn sunt prevenibile sau tratabile” spune prof. dr. Florin Mihălțan, Președintele Secțiunii de Somnologie a SRP.

Ca și activitatea fizică și nutriția, somnul este esențial pentru reglarea metabolică la copii și la adulți. Datele epidemiologice din ultimii ani reflectă trendul paralel al scăderii duratei de somn și creșterii afecțiunilor metabolice precum obezitatea, diabetul sau hipertensiunea. Există dovezi care demonstrează legătură între durata somnului și obezitatea infantilă.

„În România, 9.6% dintre copii sunt la risc pentru tulburări de respirație în timpul somnului, conform primului studiu efectuat în acest sens în țara noastră. Se descrie în prezent și la

https://www.europafm.ro/ziua-mondiala-a-somnului/

https://www.europafm.ro/ziua-mondiala-a-somnului/

07:00-10:00  
**DEȘTEPTAREA**  
Vlad Petreanu și George Zafiu

10:00-13:00  
**EUROPA EXPRESS**  
Ciprian Dinu

**CHER**  
The shoop shoop song  
+Playlist | INFO

**europa fm** Pe aceeași frecvență cu tine

**GENTI SI ACCESO**  
Promotii si reduceri de lansare. Vino

🏠 **ȘTIRI CENTENAR RADIO MUZICĂ CÂȘTIGĂ CLUB VIP ASCUL**

**PARTICIPĂ LA CONCURSURI DUBLU SAU NIMIC TE PAȘTE PLINUL LUI DINU PRIORITATE LA VACANȚĂ NU**

EUROPA FM • PROGRAME • PRIMELE ȘTIRI • ZIUA MONDIALĂ A SOMNULUI

## Ziua mondială a somnului

16 Mar 2018 07:07

Share **f** 1057 **G** **t**



La 16 martie, Asociația Mondială a Medicinii Somnului atrage atenția asupra impactului pe care tulburările de somn îl au atât asupra individului, cât și asupra societății.

De ziua mondială a somnului, sunt promovate metode preventive care ne pot feri de insomnii și variante de tratament care să vindece sau măcar să trateze acest gen de afecțiuni.

Un somn bun este definit de trei factori, anume durată, care trebuie să îi permită persoanei să se odihnească suficient și să fie energetică a doua zi, continuitate, adică somnul să fie neîntrerupt, și profunzime, altfel încât să înlesnească refacerea fizică și psihică.

Somnologia sau medicina somnului implică specialiști din domenii diferite, precum pneumologie, neurologie, cardiologie, ORL, medicina muncii, dar și altele.

Somnul continuă să îi fascineze pe experți

<https://www.facebook.com/europafmromania/posts/10160195679655581>

<https://www.facebook.com/europafmromania/posts/10160195679655581>

facebook [Sign Up](#)

Email or Phone

English (US)  
Español · P

Privacy · Te  
Cookies · N  
Facebook ©

 **Radio Europa FM** ✓  
March 15 at 9:15pm · 🌐 · 🌐

Ca o ironie, dimineața devreme, la #PrimeleStiri, am marcat ziua mondială a somnului. Experții avertizează asupra impactului pe care tulburările de somn îl au atât asupra individului, cât și asupra societății



**Ziua mondială a somnului**

La 16 martie, Asociația Mondială a Medicinii Somnului atrage atenția asupra impactului pe care tulburările de somn îl au atât asupra individului, cât și asupra societății. De ziua mondială a somnului, sunt promovate metode preventive care...

EUROPAFM.RO

511 Likes 9 Comments 164 Shares



# http://www.comunicatemedicale.ro/comunicate-oficiale/4519-vineri-16-martie-2018-are-loc-cea-de-a-11-a-editie-a-zilei-mondiale-a-somnului-gazduita-de-societatea-romana-de-pneumologie/

www.comunicatemedicale.ro/comunicate-oficiale/4519-vineri-16-martie-2018-are-loc-cea-de-a-11-a-editie-a-zilei-mondiale-a-somnului-gazduita-de-societatea-romana-de-pneumologie/

The screenshot shows the homepage of ComunicateMedicale.ro. At the top, there is a navigation bar with links: Acasă, Calendar medical, Interviu săptămânii, Evenimentul săptămânii, Presa medicală, Jurnaliști, PR medical, Companii, and Despre noi. Below this is a search bar and a dropdown menu for filtering news. The main content area features a red banner for 'COMUNICATE OFICIALE' with the headline: 'Vineri, 16 martie 2018, are loc cea de-a 11-a editie a Zilei Mondiale a Somnului, gazduita de Societatea Romana de Pneumologie'. The article text discusses the annual event organized by the Romanian Society of Pneumology on March 15, 2018, and lists participants including Prof. Dr. Ruxandra Ulmeanu, Dr. Ioana Munteanu, Dr. Oana Claudia Deleanu, and Dr. Cristina Anghel. A sidebar on the left contains a 'Categorii' menu with various medical and business categories. The bottom of the page features a 'lightPR' logo.

**ComunicateMedicale.ro**

Username:  Parola:  **Login**  
Parola uitata ? | Inregistrează un cont nou

Acasă Calendar medical Interviu săptămânii Evenimentul săptămânii Presa medicală Jurnaliști PR medical Companii Despre noi

Afișează comunicatele din  Scrie termenul căutat ex.: dislipidemie  Afișează evenimentele din

**Abonare newsletter**

**Categorii**

- ALIMENTAȚIE
- ANALIZE MEDICALE
- BEAUTY
- BOLI INFECȚIOASE
- BUSINESS MEDICAL
- CARDIOLOGIE
- CARDIOLOGIE INTERVENȚIONALĂ
- CHIRURGIE
- CHIRURGIE ESTETICĂ
- COMUNICATE OFICIALE
- DERMATOLOGIE
- DIABET, NUTRIȚIE ȘI BOLI METABOLICE

**COMUNICATE OFICIALE**

### Vineri, 16 martie 2018, are loc cea de-a 11-a editie a Zilei Mondiale a Somnului, gazduita de Societatea Romana de Pneumologie

Ziua Mondială a Somnului este un eveniment anual de conștientizare, recunoscut la nivel internațional, care aduce împreună cercetători, profesioniști din domeniul sănătății și pacienți, pentru a evidenția importanța somnului asupra sănătății.

Cu această ocazie, Societatea Română de Pneumologie a organizat, joi 15 martie 2018, o conferință de presă la care au participat:

- Prof. Dr. Ruxandra Ulmeanu - Președinte Societatea Română de Pneumologie
- Dr. Ioana Munteanu - Membru comitetul de conducere al Secțiunii de Somnologie al Societății Române de Pneumologie
- Șef de lucrări Dr. Oana Claudia Deleanu - Membru Executive Committee of ANSS of European Sleep Research Society
- Dr. Cristina Anghel - Vicepreședinte Asociația pentru Tulburări de Somn la Copii și Adolescenți
- Invitat special: Dana Rogoz

Ziua Mondială a Somnului 2018 are motto-ul „Păstrează-ți ritmul și bucură-te de viață!”, menit să sublinieze importanța ritmurilor circadiene pentru un somn sănătos. Motto-ul a fost inspirat de studiile celor trei laureați ai Premiului Nobel pentru Fiziologie sau Medicină 2017.

Circulele circadiene se referă la evenimente ciclice din organism legate de ritmurile eliberării unor hormoni, temperatura corporală și nivelurile de tensiune. Aceste ceasuri biologice sunt afectate de factorii de mediu, cum ar fi lumina soarelui sau modificarea fusului orar, iar dereglarea lor poate crește riscul de tulburări de somn, afecta sănătatea mentală sau poate conduce la probleme cronice precum obezitatea, hipertensiunea arterială și diabetul.

Cercetările arată că petrecem până la o treime din viața noastră dormind. Somnul este o nevoie umană de bază, la fel ca și alimentația și hidratarea, și este crucial pentru sănătatea și bunăstarea noastră generală. Persoanele care beneficiază noaptea de un somn fără întreruperi prezintă rate mai scăzute de hipertensiune arterială, diabet, obezitate și alte boli cronice.

„Problemele legate de somn constituie o epidemie globală care amenință sănătatea și calitatea vieții. 35% dintre oameni simt că nu dorm suficient, fiind afectați atât fizic și psihic, însă rata celor care caută ajutor profesional este încă mică. În condițiile în care cele mai multe tulburări de somn sunt prevenibile sau tratabile”, a declarat Prof. Dr. Florin Mihățan, Președintele Secțiunii de Somnologie a Societății Române de Pneumologie.

www.echipamente-evenimente.ro

http://www.monitorulcj.ro/actualitate/62902-astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului-35-dintre-oameni-nu-dorm-suficient- ceea-ce-duce-la-tulburari-psihiice#sthash.VWvQ3Pvw.mnW9TF0k.dpbs

www.monitorulcj.ro/actualitate/62902-astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului-35-dintre-oameni-nu-dorm-suficient- ceea-ce-duce-la-tulburari-psihiice#sthash.VWvQ3Pvw.mnW9TF0k.dpbs

Abonamente | Publicitate

CURS VALUTAR: € 4.6650 | \$ 3.7930 | Flux RSS

Google Căutare person

**monitorulcj.ro** ACASĂ ACTUALITATE POLITICĂ ECONOMIE SPORT

Marti, 20 Martie 2018

SĂNĂTATE EDUCAȚIE MONITORUL CARTIERELOR ȘTIRI DIN TRANSILVANIA CONCURSURI ANUNȚURI / UTILE


**ACTUALITATE**

### Astăzi este Ziua Mondială a Somnului: 35% dintre oameni nu dorm suficient, ceea ce duce la tulburări psihice

Share 131 Tweet 0 Google+ 0

Joi, 15 Martie 2018, Scris de: Monitorul

**Societatea Română de Pneumologie informează că în jur de 35% dintre oameni nu se pot odihni suficient, ceea ce creează tulburări psihice și fizice, aceste persoane fiind expuse la afecțiuni diabetice, hipertensiune sau boli cronice. 46% dintre aceste persoane au raportat erori la locul de muncă.**



"Problemele legate de somn constituie o epidemie globală care amenință sănătatea și calitatea vieții. 35% dintre oameni simt că nu dorm suficient, fiind afectați atât fizic și psihic. Însă rata celor

**ULTIMELE ȘTIRI**

- 10:38 Recunoaștere Centenar derulat de l
- 09:05 Echinoțul de și mituri
- 08:47 Jurnalistul Anv vârsta de 56 de ani



# http://www.ultimelestiri.com/astzi-este-ziua-mondial-a-somnului-35-dintre-oameni-nu-dorm-suficient- ceea-ce-duce-la-tulburri-psi-hice-n-romnia-9-6-dintre-copii-sunt-la-risc-pentru-tulburri-de-respiraie-n-timpul-nopii-766657.html

www.ultimelestiri.com/astzi-este-ziua-mondial-a-somnului-35-dintre-oameni-nu-dorm-suficient- ceea-ce-duce-la-tulburri-psi-hice-n-romnia-9-6-dintre-copii-sunt-la-risc-pentru-tulburri-de-respiraie-n-timpul-nopii-766657.html

## ULTIMELESTIRI.COM

MEREU INFORMAT



Ai nevoie de o **masă sănătoasă?**  
**AVEM SOLUȚIA !!!**

Home

Stiri

Search

Politica

Economie

Social

Cultura-Media

Sport

Externe

15.03.2018 04:01 PM

Astazi este Ziua Mondiala a Somnului: 35% dintre oameni nu dorm suficient, ceea ce duce la tulburari psihice. In Romania, 9,6% dintre copii sunt la risc pentru tulburari de respiratie in timpul nopții



"Problemele legate de somn constituie o epidemie globala care ameninta sanatatea si calitatea vietii. 35% dintre oameni simt ca nu dorm suficient, fiind afectati atat fizic si psihic, insa rata celor care cauta ajutor profesional este inca mica, in conditiile in care cele mai multe tulburari de somn sunt prevenibile sau tratabile" a declarat, printr-un comunicat de presa, prof. dr. Florin Mihaltan, presedintele Sectiunii de Somnologie a Societatii Romane de Pneumologie. De asemenea, studiile internationale au aratat ca si activitatea



A murit Andrei Gheorghe. Identitatea a fost confirmata



Dumitru Iliescu, fost sef SPP: Initierea protocoloalelor, opera CIA, care a corupt repede conducerea SRI



Tanarul care a murit dupa ce masina in care era a intrat intr-un cap de pod, era fratele solistei trupei Dj Project, Mira



Cum pot fi semnalate, la E-Distributie, deranjamentele provocate de viscol retelelor electrice/ Numerele de call-center



SRI vrea desecretizarea protocolului cu Parchetul General. Manda: Hellvig m-a sunat si si-a exprimat aceasta disponibilitate. Va veni la Comisie pentru a discuta



Ghita: DNA azi e noua Securitate. Si-a facut o lista de "cetateni indignati" care sa faca denunturi in anumite dosare | VIDEO



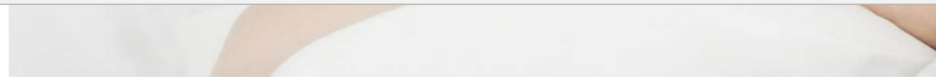
Sebastian Ghita neaga ca Victor Ponta facea cu Florian Coldea liste cu baronii PSD, dar recunoaste ca vorbea despre dosare



Ghita: DNA azi e noua Securitate. Si-a facut o lista de "cetateni indignati"

# http://www.gds.ro/Magazin/2018-03-16/astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului/

www.gds.ro/Magazin/2018-03-16/astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului/



## Centrul de Remorci Oltenia

[intră pe site](#)



Distribuie

Îmi place

Distribuie

76 de persoane apreciază asta. [Înscrie-te](#) pentru a vedea ce le place prietenilor tăi.



Facebook



Twitter

Trimite prin email

Tiparește acest articol

Autori

Mariana BUTNARIU

Etichete

Mondiala, Mondiala  
Somnului, somnului

În întreaga lume, astăzi este celebrată Ziua Mondială a Somnului (World Sleep Day – WSD), sub sloganul ‘Respiră ușor, dormi bine’. Ziua Mondială a Somnului se află la cea de-a cincea ediție și a fost marcată pentru prima dată pe 14 martie 2008.

Asociația Mondială a Medicinii Somnului atrage atenția asupra impactului pe care tulburările de somn îl au atât asupra individului, cât și asupra societății.

De ziua mondială a somnului, sunt promovate metode preventive care ne pot feri de insomnii și variante de tratament care să vindece sau măcar să trateze acest gen de afecțiuni.

Un somn bun este definit de trei factori, anume durată, care trebuie să îi permită persoanei să se odihnească suficient și să fie energică a doua zi, continuitate, adică somnul să fie neîntrerupt, și profunzime, altfel încât să înlesnească refacerea fizică și psihică.

Somnologia sau medicina somnului implică specialiști din domenii diferite, precum pneumologie, neurologie, cardiologie, ORL, medicina muncii, dar și altele.

<https://editiadedimineata.ro/ziua-mondiala-somnului-cum-poti-sa-tratezi-insomnia-si-care-e-cea-mai-buna-pozitie-de-dormit/>

<https://editiadedimineata.ro/ziua-mondiala-somnului-cum-poti-sa-tratezi-insomnia-si-care-e-cea-mai-buna-pozitie-de-dormit/>

EDUCAȚIE CERCETARE ECONOMIC CULTURĂ SPORT STIL DE VIAȚĂ ÎN JUF

## și care e cea mai bună poziție de dormit

de TEODORA MUNTEANU • 16 MARTIE • STIL DE VIAȚĂ • 326 VIZUALIZĂRI



Datele oferite recent de Societatea Română de Pneumologie arată că aproximativ 35% dintre oameni nu dorm suficient pe timpul nopții, iar 46% dintre aceștia au raportat dificultăți la locul de muncă.

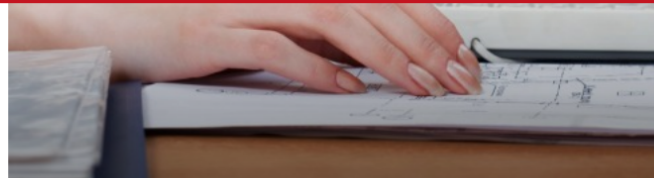
Problema este una serioasă mai ales că specialiștii avertizează că somnul insuficient duce la tulburări psihice și fizice, persoanele în cauză fiind expuse la afecțiuni precum diabet, hipertensiune și boli cronice.

Se spune că un om doarme într-o viață aproximativ 25 de ani, iar fără somn organismul nu rezistă decât maxim 10 zile, acest obicei fiind mult mai important decât mâncatul, fără alimentație corpul rezistând chiar și două săptămâni.

<http://www.economistul.ro/stiri-si-analize-business/lipsa-somnului-duce-la-neajunsuri-economice-5771/>

[www.economistul.ro/stiri-si-analize-business/lipsa-somnului-duce-la-neajunsuri-economice-5771/](http://www.economistul.ro/stiri-si-analize-business/lipsa-somnului-duce-la-neajunsuri-economice-5771/)

ACASĂ EDITORIALE ȘTIRI OPINII ȘI ANALIZE ECONOMISTUL PRINT ▾ INDICI



Știri

## Lipsa somnului duce la neajunsuri economice

Florin Antonescu - 16 martie 2018 11:22

13

Somnul insuficient sau prost are urmări negative de ordin economic – este una dintre semnalările transmise de Societatea Română de Pneumologie în contextul Zilei Mondiale Somnului – vineri, 16 martie 2018.

Prof. dr. Ruxandra Ulmeanu, președintele Societății Române de Pneumologie, atrage atenția că deficitul de somn provoacă „din ce în ce mai mult stres profesional. Din punct vedere economic, tulburările de somn pot să ducă la accidente, la absențe de la locul de muncă, ceea ce înseamnă costuri”.

La rândul său, șef de lucrări dr. Oana Claudia Deleanu, membru în Executive Committee ANSS of European Sleep Research Society, accentuează: „Tulburările de somn reprezintă gravă problemă de sănătate publică pentru că afectează atât individul, cât și societatea. Conform **National Sleep Foundation**, 46% dintre persoanele cu tulburări frecvente de somn au raportat erori sau absența de la locul de muncă, comparativ cu 15% în cazul persoanelor fără afecțiuni cauzate de somn”. De asemenea, reamintește o serie de acte normative care impun evaluarea stării de sănătate sub aspectul tulburărilor de somn: Căminar, Legea lucrătorilor, Ordinul ministrului transporturilor cu această referire etc.

<http://www.glamour.ro/health-love-sex/ziua-mondiala-somnului-5-trucuri-pentru-un-somn-mai-odihnitor-13482924>

www.glamour.ro/health-love-sex/ziua-mondiala-somnului-5-trucuri-pentru-un-somn-mai-odihnitor-13482924



STARS FASHION BEAUTY HEALTH CULTURE LIVING #GLAMOURROMANIANBEAUTY GLAMOUR BEAUTY FESTIVAL 2018 ...

IQOS RUBY  
LIMITED EDITION

AFLĂ MAI MULTE ▶

NOUL TĂU  
ACCESORIU PREFERAT



Cum altfel să celebrăm Ziua Mondială a Somnului, decât printr-un ghid dedicat unui somn mai odihnitor? Ce, acum ai aflat? Da, 16 martie este ziua în care somnul este celebrat în întreaga lume, sub

<http://infoactual.ro/astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului-la-ce-pericole-se-expun-oamenii-care-nu-dorm-suficient>

infoactual.ro/astazi-este-ziua-mondiala-a-somnului-la-ce-pericole-se-expun-oamenii-care-nu-dorm-suficient



Actualitate

Economic

Externe

Locale

Politic

Stil de viata

SOCIAL

## Astăzi este ZIUA MONDIALĂ a SOMNULUI! La ce PERICOLE se expun oamenii care nu dorm suficient

Stiri / Social acum 4 zile 28 Views





[https://www.stiripesurse.ro/trucurile-pentru-odihna-perfecta-secretele-unui-somn-sanatos\\_1255117.html](https://www.stiripesurse.ro/trucurile-pentru-odihna-perfecta-secretele-unui-somn-sanatos_1255117.html)

[https://www.stiripesurse.ro/trucurile-pentru-odihna-perfecta-secretele-unui-somn-sanatos\\_1255117.html](https://www.stiripesurse.ro/trucurile-pentru-odihna-perfecta-secretele-unui-somn-sanatos_1255117.html)

stiripesurse.ro folosește cookie-uri proprii și ale terților. Continuarea navigării implică acceptarea lor. [Află mai multe](#)



DESCARCĂ APLICAȚIA:



CELE MAI NOI ȘTIRI ȘI ALERTE BREAKI

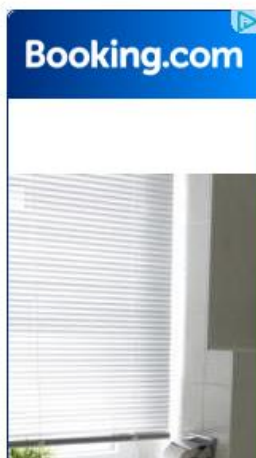
**S** stiripesurse.ro



Genti și Accesorii de Lux

Addien.ro - CA Rosetti 15

■ Știrile Zilei ■ Politică ■ Interviu ■ Externe ■ Sănătate ■ Economie ■ Social ■ Cultură și Media ■ U.E. ■ Sinteze ■ Arhivă ■ Sport ■ Poli



Îmi place 21

Distribuie

Tweet

G+

## Trucurile pentru odihna perfectă: Secretele unui somn sănătos

**Autor:** Cornel Dumitrescu

**Publicat:** 17/03/2018

**Sursa foto:** click.ro

Îți oferim trucurile de care ai nevoie pentru odihna perfectă. Cu toții am simțit consecințele zdrobitoare ale nopților nedormite. Iar un program haotic de somn poate avea ample efecte negative pe termen foarte lung. De aceea este important să avem grijă de somnul nostru.

<http://www.rasunetul.ro/ziua-mondiala-somnului>

www.rasunetul.ro/ziua-mondiala-somnului

## Ziua Mondială a Somnului

Vin, 03/16/2018 - 11:44

Mirela Parker – Compartiment Promovarea Sănătății al DSP BN



În întreaga lume, astăzi este celebrată Ziua Mondială a Somnului (World Sleep Day – WSD), sub sloganul "Respiră ușor, dormi bine". Ziua Mondială a Somnului se află la cea de-a zecea ediție și a fost marcată pentru prima dată pe 14 martie 2008.

Circa 35% din oameni nu se pot odihni suficient, motiv pentru care pot dezvolta tulburări psihice, afecțiuni diabetice, hipertensiune sau boli cronice. De asemenea, 46% dintre aceste persoane au raportat erori la locul de muncă, potrivit

datelor transmise de Societatea Română de Pneumologie. Peste un milion de români suferă de tulburări ale somnului, din care doar 3.000 sunt diagnosticați, spun cei de la Societatea Română de Pneumologie. Numai anul trecut, numărul pacienților diagnosticați cu afecțiuni ale somnului s-a dublat. Astfel, specialiștii Societății Române de Pneumologie (SRP) își propun să atragă atenția și să crească nivelul de educare asupra tulburărilor de somn, epidemie globală care afectează 45% din populația lumii.

Totodată, studiile internaționale arată că într-adevăr, activitatea la serviciu este afectată de tulburările de somn. Tulburările de somn reprezintă o gravă problemă de sănătate publică pentru că afectează atât individul cât și societatea. Conform National Sleep Foundation, 46% dintre persoanele cu tulburări frecvente de somn au raportat erori sau absența de la locul de muncă, comparativ cu 15% în cazul persoanelor fără afecțiuni cauzate de somn.

Și copiii sunt afectați, într-o proporție mare, de problemele de somn, ceea ce poate conduce la obezitate infantilă. "În România, 9,6% dintre copii sunt la risc pentru tulburări de respirație în timpul somnului, conform primului studiu efectuat în acest sens, în țara noastră. Se descrie în prezent și la copii tipul II de sindrom de apnee în timpul somnului, cu obezitate. Aceasta asociere, care combină fragmentarea somnului cu afectarea oxigenării, are un risc mai mare pentru rezistența la insulină și posibil diabet. În același timp, obezitatea constituie un factor de risc pentru apnee de somn" ( dr. Mihaela Oros, președintele Asociației pentru Tulburările de Somn la Copii și Adolescenți).

Potrivit datelor epidemiologice din ultimii ani, există o legătură între scăderea duratei de somn și creșterea afecțiunilor metabolice precum obezitatea, diabetul sau hipertensiunea. Societatea Română de Pneumologie are, din anul 2000, o secțiune dedicată Somnologiei. La ora actuală, în țară sunt 49 de laboratoare de somnologie în centrele universitare București, Timișoara, Cluj-Napoca, Iași și Constanța, precum și în orașe importante. Primul laborator de somnologie a fost înființat în anul 1996, la Institutul Național de Pneumologie „Prof. Dr. Marius Nasta” din București, iar al doilea a fost deschis în 2001, la Timișoara.

Tulburările de somn reprezintă boli care afectează capacitatea de a adormi, de a rămâne adormit, sau de a rămâne în stare de veghe, sau boli care produc comportamente anormale în timpul somnului, cum ar fi teroarea nocturnă sau somnambulismul. Toate studiile în materie arată că un adult are nevoie de 7-9 ore de somn pe noapte. Somnul este mai important decât mănecarea. În lipsa alimentației, corpul cedează în două săptămâni. Fără somn, organismul nu rezistă decât cel mult 10

# <http://radioresita.ro/288669/de-ziua-mondiala-a-somnului-medicii-trag-un-semnal-de-alarma-sindromul-de-apnee-in-somn-poate-ucide>

radioresita.ro/288669/de-ziua-mondiala-a-somnului-medicii-trag-un-semnal-de-alarma-sindromul-de-apnee-in-somn-poate-ucide



ȘTIRI

METEO

CALENDAR EVENIMENTE

CENTENAR

MUZICĂ PENTRU VI



Actualitate

## De Ziua Mondială a Somnului, medicii trag un semnal de alarmă: Sindromul de apnee poate ucide!

16/03/2018

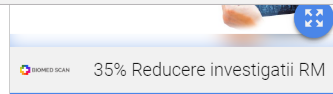
43

**În întreaga lume, astăzi, este celebrată Ziua Mondială a Somnului. Medicii atrag atenția asupra impactului pe care tulburările de somn îl au atât asupra individului, cât și asupra societății.**

În regiunea de Vest a țării tot mai multe persoane suferă de apnee în somn, boală care dacă nu este tratată, poate duce chiar și la deces susține medicul pneumologul Cristina Has. Deși este o boală nevindecabilă, depistată la timp, ea poate fi ținută ușor sub control, pentru ca pacientul să aibă o viață normală.

# <http://miscareaderezidenta.ro/sanatate/de-ziua-mondiala-a-somnului-sa-vorbim-despre-tulburarile-de-somn-46106.html>

[miscareaderezidenta.ro/sanatate/de-ziua-mondiala-a-somnului-sa-vorbim-despre-tulburarile-de-somn-46106.html](http://miscareaderezidenta.ro/sanatate/de-ziua-mondiala-a-somnului-sa-vorbim-despre-tulburarile-de-somn-46106.html)



Cercetările arată că petrecem până la o treime din viața noastră dormind. Somnul este o nevoie umană de bază, la fel ca și alimentația și hidratarea, și este crucial pentru sănătatea și bunăstarea noastră generală.

Persoanele care beneficiază noaptea de un somn fără întreruperi prezintă rate mai scăzute de hipertensiune arterială, diabet, obezitate și alte boli cronice.

"Problemele legate de somn constituie o epidemie globală care amenință sănătatea și calitatea vieții. 35% dintre oameni simt că nu dorm suficient, fiind afectați atât fizic și psihic, însă rata celor care caută ajutor profesional este încă mică, în condițiile în care cele mai multe tulburări de somn sunt prevenibile sau tratabile", este de părere Prof. Dr. Florin Mihălțan, Președintele Secțiunii de Somnologie a Societății Române de Pneumologie.

Ca și activitatea fizică și nutriția, somnul este esențial pentru reglarea metabolică la copii și la adulți. Datele epidemiologice din ultimii ani reflectă trendul paralel al scăderii duratei de somn și creșterii afecțiunilor metabolice precum obezitatea, diabetul sau hipertensiunea.

Există dovezi care demonstrează legătură între durata somnului și obezitatea infantilă.

"În România, 9,6% dintre copii sunt la risc pentru tulburări de respirație în timpul somnului, conform primului studiu efectuat în acest sens, în țara noastră. Se descrie în prezent și la copii tipul II de sindrom de apnee în timpul somnului, cu obezitate. Aceasta asociere, care combină fragmentarea somnului cu afectarea oxigenării, are un risc mai mare pentru rezistența la insulină și posibil diabet. În același timp, obezitatea constituie un factor de risc pentru apnee de somn", afirmă Dr. Mihaela Oros, președintele Asociației pentru Tulburările de Somn la Copii și Adolescenți, potrivit [agerpres.ro](http://agerpres.ro).

"Tulburările de somn reprezintă o gravă problemă de sănătate publică pentru că afectează atât individul cât și societatea. Conform National Sleep Foundation, 46% dintre persoanele cu tulburări frecvente de somn au raportat erori sau absența de la locul de muncă, comparativ cu 15% în cazul persoanelor fără afecțiuni cauzate de somn. O mai bună înțelegere a condițiilor și o mai bună cercetare a problematicii va contribui la reducerea impactului cauzat de tulburările de somn asupra societății.", afirmă Șef de lucrări Dr. Oana Claudia Deleanu, membru Executive Committee of ANSS of European Sleep Research Society.

<http://unimedia.info/stiri/ziua-mondiala-a-somnului--cate-ore-pe-zi-este-indicat-sa-dormim-pentru-a-nu-ne-imbolnavi-149894.html>

unimedia.info/stiri/ziua-mondiala-a-somnului--cate-ore-pe-zi-este-indicat-sa-dormim-pentru-a-nu-ne-imbolnavi-149894.html

Politic Social Economic Tech/Media Externe Diaspora Wine of Moldova Cultură/Turism Sport Auto **Monden/Altfel** Youtube & FB Toate știrile

## Ziua Mondială a Somnului. Câte ore pe zi este indicat să dormim pentru a nu ne îmbolnăvi

Redactia UNIMEDIA

16 mar 2018, 09:39 3802 0 <http://uni.md/nEZC>

De Ziua Mondială a Somnului, celebrată la 16 martie, specialiștii amintesc cât de important este somnul dacă ne dorim o viață sănătoasă. Statisticile arată că aproape jumătate din populația României nu se odihnește suficient. Cum ne afectează acest lucru și câte ore pe zi ar trebui să dormim pentru a nu ne îmbolnăvi.

A close-up photograph of a man with dark hair, wearing a white t-shirt, sleeping peacefully in a bed. He is lying on his side, with his eyes closed and a slight smile on his face. His hands are clasped together near his chest. The background is a plain, light-colored wall.



https://teotrandafir.com/health/mai-mult-de-o-treime-dintre-romani-sufera-de-tulburari-de-somn-185522/

https://teotrandafir.com/health/mai-mult-de-o-treime-dintre-romani-sufera-de-tulburari-de-somn-185522/

The screenshot shows a webpage with a red navigation bar at the top containing the 'Teo' logo and menu items: HOME, DIETA SI SPORT, STIL, CRĂCIUN, FRUMUSETE, SANATATE, RELATII, HOROSCOPI, TEO. Below the navigation bar, the page is divided into a main content area and a right sidebar. The main content area has a yellow background and features a sub-header 'SANATATE' and a title 'Cum trebuie să dormi ca să elimini toxinele din corp în timpul nopții'. A promotional banner for 'eAtlas?' is positioned above the main article. The article title is 'Mai mult de o treime dintre români suferă de tulburări de somn'. The text discusses the prevalence of insomnia and somnolence, citing Ruxandra Ulmeanu, president of the Romanian Society of Pneumology. It notes that 45-50% of people suffer from sleep disorders and provides recommendations for a healthy sleep routine. The sidebar on the right contains partial text from other articles, including 'Pro sãn', 'Si-c sa : apc', and 'Col'. At the bottom of the main content area, there is a section titled 'STIL DE VIATA' with the sub-header 'Obiceiuri periculoase în timpul nopții pe care ar trebui să le eviți întotdeauna'.

SANATATE

Cum trebuie să dormi ca să elimini toxinele din corp în timpul nopții

**Ai auzit de eAtlas?**

De ce să ne alegi? Pentru că suntem în top 3 distribuitori din țară cu 24 ani experiență

**Mai mult de o treime dintre români suferă de tulburări de somn**

Printre tulburările de **somn** cel mai des întâlnite se numără insomnia, dar și somnolența din timpul zilei. Insomnia poate avea efecte negative asupra organismului. Printre ele se numără tulburările de natură emoțională, cele de memorie, bolile cardiovasculare. De asemenea, persoanele care se confruntă cu această problemă nu sunt foarte eficiente la locul de muncă.

Ruxandra Ulmeanu, președintele Societății Române de Pneumologie, susține că peste o treime dintre români suferă de tulburări de somn. Însă, în cazul unor anumite categorii de risc, statisticile arată că poate fi vorba de aproximativ 45-50 % de persoane ce pot suferi din cauza acestei probleme.

Este recomandat ca fiecare persoană să doarmă în fiecare noapte între 6 și 8 ore, fără întrerupere. Somnul este foarte important pentru a avea o viață sănătoasă. La fel de importantă este și dieta echilibrată. Și sportul trebuie să fie o prioritate pentru a avea o viață sănătoasă.

Una dintre cele mai întâlnite tulburări de somn este insomnia. Între 30 și 45 % dintre adulți prezintă această problemă. Apneea în somn este o altă tulburare întâlnită la 4-9 % dintre adulți. Apneea în somn este riscantă, deoarece persoanele care suferă din această cauză pot să adoarmă chiar și la volan.

STIL DE VIATA

Obiceiuri periculoase în timpul nopții pe care ar trebui să le eviți întotdeauna

STIL DE VIATA