



TISKOVÁ ZPRÁVA

Světový den spánku

Lékárníci se zapojí do Světového dne spánku, letošním heslem je Dýchejte snadno, spěte dobře!

V pátek 13. března se stejně jako v předchozích letech uskuteční Světový den spánku, který pořádá Světová asociace spánkové medicíny. K této aktivitě se připojuje i Česká lékárnická komora a lékárníci v České republice. Heslem letošní kampaně je „Dýchejte snadno, spěte dobře“. Naše pacienti v lékárnách upozorníme na různé poruchy spánku, syndrom spánkové apnoe a především dodržování spánkové hygieny, která je základem zdravého a kvalitního spánku. Značná část pacientů totiž stále preferuje místo spánkové hygieny užívání různých léků, se všemi z toho vyplývajícími důsledky.

Spánek je nedílnou součástí lidského života. Trávíme v něm téměř 1/3 života. Fyziologický spánek je důležitý nejen pro regeneraci fyzických a duševních sil, ale i pro celou řadu dalších pochodů, jako je paměť, koncentrace, učení, myšlení a také pro mnoho dalších metabolických procesů. Dospělý člověk by měl spát přibližně 6 – 8 hodin denně. Až u 40 % dospělých se vyskytují spánkové obtíže. Přibližně u 10 % z tohoto počtu se jedná o potíže trvalé.

Poruchy spánku lze rozdělit na nespavost, nadměrnou spavost (především narkolepsie), poruchy spánku způsobené tzv. jet lag syndromem – cestováním přes časová pásma a směnným provozem, parasomnie (např. náměsíčnost a noční můry), poruchy s pohyby ve spánku (např. syndrom neklidných nohou, skřípání zuby) a další (odlišná délka spánku, chrápání, mluvení ze spánku). Mnoho z těchto poruch je možné příznivě ovlivnit právě dodržováním spánkové hygieny, jejíž zásady pacientům vysvětlíme v lékárnách nejen u příležitosti letošního Světového dne spánku.

Více informací najdete na webu České lékárnické komory zde.

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. - 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

Pro další informace:

PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK:	+420 734 682 233, chudoba@lekarnici.cz
Mgr. Michal Hojný, viceprezident ČLnK:	+420 606 649 180, hojny@lekarnici.cz
Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., tiskový mluvčí ČLnK:	+420 724 340 769, krebs@lekarnici.cz

