

## Tisková zpráva

Praha, 13. března 2013

# Lékárníci se zapojili do Světového dne spánku, poradí jak správně spát

V pátek 15. března se koná Světový den spánku, který pořádá Světová asociace spánkové medicíny. K této aktivitě se připojuje i Česká lékárnická komora a lékárníci v České republice. Cílem kampaně je upozornit mimo jiné na dodržování spánkové hygieny, která je základem zdravého a kvalitního spánku. Nespavost je totiž velmi často možné příznivě ovlivnit dodržováním jednoduchých pravidel, která Vám v průběhu kampaně blíže vysvětlí v lékárnách zapojených do akce. Správnou cestou k řešení nespavosti je úprava režimových opatření, nikoli postupný vznik závislosti na hypnoticích.

Spánek je nedílnou součástí lidského života, ve spánku strávíme téměř 1/3 života. Fyziologický spánek je důležitý nejen pro regeneraci fyzických a duševních sil, ale i pro celou řadu dalších pochodů, jako jsou paměť, koncentrace, učení a myšlení.

Nespavost se projevuje neschopností usnout, přerušovaným spánkem nebo předčasným probouzením, spánek je vnímán jako nekvalitní, neosvěžující a krátký. Nespavost negativně ovlivňuje pracovní výkon jedince, zvyšuje riziko dopravních nehod, a má tak negativní dopad na psychickou i fyzickou stránku člověka. Chronickými potížemi se spánkem trpí 10-20 % populace.

Lékárníci se ve své praxi velmi často setkávají s pacienty s poruchou spánku. Světový den spánku je proto dobrou příležitostí k připomenutí základních zásad spánkové hygieny. Velká část obtíží totiž je řešitelná právě režimovými opatřeními, která jsou součástí spánkové hygieny. Lékárníci je pacientům vysvětlí, k dispozici mají také kontakty na akreditovaná centra diagnostiky a léčby poruch 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:  
Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., tiskový mluvčí ČLnK:  
Mgr. Martina Dulavová, koordinátorka akce:

+420 734 682 233, [chudoba@lekarnici.cz](mailto:chudoba@lekarnici.cz)  
+420 724 340 769, [krebs@lekarnici.cz](mailto:krebs@lekarnici.cz)  
+420 261 362 333, [dulm@medicon.cz](mailto:dulm@medicon.cz)