

17. marec 2023

Svetovni dan spanja

Spanje je ključno za zdravje

V petek, 17. marca 2023, obeležujemo 16. Svetovni dan spanja, ki letos poteka pod sloganom »Spanje je ključno za zdravje«. Spanje je poleg zdrave prehrane in telesne dejavnosti eden od ključnih gradnikov posameznikovega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Vpliva na vsa področja človekovega delovanja in kakovost življenja v vseh starostnih obdobjih. S skupno izjavo in prizadevanji želimo podpisniki ob letošnji obeležitvi povečati ozaveščenost širše javnosti, zato smo pripravili šest ključnih sporočil.

1. Slovenci premalo spimo

Nacionalna raziskava o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA 2020-2022, dostop: <https://nijz.si/nalezljive-bolezni/koronavirus/raziskava-o-vplivu-pandemije-na-zivljenje-si-panda-2020-2021/>), ki jo je izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje, je pokazala, da je 42 % odraslih prebivalcev in prebivalk Slovenije (starih 18 let ali več) v času pandemije covida-19 med delovnim tednom spalo manj kot 7 ur na noč in tako ne dosegajo priporočil o dolžini spanja 7-9 ur/noč pri odraslih. Tudi raziskava med slovenskimi mladostniki (Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2018 - Health Behaviour in School-Aged Children) je pokazala, da le 54 % 11-letnikov in 26 % 13-letnikov med šolskim tednom spi skladno s priporočili 9 do 11 ur na noč. Rezultati se v primerjavi s preteklimi raziskavami slabšajo (dostopno na: <https://nijz.si/podatki/podatkovne-zbirke-in-raziskave/raziskava-z-zdravjem-povezano-vedenje-v-solskem-obdobju-hbsc-2018/>).

2. Za urejeno spanje ni dovolj le primerna dolžina spanja

Za urejeno spanje so poleg zadostne dolžine spanja pomembni tudi kakovost, primerna časovna umeščenost in reden urnik spanja. O kakovostnem spanju govorimo, kadar zvečer potrebujemo čim krajši čas, da zaspimo, se preko noči čim manjkrat prebujamo in so prebujanja kratka, se zjutraj večinoma zbudimo sveži in spočiti ter čez dan normalno opravljamo vsakodnevne aktivnosti. Dolžina nočnega spanja, ki ima najbolj ugoden vpliv na zdravje pri zdravih osebah, je priporočena glede na starostno obdobje posameznika (priporočena dolžina spanja po starostnih skupinah, priloga 1).

3. Spanje je steber človekovega zdravja

Spanje je ključni pokazatelj splošnega zdravja in dobrega počutja. Blagodejno vpliva na srce in ožilje, znižuje krvni tlak, vpliva na celično obnovo in presnovo, uravnava količino inzulina in glukoze, tek in telesno težo, ohranja bogat mikrobiom črevesja ter vpliva na raven razpoložljive energije in našo telesno pripravljenost. Spanje je pomembno za normalno delovanje možganov saj okrepi vrsto možganskih

funkcij, vključno s sposobnostjo za učenje, pomnjenje ter sprejemanje logičnih odločitev in dobrih izbir. Povezanost spanja in delovanja možganov je obojestranska, saj tudi zdravje možganov ugodno vpliva na spanje. Urejeno spanje krepi imunski sistem, pri čemer izboljšuje našo odpornost in imunske odzive ter na ta način pomembno prispeva k preprečevanju okužb, rakastih obolenj in ostalih

kroničnih nenalezljivih boleznih. Tudi zdrav imunski sistem ugodno vpliva na spanje. Nenazadnje pa ima spanje ugoden vpliv tudi na naše duševno zdravje in dobro počutje, kar omogoča, da se zbrano in trezno lotimo družbenih in umskih izzivov.

4. Neurejeno spanje lahko predstavlja tveganje za zdravje

Nezadostno in manj kakovostno spanje je povezano. Domneva se, da ima do neke mere tudi vzročno vlogo pri razvoju kroničnih obolenj, vključno s srčnimi boleznimi, možgansko kapjo in sladkorno boleznijo ter drugimi pogostimi zdravstvenimi izidi, kot so debelost, depresija, nezgode in upad miselnih sposobnosti. Raziskave kažejo, da je pomanjkanje spanja v srednjih letih povezano s povečanim tveganjem za pojav demence. Evropska akademija za nevrologijo in Svetovna zdravstvena organizacija sta prepoznali pomen spanja za zdravje možganov. Leta 2022 je Ameriško združenje za srce dodalo spanje na svoj seznam osmih bistvenih dejavnikov za zdravje srca in ožilja.

5. Na vzroke pomanjkanja spanja lahko vplivamo

Na najpogostejše vzroke pomanjkanja spanja lahko v veliki meri vplivamo tako, da spanju namenimo primerno pozornost in umeščenost v 24-urnem gibalnem vedenju in vplivamo na življenjske navade, higieno spanja ter usklajevanje lastnih potreb in potreb okolja, vključno s poseganjem dela in tehnologije v čas, namenjen spanju. V kolikor prepoznavamo težave s spanjem, lahko strokovno pomoč poiščemo v lekarni ali pri osebnem zdravniku, ki nas lahko napoti tudi v nadaljnjo obravnavo k specialistu.

6. Motnje dihanja v spanju so pogosta motnja spanja

Motnje dihanja v spanju, pogosto povezane s smrčanjem, so vedno bolj pereč javnozdravstveni problem, za katerim po oceni trpi 150.000 prebivalcev Slovenije. Če se prekinitev dihanja pojavlja vsako noč v povprečju vsaj petnajstkrat v vsaki uri spanja, potem so zaradi pomanjkanja kisika in ostalih reakcij organizma na prekinitev dihanja možne škodljive posledice za zdravje. Motnje dihanja v spanju postanejo nevarne, kadar tako poslabšajo kvaliteto spanja, da smo neprespani, imamo slabšo koncentracijo, slabši spomin, težave s čustvovanjem ali pa se nam celo spi za volanom. Lahko vodijo tudi v kronične zaplete, kot so na primer srčno-žilna obolenja (visok krvni tlak, srčna in možganska kap, motnje srčnega ritma), sladkorna bolezen idr. Vse več je dokazov, da motnje dihanja v spanju lahko vodijo tudi v demenco in povečujejo tveganje za raka. Vsak, ki smrči, nima motenj dihanja v spanju. Pozorni moramo biti, če bližnji opazijo prekinitev dihanja v spanju, če se posameznik zaradi njih zbujata, se pri zdravi osebi pojavi potreba po nočnem odvajanju vode, je spanec nemiren in se zjutraj pogosto prebujamo neprespani ali pa če se pojavijo srčno-žilna obolenja, še posebej če imamo čezmerno telesno težo.

Več informacij najdete na:

Spletna stran NIJZ: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>

Spletna stran projekta '[Omejitve agilnega dela: Preučevanje učinkov agilnosti na spanje in inovativnost](#)'

Platforma za diseminacijo raziskovalnega dela #HumanizingDigitalWork ([Spletna stran](#), [Instagram](#) ter [LinkedIn](#))



Podpisani:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

doc. dr. Barbara Gnidovec Stražišar dr. med., Slovenska skupina za spanje in Center za motnje spanja (CMS)

redna. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj dr. med., Slovenska skupina za spanje in Center za motnje spanja (CMS)

doc. dr. Vita Štukovnik, univ. dipl. psih., spec. klin. psih., Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru

prof. dr. Boris Rogelj, dipl. biol., predsednik SiNAPSE

prof. dr. Matej Černe, raziskovalec in predavatelj na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani

asist. Kristina Zihlerl, dr.med, spec. pnevmologije, E.S., Oddelek za motnje dihanja v spanju Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik

Vesna Pekarović Džakulin, dr. med., Diagnostični center Šentjur, podpredsednica UEMO

Podporniki:

Ministrstvo za zdravje

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti

Dodatne informacije:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Center za komuniciranje

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 587

pr@nijz.si

www.nijz.si

[Podatkovni portal NIJZ](#)

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana