

Sleep Routines

Workshop

National
Somnology
Workshop

Press
conference

Timeline

About WSD
2019

World Sleep Day 2019 Romania

Summary

Newborn Sleep
Routines
Workshop

National
Somnology
Workshop

Press conference

Timeline



World Sleep Day was celebrated this year in Romania in two major cities: Bucharest and Cluj-Napoca.

Activities to mark WSD at local level:

Bucharest: Press Conference - launching an open discussion on healthy sleep habits for the whole family

Cluj-Napoca: National Somnology Workshop “Sleep Apnea – A Multidisciplinary Pathology”

Bucharest: Newborn Sleep Routines Workshop - *babies sleep the whole night*

About WSD
2019

2019

1

**Press
conference**

15th of March



2019

2

**National
Somnology
Workshop**

14th-15th of March



2019

3

**Newborn Sleep
Routines Workshop**

19th - 21th of March



Timeline

Summary

Newborn Sleep
Routines
Workshop

National
Somnology
Workshop



Press Conference “Healthy sleep habits - a priority for the whole family”

Organised by:

- Romanian Society of Pneumology, (RSP) - a professional and scientific association, aiming to:
 - *Promote healthcare*
 - *Ensure continuing medical education and scientific research in the field of respiratory sleep diseases*
 - *Ensure the continuity of values and the promotion of medical novelty*
- And**
- Romanian Association for Pediatric Sleep Disorder, Romanian Sleep Society

Press conference

Speakers invited



Moderator

**Prof. Dr. Florin
Mihălțan**

President of the Romanian
Somnology and Non-Invasive
Ventilation Society, part of
Romanian Pneumology Society



**Prof. Dr. Ruxandra
Ulmeanu**

President of the Romanian
Pneumology Society



Dr. Oana Deleanu

Lecturer - Department of
Pneumology- , UMF "Carol
Davila" Bucharest
Board Member - European
Sleep Research Society

**Press
conference**

Speakers invited



**Prof. Dr. Agripina
Rașcu**

Department of Occupational
Medicine, UMF "Carol Davila"
Bucharest



Dr. Mihaela Oros

President of the Romanian
Association for Pediatric Sleep
Disorder, Romanian Sleep
Society



Dr. Irina Costache

Pediatrician and blogger

**Press
conference**



The participants had the opportunity to understand the multiple problems related to the disrupted sleep rhythm and its consequences in diseases such as diabetes, cancer with genetic mutations, infections, obesity, insomnia, cardiovascular problems or hypertension (*Prof. Dr. Florin Mihălțan*), which are the responsibilities Employee and Employer Related to Obstructive Sleep Apnea Syndrome (*Prof. Dr. Agripina Rașcu*), as the pathology generated by the summer shift affects the lives of both humans and mammals (*Dr. Oana Deleanu*), which are the particular aspects of sleep problems in children (*Dr. Mihaela Oros*) and how they generate parents' anxiety (*Dr. Irina Costache*).

Press
conference

There was also an emblematic patient presenting the behavior of the Romanian patient with such activities that exposed how the CPAP helped him, how he changed his life after discovered the sleep apnea syndrome and how the therapy evolved. Questions from the audience allowed a review of the progress made by the Romanian somnology school, as well as details of the interaction with the authorities and the progress that has been made and problems that still exist regarding the compensation of the therapy.



**Press
conference**

Moderator

01



Prof. Dr. Florin Mihălțan

President of the Romanian Somnology and Non-Invasive Ventilation Society, part of Romanian Pneumology Society

“In Romania, we are doing many activities in order to identify and promote healthy sleep habits. This year we are going to publish the results of the National Epidemiological Investigation to Detect Sleep Disorders for Adults.

The study is carried out to complete the study launched in 2015, which showed that in Romania 1 out of 10 children are at risk for sleep disorder.”

Press
conference

Speakers



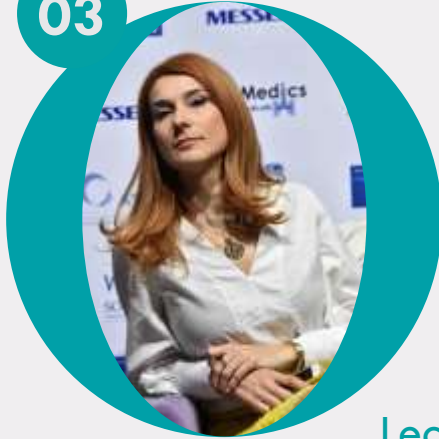
Prof. Dr. Ruxandra Ulmeanu
President of the Romanian Pneumology Society

“Sleep disorder is reflected both at the individual level, with an impact on family dynamics as well as on a social level, reaching, in certain situations, a public health issue.”

**Press
conference**

Speakers

03



Dr. Oana Deleanu

Lecturer - Department of Pneumology- , UMF "Carol Davila"
Bucharest

Board Member - European Sleep Research Society

Press
conference

“At this time, a pressing issue at European level is the summer time, currently implemented in over 70 countries of the world. We hope that the winter time will remain valid throughout the year, as scientific studies denounced the harmful effects of summer time on health, considering <<questionable>> energy savings made by this forced change in the diurnal rhythm.”

Speakers

04



Prof. Dr. Agripina Rașcu

Department of Occupational Medicine, UMF "Carol Davila" Bucharest

“Sleep deprivation affects our ability to memorize and organize, our response time so that in some situations the risk of accidents may increase. Also, insufficient sleep can influence relationships: an uncomfortable employee will not have the same tone, the same availability, the same good mood.”

**Press
conference**

Speakers



Dr. Mihaela Oros

President of the Romanian Association for Pediatric Sleep Disorders

“Teenagers need more sleep, and this requires both an awareness and a constant effort to balance the requirements of the age, the busy school schedule, the fast and advanced technology and the social pressure they are facing with.”

Press
conference

Speakers

Dr. Irina Costache
Pediatrician and blogger



“Parents who return home late from work, many extra-school activities, after-schools with no dedicated rest programs, school units regarded by parents as part of Top Schools, but far away from home, all have been stealing away sleep from children. Sleep is the only opportunity for the brain to recharge its batteries, both for children and adults, the way we turn on our attention and vigilance, and the ability to concentrate is maximum after a proper rest. Give sleep the importance it deserves! ”

Press
conference

Press Conference participants



Parenting Bloggers

Parenting bloggers - with a high level of visibility and credibility at the local level (Ela Craciun, Alex Zamfir, Sonia Argint Ionescu) took part at the press conference in order to find answers to all the questions they receive from their community related to best advices on children sleep. They can all share some tips and tricks related to children sleep based on their own experience as parents. In order to improve these tips and tricks, they admitted that they needed a solid informational background from specialists related to healthy sleep habits, not only for their children, but also for themselves, because sleep habits affects the entire family.



Journalists

Journalists, both from health, generalist, parenting & lifestyle media outlets (from TV, to press & radio) prepared their questions based mainly on sleep habits effects and how it is reflected on people behavior in order to show how the lack of sleep affects daily routines and activities, and after that presented the solutions given by the speakers: for children, for teenagers and for adults. They covered the healthy sleep habits and related the subject as a priority for the whole family, in order to support the educational purpose of the press conference.



Representatives from companies

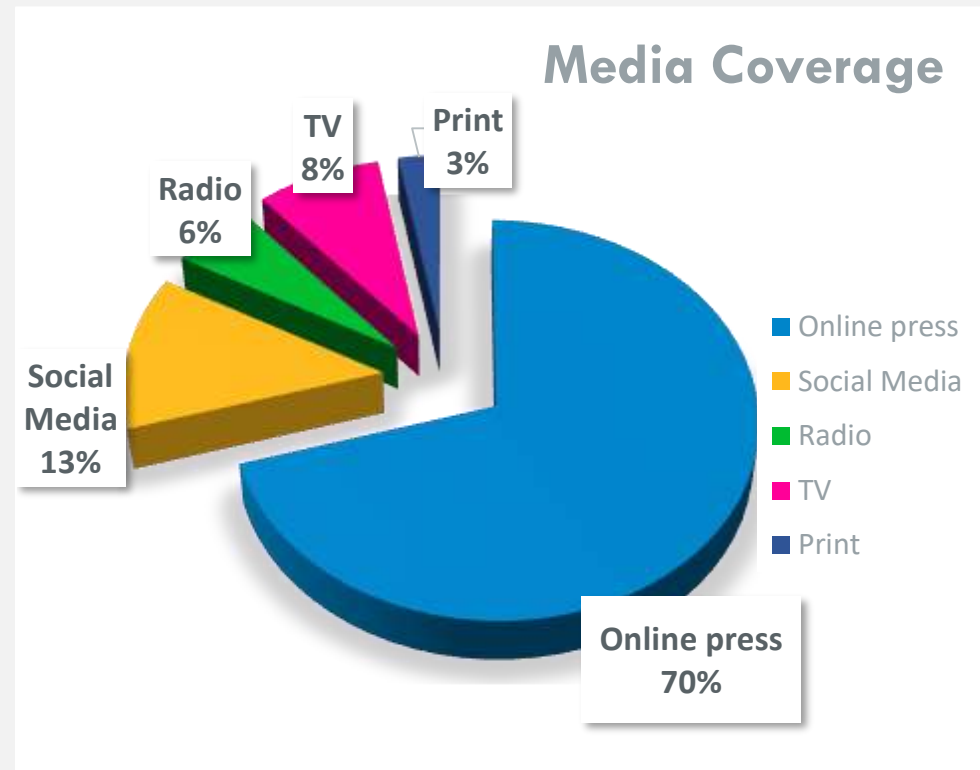
Representatives from six companies (Philips, Messer, Linde, New Medics, Oxigen Asist and Vital Aire) supported the press conference and took part to the discussion, due to the presence of a specialist from Department of Occupational Medicine. This lead to an open dialogue based on Employee-Employer responsibilities and how the lack of sleep affects the way of working, long-term results and how to identify the risk factors.

Press
conference

Media coverage

TOTAL media coverage of 69 articles: 50 online articles, 9 Social Media articles/posts, 2 printed articles, 4 Radio News and 6 TV News.

This year, we wanted to bring the subject even closer to audience and we managed to do it with the support of Social Media channels. We succeeded to gather thousands of people on Facebook and Instagram pages.



Press
conference

The message get to:



3M
people

Daily Unique Visitors



2M
people

Audience/Listeners



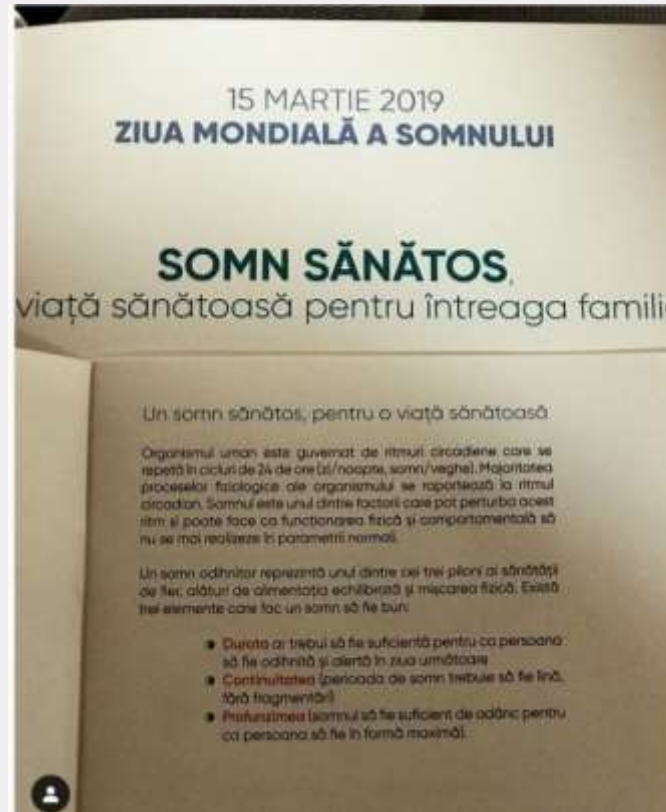
23K
people

Viewership
(Estimated)



Highlights from media coverage

With the support of influential parenting bloggers



Press
conference

1. <https://www.facebook.com/celmaibuntata/photos/a.429134620564835/1566969116781374/?type=3&theater>
2. <https://www.instagram.com/p/BvBiThkAhZG/>

Highlights from media coverage

With the support of influential parenting bloggers



Press
conference

1. <https://www.facebook.com/ela.craciun/photos/a.210364615790216/1162921670534501/?type=3&theater>
2. <https://elacraciun.ro/de-ziua-mondiala-a-somnului-va-arat-ce-spun-studiile-despre-somnul-bebelusilor/>

Highlights from media coverage

With the support of Romanian National News Agency



AGENȚIA NAȚIONALĂ DE PRESĂ
AGERPRES
Actualizează lumea.

Comunicat de presă - Societatea Română de Pneumologie
2019-03-15 16:06:52

Urmărește
f t y | Modifică dimensiunea fontului

România se alătură și în 2019 - acțiunilor internaționale derulate cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului

București, 15 martie 2019. Societatea Română de Pneumologie (SRP) se alătură activităților internaționale derulate cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului, prin lansarea unei discuții ample pe tema: Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie. Această celebrare internațională are loc anual, în luna martie, cu scopul creșterii gradului de conștientizare cu privire la necesitatea unui somn echilibrat.

Cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului care, anul acesta, are loc în data de 15 martie, Societatea Română de Pneumologie, prin Secțiunea de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă, a deschis în cadrul unei conferințe de presă - o dezbatere pe tema: Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie.

Prof. Dr. Ruxandra Ulmeanu, Prof. Dr. Florin Mihăițan, Prof. Dr. Agripina Rașcu, Șef de Lucrări Dr. Oana Claudia Deleanu, Dr. Mihaela Gros și Dr. Irina Costache au vorbit în cadrul evenimentului despre importanța somnului, a prevenției și tratamentului tulburărilor de somn, specifice fiecărei etape de vârstă.

"Tulburările de somn se reflectă atât la nivel individual, cu impact în dinamica din cadrul familiei, cât și la nivel social, ajungând, în anumite situații, să constituie o problemă de sănătate publică. Cu toate acestea, statisticile arată că mai puțin de o treime din persoanele care au probleme legate de somn caută ajutor specializat", declară Prof. Dr. Ruxandra Ulmeanu, Președinta Societății Române de Pneumologie.

Somnul nu reprezintă doar o perioadă "de pauză", de ieșire din ritmul alert al vieții, ci este o stare fiziologică normală, necesară recuperării forțelor pentru toate categoriile de vârstă. Omiterea frecventă a etapelor optime de odihnă atrage după sine o funcționare fizică și comportamentală în parametri anormali.

"În România, desfășurăm numeroase acțiuni pentru a identifica și promova obiceiurile sănătoase de somn. Anul acesta urmează să publicăm rezultatele anchetei epidemiologice naționale de depistare a tulburărilor respiratorii din timpul somnului la adulți. Studiul este realizat în continuarea celui lansat în 2015, care a arătat că, în țara noastră, 1 din 10 copii este la risc pentru tulburări respiratorii în somn", menționează Prof. Dr. Florin Dumitru Mihăițan, Președintele Secțiunii de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă a Societății Române de Pneumologie.

Potrivit studiilor de specialitate realizate la nivel național și internațional, majoritatea tulburărilor de somn pot fi prevenite sau sunt tratabile*. La nivel global, printre afecțiunile frecvente se numără: sindromul de apnee în somn (cu prevalență de 4% la bărbați și 2% la femei), insomniile (afectează 1-10% din populația generală, crescând până la 25% la vârstnici), sindromul picioarelor neliniștite și narcolepsia - adormirea bruscă în timpul zilei în perioada de veghe.

Aceste cifre se reflectă și în plan social și, nu de puține ori, afectează eficiența la locul de muncă. "Lipsa somnului ne afectează capacitatea de memorare, de organizare, viteza de reacție astfel că, în anumite situații, poate apărea riscul producerii de accidente. De asemenea, un somn insuficient poate influența relațiile interumane: un angajat neodidnit nu va mai avea același tonus, aceeași disponibilitate, aceeași bună dispoziție", completează Prof. Dr. Agripina Rașcu, Disciplina de Medicina Muncii, UMF "Carol Davila" București.

Press
conference

1. <https://www.agerpres.ro/comunicate/2019/03/15/comunicat-de-presa-societatea-romana-de-pneumologie--275305>

Highlights from media coverage

With the support of Medical News Sites



HEALTH LITERACY

Ziua Mondială a Somnului 2019: Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie. Câte ore trebuie să dormi, în funcție de vârstă?

Loredana Gheorghe

15 Mar 2019
2265 Views

Cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului care, anul acesta, are loc în data de 15 martie, Societatea Română de Pneumologie, prin Secțiunea de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă, a deschis o dezbatere pe tema: **Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie**. Această celebrare internațională are loc anual, în luna martie, cu scopul creșterii gradului de conștientizare cu privire la necesitatea unui somn echilibrat.

Prof. Dr. Ruxandra Ulmeanu, Prof. Dr. Florin Mihăilcan, Prof. Dr. Agripina Rașcu, Șef de Lucrări Dr. Oana Claudia Deleanu, Dr. Mihaela Oros și Dr. Irina Costache au vorbit în cadrul unei conferințe de presă despre **importanța somnului, a prevenției și tratamentului tulburărilor de somn, specifice fiecărei etape de vârstă**.

„Tulburările de somn se reflectă atât la nivel individual, cu impact în dinamica din cadrul familiei, cât și la nivel social, ajungând, în anumite situații, să constituie o problemă de sănătate publică. Cu toate acestea, statisticile arată că mai puțin de o treime din persoanele care au probleme legate de somn caută ajutor specializat”, declară Prof. Dr. Ruxandra Ulmeanu, Președinta



săptămâna MEDICALĂ Nr. 235
Sumar PDF

Societatea Română de Pneumologie: România se alătură și în 2019 - acțiunilor internaționale derulate cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului

București, 15 martie 2019. Societatea Română de Pneumologie (SRP) se alătură activităților internaționale derulate cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului, prin lansarea unei discuții ample pe tema: **Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie**. Această celebrare internațională are loc anual, în luna martie, cu scopul creșterii gradului de conștientizare cu privire la necesitatea unui somn echilibrat.



Cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului care, anul acesta, are loc în data de 15 martie, Societatea Română de Pneumologie, prin Secțiunea de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă, a deschis în cadrul unei conferințe de presă o dezbatere pe tema: **Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie**.

Prof. Dr. Ruxandra Ulmeanu, Prof. Dr. Florin Mihăilcan, Prof. Dr. Agripina Rașcu, Șef de Lucrări Dr. Oana Claudia Deleanu, Dr. Mihaela Oros și Dr. Irina Costache au vorbit în cadrul evenimentului despre importanța somnului, a prevenției și tratamentului tulburărilor de somn, specifice fiecărei etape de vârstă.

Press conference

1. <https://raportuldegarda.ro/articol/ziaua-mondiala-somnului-2019-somn-sanatos-viata-sanatoasa/>
2. <http://www.saptamanamedicala.ro/articole/Societatea-Romana-de-Pneumologie-Romania-se-alatura-si-in-2019---actiunilor-internationale-derulate-cu-ocazia-Zilei-Mondiale-a-Somnului>

Highlights from media coverage

With the support of Medical News Sites



The screenshot shows the DC Medical website with a navigation menu and a list of medical categories. The main article is titled "Lipsa somnului, cum ne poate ucide. Adulți și copii" (Lack of sleep, how it can kill us. Adults and children) by Dana Lascu, dated 15 March 2019. The article features a photo of a woman lying in bed and discusses the importance of sleep, mentioning that lack of sleep is linked to depression, obesity, cancer, diabetes, and hypertension. It also mentions the World Sleep Day on March 15th.

Lipsa somnului, cum ne poate ucide. Adulți și copii

Dana Lascu / 15 Martie 2019 / 23:30



Lipsa somnului poate favoriza apariția unor boli mortale

E dovedit deja că lipsa somnului se reflectă atât în scăderea calității vieții, cât și în dezvoltarea unor boli cronice precum depresia, obezitatea, cancerul, diabetul sau hipertensiunea arterială. Specialiștii au tras un nou semnal de alarmă chiar de Ziua Mondială a Somnului, pe 15 martie.

Cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului care, anul acesta, are loc în data de 15 martie, Societatea Română de Pneumologie, prin Secțiunea de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă, a deschis în cadrul unei conferințe de presă - o dezbateri pe tema: Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie.

Prof. Dr. Ruxandra Ulmeanu, Prof. Dr. Florin Mihălțan, Prof. Dr. Agripina Rașcu, Șef de Lucrări Dr. Oana Claudia Deleanu, Dr. Mihaela Oros și Dr. Irina Costache au vorbit în cadrul evenimentului despre importanța somnului, a prevenției și tratamentului tulburărilor de somn, specifice fiecărei etape de vârstă.

„Tulburările de somn se reflectă atât la nivel individual, cu impact în dinamica din cadrul familiei, cât și la nivel social, ajungând, în anumite situații, să constituie o problemă de sănătate publică. Cu toate acestea, statisticile arată că mai puțin de o treime din persoanele care au probleme legate de somn caută ajutor specializat”, a declarat Prof. Dr. Ruxandra Ulmeanu, Președinta Societății Române de Pneumologie.



The screenshot shows the Medica Academica website with a navigation menu and a news article. The article is titled "Mai puțin de o treime dintre cei cu probleme de somn apelează la medici" (Less than one-third of those with sleep problems seek medical help) by Ralluca Bajenaru, dated March 18, 2019. The article features a photo of a panel discussion at the World Sleep Day event.

Medica ACADEMICA

HOME LEADERSHIP EXCELENȚA MEDICALĂ ROMANI ÎN LUME STRATEGII ÎN S

YOU ARE AT: Home » Știri » Mai puțin de o treime dintre cei cu probleme de somn apelează la medici

Mai puțin de o treime dintre cei cu probleme de somn apelează la medici

BY RALLUCA BAJENARU ON MARCH 18, 2019 ȘTIRI VOIX PATIENTS



The photo shows a panel discussion at the World Sleep Day event. Five people are seated on a stage in front of a backdrop that reads "Ziua Mondială a Somnului" (World Sleep Day). The backdrop also lists various sponsors and logos.

Importanța somnului, a prevenției și tratamentului tulburărilor de somn, specifice fiecărei etape de vârstă, s-au aflat în centrul dezbaterii organizate cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului (15 martie) de către Societatea Română de Pneumologie.

„Tulburările de somn se reflectă atât la nivel individual, cu impact în dinamica din cadrul familiei, cât și la nivel social, ajungând, în anumite situații, să constituie o problemă de sănătate publică. Cu toate acestea, statisticile arată că mai puțin de o treime din persoanele care au probleme legate de somn caută ajutor specializat”, a afirmat prof. dr. Ruxandra Ulmeanu, președintele Societății Române de Pneumologie.

Somnul nu reprezintă doar o perioadă "de pauză", de ieșire din ritmul alert al vieții, ci este o stare fiziologică normală, necesară recuperării forțelor pentru toate categoriile de vârstă. Omiterea frecventă a etapelor optime de odihnă atrage după sine o funcționare fizică și comportamentală în parametri anormali.

Press
conference

1. https://www.dcmedical.ro/lipsa-somnului-cum-ne-poate-ucide-adul-i-i-copii_607031.html
2. <https://medicaacademica.ro/mai-putin-de-o-treime-dintre-cei-cu-probleme-de-somn-apeleaza-la-medici/>

Highlights from media coverage

With the support of Medical News Sites

EduMEDICAL Educație medicală pentru pacienți și a familiei
Un portal al Asociației Acasă la Sănătate, în parteneriat cu
Societatea Română de Medicină Familială

Acasă Știi de viața sănătos Boli și afecțiuni Stiri medicale Asociația ALS Contact

Prin intermediul EduMedical, oferim o serie de informații disponibile pe internet și prin intermediul educațional. De la procedurile combinate terapeutice
medicale.

Ziua Mondială a Somnului | Care sunt cele mai frecvente tulburări de somn



Societatea Română de Pneumologie (SRP) s-a alăturat activităților internaționale derulate cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului, prin lansarea unei discuții ample pe tema: Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie.

Ziua Mondială a Somnului se marchează an de an, în luna martie, cu scopul creșterii gradului de conștientizare și privire la necesitatea unui somn echilibrat.

„Tulburările de somn se reflectă atât la nivel individual, cu impact în dinamica din cadrul familiei, cât și la nivel social, ajungând, în anumite situații, să constituie o problemă de sănătate publică. Cu toate acestea, statisticile arată că mai puțin de o treime din persoanele care au probleme legate de somn caută ajutor specializat”, declară Prof. Dr. Ruxandra Ulmeanu, Președinta Societății Române de Pneumologie într-un comunicat de presă.

Somnul nu reprezintă doar o perioadă «de pauză», de ieșire din ritmul alert al vieții, ci este o stare fiziologică normală, necesară recuperării forțelor pentru toate categoriile de vârstă. Omiterea frecvenței a etapelor optime de odihnă atrage după sine o funcționare fizică și comportamentală în parametri anormali, mai atrag atenția specialiștilor.

Doctorul zilei

Wednesday, April 1, 2014

HOME ȘTII DE VIAȚĂ SĂNĂTATE MEDICINA ALTERNATIVĂ EXPERTIZĂ ILUSTRĂȚII

Somnul echilibrat, o componentă obligatorie când spunem sănătate. Importanța prevenției și a tratamentului tulburărilor de somn

3 comentarii 10 articole 10 minute



Somnul echilibrat, o componentă obligatorie când spunem sănătate. Importanța prevenției și a tratamentului tulburărilor de somn

Somnul sănătos. Societatea Română de Pneumologie (SRP) se alătură activităților internaționale derulate cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului. Această celebrare internațională are loc anual, în luna martie, cu scopul creșterii gradului de conștientizare cu

Click! Sănătate

HOME SĂNĂTATE ȘTII DE VIAȚĂ ȘTII DE SĂNĂTATE ÎMBOLNĂVIREA FAMILIARĂ PSIHIC RATA ȘCOLII ACTUALITĂȚI

Lipsa de somn ne îmbolnăvește și ne scurtează viața

Autor: **Christina Bănuș** | 10 Martie, 16:27 | [Comentarii](#)

„Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie!” Acesta este unul dintre principiile după care ar trebui să ne ghidăm, deoarece un somn tulburat sau în cantitate insuficientă are un impact negativ enorm asupra vieții personale și profesionale.



Somnul prea scurt (adică cel care durează mai puțin de 7 ore pe noapte) dezechilibrează organismul, deținem pierderi de memorie, dificultăți de exprimare și de concentrare, slăbește sistemul imunitar și se leagă de apariția bolilor cardiovasculare (hipertensiune, infarcti etc). Starea unei persoane care nu doarme suficient în mod constant este aceeași cu a unei persoane în stare de ebrietate.

Cu cât dormim mai puțin, cu atât trăim mai puțin

Cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului, sărbătorită anul acesta pe 15 martie, **prof. dr. Florin Mihăițan**, președintele Secțiunii de Somnologie și Ventilație Non-Invasivă a Societății Române de Pneumologie, a moderat o discuție despre necesitatea unui somn bun și problemele cauzate de lipsa acestuia. Prea puține ore de somn sau prea multe sunt la fel de nocive pentru organism, iar stăruința în fața ecranelor seara nu ne ajută. „Un lucru care e puțin cunoscut: acade înunitatea. De exemplu, este un nec de 3 ori mai mare pentru cei care nu dorm măcar 7 ore de a contracta o răceală. De aici se dezvoltă o patologie înțeleg, riscul de a dezvoltă insomnie este de 17 ori mai mare și așa mai departe. Cei care dorm prea

Press
conference

1. <https://www.edumedical.ro/ziua-mondiala-a-somnului-care-sunt-cele-mai-frecvente-tulburari-de-somn/>
2. <https://www.doctorulzilei.ro/somnul-echilibrat-o-componenta-obligatorie-cand-spunem-sanatate-importanta-preventiei-si-a-tratamentului-tulburarilor-de-somn/>
3. https://clicksanatate.ro/Lipsa-de-somn-ne-imbolnaveste-si-ne-scurteaza-viata_0_22385.html

Highlights from media coverage

With the support of Medical News Sites

ROMEDIC Sănătate | Boli | Forum | **News** | Servicii | Produse | Catalog | Activ | +Alte

SUNTETI-NEE | Home | Situatii | Situatii

Societatea Română de Pneumologie: România se alătură și în 2019 - acțiunilor internaționale derulate cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului

Publicat în: 15.03.2019

Societatea Română de Pneumologie (SRP) se alătură activităților internaționale derulate cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului, prin lansarea unei discuții ample pe tema: Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie. Această celebrare internațională are loc anual, în luna martie, cu scopul creșterii gradului de conștientizare cu privire la necesitatea unui somn echilibrat.



Cu ocazia Zilei Mondiale a Somnului care, anul acesta, are loc în data de 15 martie, Societatea Română de Pneumologie, prin Secțiunea de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă, a deschis în cadrul unei conferințe de presă - o dezbateri pe tema: Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie.

Prof. Dr. Ruxandra Ulmeanu, Prof. Dr. Florin Mihălțan, Prof. Dr. Agripina Raijcu, șef de Lucrări Dr. Oana Claudia Deleanu, Dr. Mihaela Gros și Dr. Irina Costache au vorbit în cadrul evenimentului despre importanța somnului, a prevenției și tratamentului tulburărilor de somn, specifice fiecărei etape de vârstă.

1. <https://www.romedic.ro/societatea-romana-de-pneumologie-romania-se-alatura-si-in-2019-actiunilor-internationale-derulate--0N70443>
2. <https://videomedicina.ro/2019/03/15/4-mituri-legate-de-somn-desfiintate-de-prof-dr-florin-mihaltan/>

4 MITURI LEGATE DE SOMN, DESFIINȚATE DE PROF. DR. FLORIN MIHĂLȚAN

Alexandra Manaila · 15 martie 2019 · Lifestyle · Lasă un comentariu · 145 Vizualizări



Un somn bun te menține sănătos. O treime din viață o dormi, dar e necesar să se întâmple asta, fiindcă somnul pe timp de noapte ajută la refacerea și reactivarea memoriei, a vigilenței mentale, dar și la creșterea calității vieții, a stabilității emoționale și la menținerea sănătății fizice și mentale. În popor circulă o mulțime de mituri legate de somn, patru dintre ele sunt desființate prof. Dr. Florin Dumitru Mihălțan, Președintele Secțiunii de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă a Societății Române de Pneumologie.

Vezi și: Creierul îmbătrânește diferit. Cine câștigă în bătălia sexelor?

- Nu toți cei care sforăie au obligatoriu o tulburare respiratorie în timpul somnului. Sforăitul este un simptom care apare preponderant la bărbați și la sexul feminin după instalarea menopauzei, dar nu presupune obligatoriu o investigația de somn pentru o potențială tulburare a somnului în momentul respectiv.

Press
conference

Highlights from media coverage

With the support of National TV Stations

DIGI 24 HD ȘTIRI VIDEO OPINII MAGAZIN SPECI

MAGAZIN • STIL DE VIAȚĂ • VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ • LIPSA SOMNULUI POATE DUCE LA APARIȚIA

Lipsa somnului poate duce la apariția cancerului. Avertismentul medicilor

Lipsa somnului se reflectă atât în scăderea calității vieții, cât și în dezvoltarea unor boli cronice precum depresia, obezitatea, cancerul, diabetul sau hipertensiunea arterială, avertizează specialiștii.



Foto: Shutterstock

Precizările medicilor vin în contextul marcării Zilei Mondiale a Somnului care a avut loc vineri.

"Există peste 80 de boli ale somnului, cele mai cunoscute fiind insomnia și apneea în somn, considerate probleme de sănătate publică mondială. Afectarea somnului se reflectă atât în scăderea calității vieții, cât și în dezvoltarea unor boli cronice



1. <https://www.digi24.ro/magazin/stil-de-viata/viata-sanatoasa/lipsa-somnului-poate-duce-la-apariția-cancerului-avertismentul-medicilor-1098795>

Press
conference

Highlights from media coverage

With the support of National TV Stations



The screenshot shows the Antena 3.ro website with a news article. The title is "Ziua mondială a somnului: „Există peste 80 de boli ale somnului”". Below the title are social media sharing buttons for Facebook, Twitter, and a comment button. The date is 15 MAR 2019 - 14:32. The main image is a white alarm clock on a bed with a checkered blanket. Below the image is a short paragraph of text.

Ziua mondială a somnului: „Există peste 80 de boli ale somnului”

15 MAR 2019 - 14:32

Lipsa somnului se reflectă atât în scăderea calității vieții, cât și în dezvoltarea unor boli cronice precum depresia, obezitatea, cancerul, diabetul sau hipertensiunea arterială, avertizează specialiștii.

Precizările medicilor vin în contextul marcării Zilei Mondiale a Somnului.



The screenshot shows a news article from Antena 1.ro. The title is "Ziua Somnului Sănătos. Cele mai sănătoase poziții pentru un somn odihnitor". Below the title is the author's name, Lucina Burbanț, and the publication date, 15 MAR 2019 14:55. The main image is an illustration showing four different sleeping positions: 1. Standing, 2. Sitting on the floor, 3. Standing with arms raised, 4. Sitting on the floor with legs raised. Below the illustration is a short paragraph of text.

Ziua Somnului Sănătos. Cele mai sănătoase poziții pentru un somn odihnitor

15 MAR 2019 14:55

Ziua Somnului Sănătos 2019. Care sunt cele mai sănătoase poziții pentru un somn odihnitor. Felul în care dormim noaptea ne poate afecta în mod direct starea de spirit pe care o avem a doua zi, astfel ca poziția în care dormim este foarte importantă.

Press
conference

1. <https://www.antena3.ro/actualitate/sanatare/ziua-mondiala-a-somnului-exista-peste-80-de-boli-ale-somnului-512416.html>
2. <https://a1.ro/news/social/ziua-somnului-sanatos-2019-care-sunt-cele-mai-sanatoase-pozitii-pentru-un-somn-odihnitor-id852446.html>

Highlights from media coverage

With the support of National TV Stations



Press
conference

1. <https://www.antena3.ro/actualitate/sanatate/ziua-mondiala-a-somnului-exista-peste-80-de-boli-ale-somnului-512416.html>
2. <https://a1.ro/lifestyle/health/consecintele-grave-ale-lipsei-somnului-asupra-organismului-id850856.html>

Highlights from media coverage

With the support of National TV Stations

ACTUALITATE SPECIAL POLITIC JUSTIȚIE SOCIAL ECONOMIE EXTERN CULTURĂ SPORT

Caută pe stiri.tvr.ro OK

STIRI TVR.RO » Actuaitate

Academicianul Florin Mihălțan: Lipsa somnului duce la boli, tulburări de exprimare și de gândire. Visele condimentează partea cea mai profundă din somn

Un om doarme 25 de ani din viață, dintre care șase și-i petrece visând. Savanții spun că visăm numai persoane și locuri pe care le-am mai văzut, chiar dacă nu ne mai amintim de ele. Somnul e mai important decât mâncarea. Fără alimentație, corpul cedează în două săptămâni, fără somn, însă, decesul poate surveni în doar 10 zile. În general la 5 minute de la trezire, 50% din vis s-a șters, iar după 10 minute ne mai amintim circa 10% din vis.

20 Martie 2019, 15:06 (actualizat 20 Martie 2019, 16:07) |

VIDEO



DORMIM 25 DE ANI DIN VIAȚĂ
Moștenea simplă împotriva ministrului Eugen Teodorovici, respinsă



Press
conference

1. <https://www.antena3.ro/actualitate/sanatate/ziva-mondiala-a-somnului-exista-peste-80-de-boli-ale-somnului-512416.html>
2. <https://a1.ro/lifestyle/health/consecintele-grave-ale-lipsei-somnului-asupra-organismului-id850856.html>

Highlights from media coverage

With the support of Moldova and Romania Radio Station



Radio Chișinău
Drochia 107.1 MHz FM

Toate știrile - Emisiuni - România - Conferența Unirii - Makai de Prut - Electorale

Știri > Societate

Lipsa somnului poate duce la dezvoltarea unor boli cronice, inclusiv cancerul. Avertismentul medicilor

© 16 Martie 2012



Precizările medicilor vin în contextul marcării Zilei Mondiale a Somnului.

"Există peste 80 de boli ale somnului, cele mai cunoscute fiind insomnia și apneea în somn, considerate probleme de sănătate publică mondială. Afectarea somnului se reflectă atât în scăderea calității vieții, cât și în dezvoltarea unor boli cronice precum depresia, obezitatea, cancerul, diabetul sau hipertensiunea arterială. În acest moment, o problemă stringentă la nivel european este ora de vară. (...) Sperăm ca ora de iarnă să rămână valabilă pentru tot cursul anului, întrucât studiile științifice au denunțat efectele nocive ale orei de vară asupra sănătății, considerând discutabile economiile energetice realizate prin această schimbare forțată a ritmului diurn", a declarat vineri, într-o conferință de presă, medicul Oana Deleanu, șef lucrări la Catedra de Pneumologie a Universității de Medicină și Farmacie "Carol Davila", citat de Agerpres.

Potrivit acesteia, există și deprivarea de somn și persoane care consideră că dacă dorm mai puțin vor trăi mai mult.

"Există persoane care își imaginează că, dacă dorm mai puțin, o să trăiască mai mult, pentru că în felul acesta nu își mai pierd timpul dormind. Lucrurile nu stau deloc așa", a spus Deleanu.

Ea a precizat că s-a demonstrat științific că somnul are legătură cu diferite boli neuronale, menționând că, în timpul somnului, se face o curățare a neuronilor de tot felul de proteine.

Președintele Secțiunii de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă a Societății Române de Pneumologie, Florin Mihălțan, a susținut că un ritm de viață natural perturbat predispune la diabet sau cancer. În opinia sa, cu cât somnul este mai scurtă.

Press
conference

1. <https://radiochisinau.md/lipsa-somnului-poate-duce-la-dezvoltarea-unor-boli-cronice-inclusiv-cancerul-avertismentul-medecilor---84083.html>

Summary

Newborn Sleep
Routines
Workshop



National Somnology Workshop “Sleep Apnea – A Multidisciplinary Pathology”

Organised by:

"Iuliu Hațieganu" University of Medicine and Pharmacy, Cluj-Napoca

and

Romanian Society of Pneumology

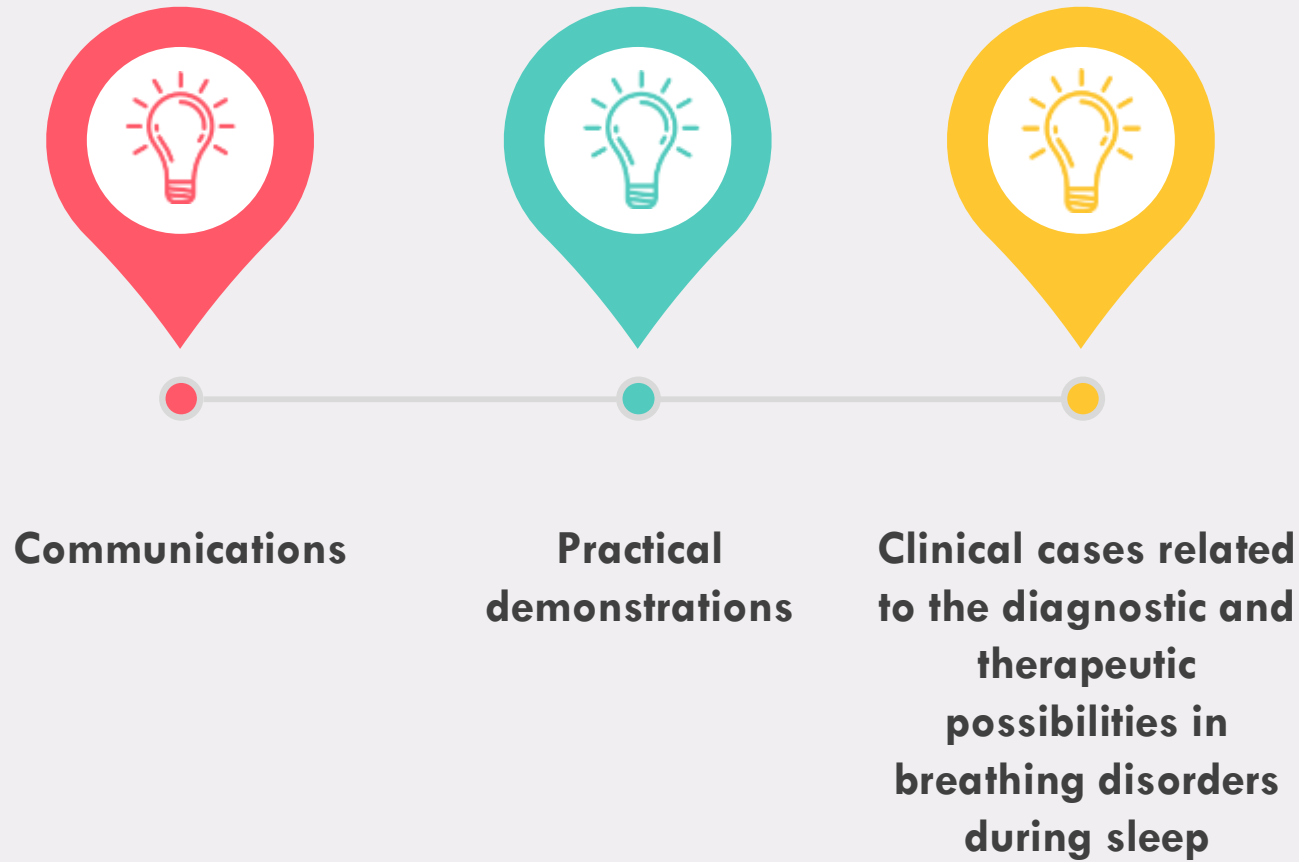
National
Somnology
Workshop



National Somnology Workshop

On account of World Sleep Day 2019, The Romanian Society of Pneumology hosted a special state-of-the-art session, during the National Somnology Workshop “Sleep Apnea – A Multidisciplinary Pathology”. In order to meet the trends, demands and influences that the modern society produces, physicians from various specialties (family medicine, pneumology, pediatrics, cardiology, diabetes, nutrition and metabolic diseases, endocrinology, internal medicine, ENT, neurology, labor medicine), all willing to share their knowledge, ideas and scientific achievements, have gathered the ranks at this event.

The Scientific Program of the event included:





During the special STATE-OF-THE-ART session, the scientific horizon definitely extended through extremely well documented and interesting presentations. In an environment conducive to the development of interdisciplinary interactions, renowned invited speakers have supported and encouraged the exchange of clinical information and scientific studies related to sleep medicine. They have raised awareness regarding the value of sleep and the benefits it brings to our health. Time spent sleeping is an essential investment towards a good metabolism, avoiding asthma and cardiovascular diseases.

STATE-OF-THE-ART SESSION THEMES:



Sleep apnea syndrome and cardio-metabolic pathology: theory and practice



Cardiovascular disease and sleep Apnea Syndrome?



Asthma and Sleep Disorders in Children: Clinical implications and pathogenetic mechanisms



Myofunctional therapy in sleep apnea syndrome

Invited Speakers



**Prof. Gabriela
Roman**

Head of the Diabetes,
Nutrition and Metabolic
Diseases Discipline at the
"Iuliu Hațieganu" University
of Medicine and Pharmacy,
Cluj-Napoca



Prof. Dana Pop

Head of the Cardiology -
Recovery Discipline at the
"Iuliu Hațieganu" University
of Medicine and Pharmacy,
Cluj-Napoca



Prof. Sorin Man

Pro Dean for
Management, Academic
Development and Student
Issues at the "Iuliu
Hațieganu" University of
Medicine and Pharmacy,
Cluj-Napoca

**National
Somnology
Workshop**

Invited Speakers



Dr. Rodica Mureșan

ORL Department –
Emergency Clinical
Hospital, Cluj-Napoca



**Prof. Dr. Florin
Mihălțan**

President of the Romanian
Somnology and Non-
Invasive Ventilation Society,
part of Romanian
Pneumology Society



Prof. Dr. Doina Todea

Chief of the
Pneumoftiziologie III
Department at the "Leon
Daniello" Clinical
Pneumoftiziologie Hospital,
Cluj-Napoca

**National
Somnology
Workshop**



Delegate of World Sleep Day 2019 – from Romania

Mihaela Oros, MD, PhD

Short Bio:

- President of the Romanian Association for Pediatric Sleep Disorder
- Coordinator of Pediatric Sleep Clinic Regina Maria Baneasa Bucharest
- Member of the Board of Directors of the Somnology Section of the Romanian Society of Pneumology
- GINA National Delegate (Global Initiative for Asthma): From 2010
- Member of the European Respiratory Society
- Member of the American Thoracic Society
- Coordinator of the national Romanian study “Determining the prevalence of pediatric sleep-related breathing disorders in Romania”
- Editor in chief “Romanian Journal of Pediatric Sleep Medicine” <http://www.romaniansleepjournal.ro/>
- President of the Romanian Conference of Pediatric Sleep



Coordinators World Sleep Day 2019 activities – from Bucuresti and Cluj

Prof. Dr. Florin Mihălțan

Short Bio:

- Pneumology Professor Pneumology -2008
- Chief of the Pneumology Department- Institute of Pneumoptiziology "Marius Nasta- 2010
- Founder of First Sleep Lab in Romania-2006
- Founder of Romanian Society of Sleep- 2008
- Author of more than 500 articles on pneumology and sleep

Prof. Doina Todea, MD, PhD

Short bio:

- Pneumoftiziology Professor – from 2016
- Chief of the Pneumoftiziology III Department at the "Leon Daniello" Clinical Pneumoftiziology Hospital
- honored with a fellowship in Pneumology by the Montpellier France University of Medicine.
- She is an active organizer, but also an active participant in courses, symposiums, national and international conferences and congresses such as:
 - World Asthma - COPD Forum
 - American Thoracic Society – International Conference
 - European Respiratory Society – Annual Congress
 - Smoking Cessation” ESC Educational Programme
 - Sleep Medicine” ERS School Course – Grenoble
 - ERS/ COST, Research Seminar on “Metabolic Aspects of the Obstructive Sleep Apnea Syndrome”

Summary



Newborn Sleep Routines Workshop – “Babies sleep the whole night”

Organised by Ela Craciun:

- Romanian journalist // Host of “Numai de bine” show on Antena 3 – TV Station
- Currently holds the most widely read parental blog in Romania (Blog- 1 67K Monthly Unique Visitors, Facebook page – 234K followers, Instagram page – 49.2K followers)

The workshop aimed to establish healthy habits and to offer many useful information to parents in order to learn the little one to have a quiet sleep that contributes to a balanced life for him, and also, for the entire family.

Newborn Sleep Routines Workshop

As part of the activities organized to mark the World Sleep Day, Romanian Society of Pneumology (SRP) and Romanian Association for Pediatric Sleep Disorder - Romanian Sleep Society (ATSCA) wrote a guide starting from the press conference subject: "Healthy sleep habits - a priority for the whole family" and offered it as an informational support for the mothers who participated at Newborn Sleep Routines Workshop.



The informational support created by Romanian Society of Pneumology, Romanian Association for Pediatric Sleep Disorder - Romanian Sleep Society (ATSCA).

The brochure is also available on SRP site so anyone could access it for free (www.srp.ro).

**Double click to open the brochure*

Newborn Sleep
Routines
Workshop

Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie

Somn odihnitor

Unul dintre cei trei piloni ai sănătății de fier, alături de alimentația echilibrată și mișcarea fizică.

Somnul nu reprezintă doar o perioadă "de pauză", de ieșire din ritmul alert al vieții, ci este o stare fiziologică normală, pe parcursul acesteia realizându-se:

- | | |
|---|---|
|  Dezvoltarea cerebrală |  Reglarea temperaturii |
|  Îmbunătățirea funcțiilor imune |  Memorarea și învățarea |
|  Secreția hormonală |  Creativitatea, rezolvarea de probleme |
|  Menținerea funcțiilor emoționale și sociale |  Creșterea producției de proteine |





Copiii au nevoie de somn pentru a crește și a fi sănătoși.

Recomandări pentru un somn sănătos la copii:

- | | |
|---|--|
|  Stabilirea orei de culcare în fiecare noapte |  NU televizor sau jocuri video înainte de culcare |
|  NU mese grele și exerciții viguroase aproape de culcare |  Stabilirea unui program zilnic regulat, inclusiv al orelor de masă consistente |
|  Încurajarea copilului să se gândească la lucruri frumoase înainte de somn | |

Adolescenții au nevoie de somn pentru a-și menține un nivel optim de vigilență pe timpul zilei.

Recomandări pentru un somn sănătos la adolescenți:

- | | |
|--|---|
|  Stabilirea unui program de somn |  Limitarea somnului din timpul zilei |
|  Atenție la consumul de cafeină și la băuturile energizante |  Deconectare și relaxare înainte de somn |
| 30' Televizorul stins cu cel puțin 30 de minute înainte de culcare | |

Adulții au nevoie de somn pentru a-și recupera forțele și a ține pasul cu ritmul alert al activităților de zi cu zi.

Recomandări pentru un somn sănătos la adulți:

- | | |
|--|---|
|  Stabilirea unei rutine de somn și de relaxare |  Evitarea alimentelor grele, picante sau zaharoase cu 4 ore înainte de culcare |
|  Temperatură confortabilă pentru a dormi (18-24°C) și cameră bine aerisită |  Mișcare zilnică, de preferat dimineața |
|  Blocarea zgomotului care distrage atenția și eliminarea surselor de lumină |  NU priver de somn cu speranța că va fi recuperat |

Recomandări pentru **Somn sănătos, pentru o viață sănătoasă** din partea Societății Române de Pneumologie (SRP) și a Asociației pentru Tulburări de Somn la Copii și Adolescenți (ATSCA).



**Newborn Sleep
Routines
Workshop**

2019

1

Press conference

25 participants

- Speakers invited
- Representatives from companies
- Journalists
- Parenting bloggers
- One patient



2019

2

National Somnology Workshop

120 participants

Speakers invited
Participants



2019

3

Newborn Sleep Routines Workshop

90 participants

Mothers
Speakers invited



Summary

Conclusions

The man is not used to all these sleep challenges: less sleep, more work, living the life on fast forward, intercontinental voyages, staying always connected through technology, modern life requests that generate long-term health challenge.

It is necessary in these conditions to constantly educate the population and set a permanent reminder of the basic rules related to sleep hygiene with a multidisciplinary diagnostic contribution from medical professionals. All the efforts should be made in order to correct deficiencies registered in the moments of rest due to the alert pace of life we all live.