**VoZP: Spánková deprivace způsobuje až pětinu všech dopravních nehod**

**Praha, 18. března 2022 – Člověk spí ze všech primátů nejméně, přesto každý třetí z nás trpí spánkovou deprivací. Ta dlouhodobě výrazně zvyšuje riziko mnoha onemocnění, může vést   
k poruchám paměti a nárůstu tělesné hmotnosti kvůli většímu objemu tukové tkáně. Únava může způsobit celou řadu nehod, nejen těch dopravních. VoZP u příležitosti Světového dne spánku, který připadá na 18. března, upozorňuje na nebezpečí spojená s nedostatkem spánku a vysvětluje benefity správné spánkové hygieny.**

Podle odborníků lidské tělo reaguje na nedostatek spánku už po 24 hodinách, a to podobně jako na jedno promile alkoholu v krvi. Únava jakožto nejběžnější příznak spánkového deficitu stojí až za 20 % všech dopravních nehod. *„Spánkový deficit negativně ovlivňuje naše tělo i mysl. Dlouhodobě vede k oslabení imunity, zvýšenému ukládání tělesného tuku, problémům s pamětí, ale i k hypertenzi a většímu riziku onemocnění diabetem druhého typu,“* vysvětluje MUDr. Kristina Slavíková, revizní lékařka Vojenské zdravotní pojišťovny.

Lidský spánek se podle pohybů očí dělí na fáze REM (*rapid eye movement*) a NREM (*non-REM*), které se během noci pravidelně střídají. Odhaduje se, že pro řádnou regeneraci organismu by měl člověk projít pěti cykly těchto fází, což optimálně trvá celkem 7,5–8 hodin denně. Dlouhodobý dostatek spánku pomáhá udržovat hormonální rovnováhu, ulevuje od psychické i fyzické námahy a funguje jako prevence celé řady onemocnění. *„Různé výzkumy potvrzují, že díky regeneraci a správnému fungování imunity pomáhá předcházet nachlazení, ale i některým civilizačním nemocem nebo poruchám kognitivních funkcí mozku. Benefitů je nespočet, nesmíme však zapomínat, že jenom správná délka spánku nestačí a měli bychom se věnovat i jeho kvalitě,“* upozorňuje Slavíková.

Kvalitu lze podpořit správnou spánkovou hygienou. MUDr. Slavíková v první řadě doporučuje chodit spát a vstávat ve stejnou dobu, večer omezit množství modrého světla a snížit teplotu v místnosti. „*Několik hodin před spaním byste se také měli vyhnout kofeinu, alkoholu nebo těžkému jídlu. Místnost, ve které spíte, řádně větrejte, a když počasí dovolí, nechávejte si otevřené okno. Lepšímu nočnímu odpočinku pomůže také pravidelný pohyb*,“ doplňuje lékařka. Na pohybové aktivity nebo například vitamíny přispívá VoZP v rámci svých preventivních programů. Konkrétní podmínky naleznete na stránkách [www.vozp.cz/prispevky-na-prevenci](http://www.vozp.cz/prispevky-na-prevenci).

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.   
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.  
Jana Přiklopilová

Account Manager  
Tel.: +420 224 810 809, +420 721 331 593

E-mail: jana.priklopilova@stance.cz  
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)