**Více než třetina Čechů trpí nedostatkem spánku. Výsledkem je snížený sexuální apetit a nárůst dopravních nehod**

**Praha, 19. března 2021 – Víte, že existuje lék, který působí preventivně proti chronickým nemocem, zlepšuje paměť, efektivně regeneruje svaly a posiluje imunitu? Řeč není o žádné zázračné pilulce. Všechny tyto přínosy a mnohé další poskytuje lidskému organismu zdravý spánek. Vojenská zdravotní pojišťovna u příležitosti dnešního Světového dne spánku upozorňuje na rizika spánkové deprivace a radí se správnou spánkovou hygienou.**

Spánek je vedle dýchání, přijímaní potravy nebo například fyzické aktivity jednou ze základních lidských fyziologických potřeb. Zkrátka bez něj se neobejdeme. Kvalitního spánku si však lidská populace v posledních letech nedopřává dostatek. Podle odhadů World Sleep Society trpí 30–45 % dospělé populace nespavostí. Následná spánková deprivace se pak může projevovat celou řadou krátkodobých i dlouhodobých příznaků.

„*Spánkem strávíme až třetinu života a i kvůli tomu si většina lidí uvědomuje jeho důležitost. Často se však setkáváme s tím, že se lidé zaměřují pouze na kvantitu, důležitým měřítkem je ale hlavně jeho kvalita. Mezi symptomy nekvalitního spánku běžně řadíme únavu, podrážděnost, změny nálady, potíže se soustředěním a pamětí, ale třeba i snížený sexuální apetit. Kromě toho má špatná spánková hygiena vliv na naše celkové zdraví a bývá spojována například s oslabením imunitního systému, psychickými problémy či hormonální nerovnováhou*,“ vysvětluje Ladislav Hadravský, revizní lékař VoZP. Spánek dokonce ovlivňuje hormony, které způsobují pocit hladu, a jeho nedostatek může například vyvolat i nadměrné uvolňování inzulinu. To může následně vést k ukládání tuku v těle a změně hmotnosti, což společně zvyšuje riziko rozvoje diabetu druhého typu.

Únava jako jeden z příznaků spánkové deprivace je velmi rizikový stav. Odhaduje se, že jen v České republice je až jedna pětina všech silničních nehod způsobena právě únavou.

„*Zlepšit kvalitu spánku a tím i kvalitu svého života není vůbec těžké. Důležité je například co nejvíce omezit okolní hluk a zajistit co největší tmu. Před spaním důkladně vyvětrejte, a pokud to teploty dovolí, můžete nechat okno otevřené po celou noc. Dostatek kyslíku je pro spánek extrémně důležitý. Pokud jste během dne příliš unavení, nepřemáhejte se a dovolte si zdřímnout. Současně je však potřeba se zaměřit i na další fyziologické potřeby, jelikož spolu do jisté míry souvisí. Důležitá je tak například nutričně vyvážená strava i dostatek fyzické aktivity,*“ doplňuje Ladislav Hadravský. VoZP přispívá v rámci svých programů pojištěncům jak na pohybové aktivity, tak například i na koupi vitamínů. Konkrétní podmínky využití benefitů jsou dostupné na webových stránkách [www.vozp.cz](http://www.vozp.cz).

**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.

Ladislav Pokorný

Account Manager

Tel.: +420 224 810 809, +420 724 513 052

E-mail: ladislav.pokorny@stance.cz

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