

Horké noci zvyšují riziko nedostatečného spánku o pětinu. Jak se bránit?

24.6.2026 - | Phoenix Communication

Blížící se letní vedra přinášejí každoroční problém mnoha domácností - přehřáté ložnice a horší spánek. Loňská mezinárodní studie vědců z Fudan University na vzorku 214 tisíc lidí ukázala, že rostoucí teploty zvyšují pravděpodobnost nedostatečného spánku o pětinu. Jak se vedrům účinně bránit a zajistit si kvalitní odpočinek i během léta?

Spánek patří mezi první oblasti, na které dopadají důsledky rostoucích letních teplot. Dokládá to studie Fudan University, která analyzovala více než 23 milionů záznamů spánku od 214 tisíc lidí. Výzkumníci zjistili, že každé zvýšení průměrné teploty o 10 °C zvyšuje pravděpodobnost nedostatečného spánku o 20,1 %. Nejcitelněji přitom ubývá hluboký spánek, tedy fáze klíčová pro fyzickou regeneraci organismu.

Ke snížení teploty v domácnosti pomáhá například venkovní stínění, větrání v ranních a nočních hodinách nebo omezení zdrojů tepla v interiéru. Odborníci doporučují také během dne zatemňovat okna orientovaná na jih a západ. Tato opatření dokážou přehřívání domácnosti výrazně zmírnit, ale jejich účinnost přirozeně závisí na aktuálních venkovních podmínkách. *„Nejspolehlivějším způsobem regulace teploty je proto klimatizace, která dokáže udržovat požadované podmínky v interiéru bez ohledu na počasí nebo aktuální venkovní teplotu,“* říká **Radek Vanduch, technický specialista Panasonic Heating & Cooling Solutions.**

Vedle teploty hraje roli i kvalita vzduchu a hlučnost

Při výběru klimatizace už nehraje roli jen udržování komfortní teploty v domácnosti *„Čím dál větší důraz kladou zákazníci i na kvalitu vzduchu a tichost provozu. A právě na tyto požadavky reagují výrobci nejmodernějších klimatizačních systémů,“* uvádí Vanduch.

Proto jsou například klimatizace Panasonic Etherea vybaveny technologií nanoe X, která využívá hydroxylové radikály (OH radikály) a pomáhá omezovat přítomnost pachů, bakterií, virů nebo plísní v interiéru. *„OH radikály přirozeně reagují s řadou látek ve vzduchu, a mohou tak pomáhat omezovat přítomnost nežádoucích látek ve vzduchu i na površích. Poradí si dokonce i s tabákovým kouřem!“* vysvětluje Vanduch.

Pro kvalitní spánek není důležitá pouze teplota, ale také minimální hluk. Klimatizace Etherea proto pracují v režimu od 19 dB(A), což odpovídá slabému šustění listů. Díky mimořádně tichému provozu tak mohou zařízení běžet i během noci, aniž by narušovala odpočinek nebo běžné denní aktivity v domácnosti.

Vyšší komfort nemusí znamenat vyšší účty

Obavy z vysokých účtů za elektřinu stále patří mezi nejčastější faktory, které ovlivňují rozhodování domácností při pořizování klimatizace. Proto Panasonic pro majitele systémů Etherea vyvinul platformu Panasonic Comfort Cloud, která umožňuje sledovat spotřebu energie, nastavovat provozní scénáře nebo na dálku upravovat nastavení přímo z tabletu či chytrého telefonu.

Součástí klimatizací Etherea je také systém Econavi, který snižuje spotřebu energie při chlazení až o 38 %. *„Systém využívá inteligentní senzory, které sledují například přítomnost osob v místnosti, intenzitu slunečního záření nebo způsob využívání prostoru. Na základě těchto údajů klimatizace*

průběžně přizpůsobuje svůj výkon aktuálním podmínkám a nepracuje zbytečně tam, kde to není potřeba,” vysvětluje Vanduch.

Další informace o klimatizacích a dalších produktech společnosti Panasonic najdete ZDE.

<https://www.phoenixcom.cz/press/horke-noci-zvysuji-riziko-nedostatecneho-spanku-o-petinu-jak-se-branit>