

DEJSTVA O ALKOHOLU #1

Alkohol in nosečnost - kaj bi vsi (zlasti bodoči starši) morali vedeti o tem!

Kaj je spekter fetalnih alkoholnih motenj (FASD)?

FASD je krovni izraz, ki zajema vrsto **prirojnih telesnih okvar in poškodb možganov** zaradi **predporodne (prenatalne) izpostavljenosti alkoholu**. FASD vključuje fetalni alkoholni sindrom (FAS), delni fetalni alkoholni sindrom (pFAS), nevrolško-razvojno motnjo, povezano z alkoholom (ARND), prirojene nepravilnosti, povezane z alkoholom (ARBD), nevrovedenjske motnje, povezane s predporodno izpostavljenostjo alkoholu (ND-PAE) in učinke alkohola na zarodek (FAE).

FASD
=
**Fetal Alcohol
Spectrum
Disorders**

Ključna dejstva o FASD:

- Pri nerojenem otroku lahko alkohol povzroči resne telesne okvare in vedenjske motnje ter učne težave (tj. zmanjšanje splošne intelektualne sposobnosti, govorne motnje ter motnje prostorskega spomina in pomnjenja, razumevanja itd.).



Vsaj **80**

otrok se na leto rodi z najtežjo obliko FAS v Sloveniji.

Okoli **4000**

otrok se v Sloveniji rodi na leto s posledicami izpostavljenosti alkoholu pred rojstvom.

- Že med nosečnostjo lahko pride do spontanega splava, odmrtja ploda ali prezgodnjega poroda. Učinki in posledice dolgotrajnega pitja alkoholnih pijač v obdobju nosečnosti se lahko pokažejo že takoj ob rojstvu kot npr. abstinenčni sindrom, otrok je lahko razdražljiv, nespečen, se trese in ima krče. Lahko pride tudi do nenadne smrti dojenčka.
- Med vsemi drogami (vključno s kokainom, heroinom in marihuano) lahko alkohol povzroči daleč najresnejše nevrovedenjske učinke na nerojenega otroka.
- Po nekaterih podatkih posledice uporabe alkohola med nosečnostjo prizadenejo od 1 do 5 % celotne populacije otrok.
- Posledice je mogoče 100% preprečiti (z neuporabo alkohola med nosečnostjo).
- Čeprav se številne ženske med nosečnostjo odrečejo alkoholu, je v vseh državah članicah EU (tudi v Sloveniji) precejšnje število žensk (približno četrтина), ki še naprej (med nosečnostjo) uporabljajo alkohol.
- Čeprav FASD povzroča uporaba alkohola pri bodoči materi v času nosečnosti, so raziskave pokazale, da lahko tudi pri očetu alkohol zniža raven testosterona, kar vpliva na ustvarjanje semena in povečuje možnost napak pri razvoju zarodka. Študije kažejo, da alkohol lahko poškoduje DNK v moškem semenu.



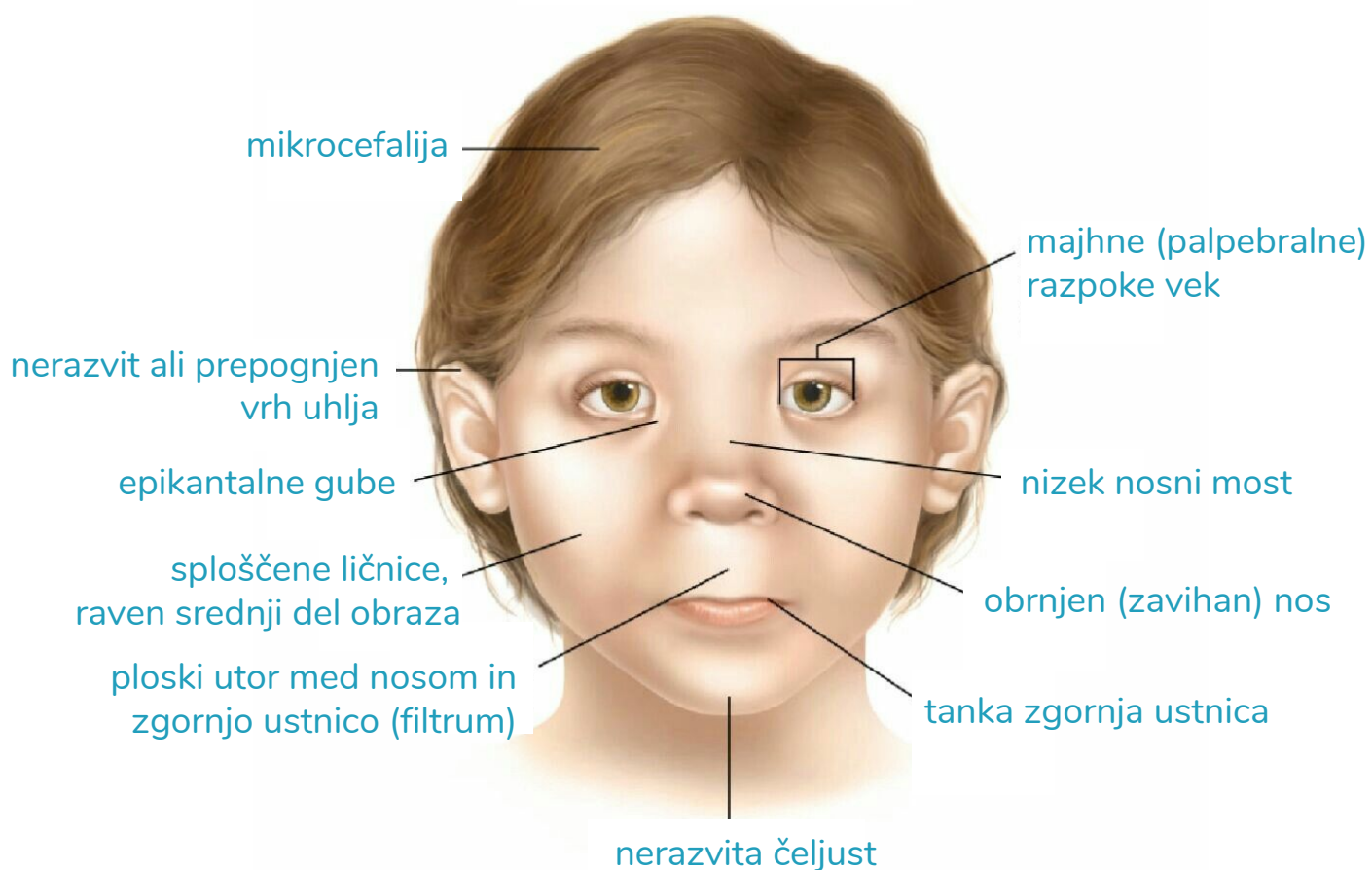
Kakšni so znaki in simptomi FASD?

FASD se nanaša na zbirko diagnoz, ki predstavljajo vrsto učinkov, ki se lahko zgodijo osebi, katere mati je med nosečnostjo uporabljala alkohol. Ta stanja so lahko v razponu od blagih do hudih in se lahko od otroka do otroka razlikujejo.

Oseba s FASD ima lahko naslednje posledice:

- nizka telesna teža
- slaba koordinacija
- hiperaktivno vedenje
- težave s pozornostjo
- slab spomin
- težave v šoli (zlasti pri matematiki)
- učne težave
- zaostanek pri razvoju govora in jezika
- intelektualne okvare ali nizek IQ
- slabe sposobnosti sklepanja in presojanja
- težave s spanjem in sesanjem (v dobi dojenčka)
- težave z vidom ali sluhom
- težave s srcem, ledvicami ali kostmi
- podpovprečna višina
- majhna velikost glave
- nenormalne poteze obraza

Fetalni alkoholni sindrom



Ali obstajajo načini zdravljenja in zgodnje obravnave FASD?



FASD je neozdravljiv, njegove posledice pa trajajo celotno življenje. Kljub temu raziskave kažejo, da lahko zgodnje intervencije občutno izboljšajo otrokov razvoj.

Obstajajo številne možnosti zdravljenja, vključno z zdravljenjem za blaženje nekaterih simptomov, vedenjska in izobraževalna terapija, usposabljanja staršev in drugi pristopi. Nobeno zdravljenje ali zgodnja obravnava ni primerna za vsakega otroka. Dobri načrti zdravljenja in zgodnje obravnave morajo vključevati natančno spremljanje, nadaljnje preglede in morebitne spremembe obravnave po potrebi.

Obstajajo številni dejavniki, ki lahko pomagajo zmanjšati učinke in posledice FASD ter ljudem s temi stanji omogočijo, da lahko v največji možni meri izkoristijo svoj potencial.

Ti dejavniki vključujejo:

- diagnozo pred 6. letom starosti
- ljubeče, negovalno in stabilno domače okolje v letih šolanja
- odsotnost nasilja
- vključenost v specialno izobraževanje in socialne storitve



FASD je **100%**
preprečljiva bolezen!

Kaj lahko storimo, da preprečimo ali ublažimo posledice FASD?

- Na embalaži vseh alkoholnih pijačah in živilskih proizvodih z vsakršno vsebnostjo alkohola bi morala biti vidno natisnjena opozorila o škodljivih učinkih uporabe alkohola med nosečnostjo. Uvedbo omenjenega opozorila podpira 68 % anketiranih prebivalcev Slovenije. Opozorilo se lahko razširi tudi na dojenje, saj je tudi to lahko škodljivo za doječega otroka. Vse alkoholne pijače in proizvodi, ki vsebujejo alkohol, bi morali na vidnem mestu vsebovati opozorilo v obliki slike v izmeri najmanj 3 cm x 3 cm. Izjemoma bi lahko bila slika tudi manjša, če je embalaža alkoholne pijače ali proizvoda, ki vsebuje alkohol, manjša, vendar ne manj kot 2 cm x 2 cm.



Tvegana raba alkohola pri nosečnicah

Uporaba kakršne koli vrste alkoholnih pijač je v času nosečnosti **skrajno tvegano**. Vsa hrana in pijača, ki jo nosečnica zaužije, vpliva na nerojenega otroka. Ob rabi alkoholne pijače, le-ta prehaja preko placente do nerojenega otroka, zaradi česar lahko **že majhna količina alkohola** povzroči fizične in nevrološke poškodbe, ki lahko trajajo do konca življenja.

Kaj pa brezalkoholno pivo? Pojmi »nealkoholni«, »brezalkoholni« ali »lahki« so **pogosto zavajajoči**, saj lahko omenjena piva vsebujejo od 0,5% do 2,7% alkohola. Obenem lahko tudi živila, kot so sladice, sladoledi, čokoladni bonboni, ipd. vsebujejo alkohol, njegova vsebnost pa pogosto **ni navedena ali pa se označuje pomanjkljivo**, zato morajo biti nosečnice tudi pri takšnih izdelkih izredno pozorne.

- V Sloveniji bi morali uvesti kakovostne formalne in neformalne programe izobraževanja in usposabljanja zdravstvenih in socialnih delavcev, zlasti tistih, ki so v stiku z bodočimi in doječimi materami (npr. ginekologi/nje, medicinske in patronažne sestre, izvajalci šol za bodoče starše, socialni in drugih svetovalni delavci idr.). Teh izobraževalnih vsebin je premalo celo na medicinskih in zdravstvenih fakultetah, vključno s specialističnim ali podiplomskim študijem.
- Ravno tako bi morali v Sloveniji uvesti neomejeno zagotavljanje storitev za diagnosticiranje in obravnavo otrok s fetalnim alkoholnim sindromom (FAS) in drugimi oblikami fetalnih alkoholnih motenj (FASD). Tovrstne storitve (zlasti diagnosticiranje) je treba zagotoviti tudi v kasnejšem obdobju odraščanja otrok in mladostnikov, saj so (če že) večinoma omejene zgolj na kratko obdobje po porodu. Osnovnih znanj, kako v primeru ugotovitve fetalnega alkoholnega sindroma (FAS) ali drugih oblik fetalnih alkoholnih motenj (FASD) ukrepati, nimajo ne starši ali rejniki in tudi ne učitelji, šolski svetovalni ter socialni delavci. V večini primerov pojava niti ne znamo prepoznati, razen tistih redkih strokovnjakov, ki se s to problematiko neposredno ali posredno ukvarjajo.



V Sloveniji kar **27%**
nosečnic v času nosečnosti pije alkohol.

Več informacij na:



SNCDA



Ker alkohol ni mleko