

9. september - Medzinárodný deň povedomia o fetálnom alkoholovom syndróme



Fetálny alkoholový syndróm (FAS) je súbor príznakov u novorodenca, ktoré vznikli počas tehotenstva následkom nadmerného pitia alkoholu u matky.

9. september nesie odkaz, aby sa ženy počas tehotenstva zdržali akéhokoľvek množstva alkoholu a aby im na to prostredie, v ktorom žijú, vytváralo podmienky a podporovalo ich. Neexistuje bezpečná hranica alkoholu a nie je známe žiadne množstvo alkoholu, ktoré by bolo počas tehotenstva považované za bezpečné. Na Slovensku sa narodí ročne asi 250 detí s diagnózou FAS. Viac ako 30% žien počas gravidity pije alkoholické nápoje. Alkohol prechádza placentou a krvou do plodu a koncentrácia alkoholu v krvi u plodu je rovnaká ako u matky. Po 2-3 hodinách je koncentrácia alkoholu dokonca u plodu vyššia, pretože plod nedokáže alkohol odbúravať.

Výskyt FAS:

- neexistujú presné štatistiky (syndróm u novorodenca nemusí byť úplne vyvinutý)
- odhad: 1 zo 750 novorodencov (plne vyvinutý)
- odhad: 10 – 12 z 1000 novorodencov (menej závažné príznaky)

Pri pravidelnej konzumácii alkoholu počas tehotenstva je výskyt FAS u 30 % novorodencov.

Rizikové faktory:

- neplánované tehotenstvo
- neschopnosť rozpoznať ranné tehotenstvo a pitie alkoholu v tom čase
- nedostatok znalostí o rizikách konzumácie alkoholu
- nízky vek matky
- nízky socio–ekonomický status

Následky užívania alkoholu v tehotenstve závisia:

- od množstva vypitého alkoholu (pravdepodobne nezáleží na tom, či je to pivo, víno alebo tvrdý alkohol)
- od fázy tehotenstva
- frekvencie pitia

Príznaky FAS:

- zaostávanie rastu (podvýživa matky – plodu)
- **poruchy funkcie centrálného nervového systému** (mentálna retardácia, abstinenčné príznaky, slabý sací reflex, zvýšená dráždivosť, poruchy spánku, spomalenie vývoja, poruchy sústredenia, problémy s učením, poruchy správania, poruchy intelektu)
- **telesné zmeny** (malá hlava, úzke očné štrbiny, plochá stredná časť tváre, nízky chrbát nosa, nosovo – perový priestor hladký (chýba nasolabiálna ryha), nos tvar zástrčky, rásztesp pery a podnebia, úzka horná pera, neobvykle tvarované uši, poškodenie zraku a sluchu, „ušné infekcie, problémy so svalovým napätím, obmedzenie pohyblivosti kĺbov, vrodené srdcové chyby)

- **sociálne problémy pri FAS** (problémy v škole, problémy s ostatnými spolužiakmi, zlá sociálna prispôsobivosť, problémy prispôbiť sa zmene alebo prepínať z jednej úlohy na druhú, problémy so správaním a sebaovládaním, ťažkosti s vnímaním času, problémy s plánovaním alebo prácou smerujúcou k nejakému cieľu)

Liečba FAS:

- v zásade len liečba príznakov – neexistuje žiadna špecifická liečba, ktorá by odstránila príčiny, poruchy, ktoré vznikli počas vývoja plodu sú trvalé a nezvratné
- tím, ktorý sa skladá zo špeciálneho pedagóga, logopéda, terapeuta telesnej a pracovnej terapie a psychológa, ktorí môžu pomôcť s chôdzou, rozprávaním a sociálnymi zručnosťami, vhodný je odklad povinnej školskej dochádzky
- lieky na niektoré príznaky
- liečba alkoholizmu matky – následné lepšie rodičovstvo a predchádzanie rizikám v ďalšom tehotenstve

Ako predísť FAS - odporúčania:

- Nepite alkohol, ak sa pokúšate otehotnieť. Ak ste s pitím alkoholu ešte neprestali, prestaňte tak rýchlo, ako je len možné, dokonca aj v prípade, že si myslíte, že tehotná nie ste. Nikdy nie je neskoro s pitím alkoholu prestať, ale čím skôr prestanete, tým lepšie pre vaše dieťa.
- Vyhýbajte sa pitiu alkoholu v priebehu celého tehotenstva. Syndrómu sa dá úplne predísť, ak žena počas tehotenstva nekonzumuje alkohol.
- Zvážte vzdanie sa alkoholu počas vášho fertillného obdobia, ak ste sexuálne aktívna a máte nechránený sex. Mnoho tehotenstiev je neplánovaných a poškodenia plodu sa môže objaviť v prvých týždňoch tehotenstva.
- Ak máte problém s alkoholom, nechajte si pomôcť skôr, než budete tehotná. Zvážte profesionálnu pomoc, ktorá vám pomôže určiť mieru závislosti na alkohole a vypracovať liečebný plán.

V Rožňave, 28.08.2018

Mgr. Silvia Lengová
oddelenie výchovy k zdraviu
RÚVZ so sídlom v Rožňave

Literatúra:

1. Centrum diagnostiky, terapie a prevencie FAS: KAMPAŇ 2018 [online]. Dostupné na internete: [<https://fasedu.sk/kampan.php>]
2. Starostlivosť o rodičku a novorodenca v SR 2016. Edícia zdravotnícka štatistika, Ročník 2018 ZŠ-51/2018. Bratislava: Národné centrum zdravotníckych informácií, 2018.
3. Škrabáľková, M.: Fascinujúce deti a fetálny alkoholový syndróm. Humanita Plus, 4, 2016. Bratislava: Slovenská humanitná rada s podporou grantu MPSVaR SR, 2016.
4. WHO/Europe: Alcohol use. Dostupné na internete: [<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use>]