

Medzinárodný deň povedomia o fetálnom alkoholovom syndróme (FAS) 9.september 2016



Dňa 9. septembra si pripomenieme medzinárodný deň povedomia o fetálnom alkoholovom syndróme (v skratke FAS). Cieľom tohto dňa je upozorniť všetky budúce matky, aby sa počas tehotenstva správali zodpovedne a vyvarovali sa konzumácii alkoholu. Konzumácia alkoholu v tehotenstve môže spôsobiť zbytočné celoživotné nevyliciteľné postihnutie dieťaťa. Pred týmto postihnutím však môže každá matka ochrániť svoje dieťa.

Čo je fetálny alkoholový syndróm ?

Fetálny alkoholový syndróm (FAS) je súbor príznakov u novorodenca, ktoré vznikli počas tehotenstva následkom nadmerného pitia alkoholu u matky. Alkohol môže vážne poškodiť plod a zanechať na dieťati celoživotné následky, čo je aj vedecky dokázané. Alkohol v krvi matky sa ľahko dostane cez placentu do krvného obehu plodu a tak môže vzniknúť spomínaný fetálny alkoholový syndróm, ktorý spôsobuje vývojové vady na tvári a poškodzuje centrálnu nervovú sústavu, hlavne mozog.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie sa ročne na svete z každej tisícky narodených detí 2 deti narodia s Fetálnym alkoholovým syndrómom. Na Slovensku s týmto postihnutím prichádza na svet každý rok okolo 250 detí. Na rozdiel od iných postihnutí, s ktorými sa rodia deti, sa Fetálnemu alkoholovému syndrómu (FAS) dá úplne predísť: stačí ak budúca matka počas tehotenstva vôbec nebude piť alkohol. Podľa odborníkov je najrizikovejšie tzv. nárazové pitie alkoholu počas prvých troch mesiacov tehotenstva, kedy sa vytvárajú jednotlivé orgány. Riziko FAS ovplyvňujú aj genetické faktory a predispozície.

Príznaky fetálneho alkoholového syndrómu

Telesné postihnutia môžu zahŕňať:

- Charakteristické črty tváre vrátane široko posadených očí, mimoriadne tenkej hornej pery, krátkeho nosa a hladkého povrchu kože medzi nosom a hornou perou.
- Deformity kĺbov, končatín a prstov.
- Pomalý telesný rast pred a po pôrode.
- Problémy so zrakom alebo sluchom.
- Malý obvod hlavy a veľkosť mozgu.
- Srdcové deformity a postihnutie obličiek a kostí.

Postihnutie mozgu a centrálného nervového systému v dôsledku fetálneho alkoholového syndrómu sa môžu prejavovať nasledujúcim spôsobom:

- Zlá koordinácia pohybov a rovnováhy.
- Mentálne postihnutie, poruchy učenia a oneskorený vývoj.
- Postihnutie pamäte.

- Problémy s pozornosťou a spracovávaním informácií.
- Problémy s odôvodňovaním a riešením problémov.
- Ťažkosti s rozpoznávaním následkov svojich činov.
- Zlý úsudok o svojich schopnostiach.
- Nervozita alebo hyperaktivita.
- Rýchlo meniace sa nálady.

Sociálne problémy v súvislosti s fetálnym alkoholovým syndrómom

Problémy s každodenným fungovaním, zvládaním a interakciou s ostatnými môžu zahŕňať:

- 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.

Rizikové faktory

- Neplánované tehotenstvo
- Neschopnosť rozpoznať tehotenstvo a pitie alkoholu v tom čase
- Nedostatok znalosti o rizikách konzumácie alkoholu
- Nízky vek matky
- Nízky socio – ekonomický status

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 so 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 fertilného 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 pred tým, než budete tehotná. Zvážte profesionálnu pomoc, ktorá vám pomôže určiť mieru závislosti na alkohole a vypracovať plán liečby

Zdroj:

Hamanová, J., Csémy, L. *Prenatální účinky alkoholu*. Československá pediatrie. 2010, roč. 65, č. 10, s. 606-612. ISSN: 0069-2328; 1805-4501 (elektronická verze). Článek v odborném lékařském časopise (abstrakt:

<http://www.medvik.cz/bmc/view.do?gid=825983#abstract>)

<http://sk.medlicker.com/840-fetalny-alkoholovy-syndrom-kompletny-sprivedca>

Spracovalo: oddelenie výchovy k zdraviu RÚVZ Nitra
8.9.2016

