

MAGDALENA BORKOWSKA

psycholog, główny specjalista Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA), doktorantka na Maastricht University, członek zarządu The European FASD Alliance (EUFASD)

Zalecenia i rekomendacje specjalistów

Kieliszek wina poprawia morfologię? Mit!

Wskazujemy konkretne materiały edukacyjno-profilaktyczne dotyczące spożywania alkoholu przez kobiety w ciąży i związanych z tym konsekwencji dla zdrowia dziecka.

Alkohol stanowi czynnik wpływający na podejmowanie ryzykownych zachowań seksualnych, które nierzadko mogą skończyć się ciążą. Warto podkreślić, że około 50% ciąż na świecie – to ciąża nieplanowana i niejednokrotnie poczęte w stanie upojenia alkoholowego. Brak świadomości bycia w ciąży może decydować o kontynuowaniu dotychczasowego trybu życia (w tym obecności alkoholu w diecie). Dlatego też tak ważny jest spójny głos specjalistów i ekspertów ze środowiska medycznego wskazujący na konieczność całkowitej eliminacji alkoholu w okresie ciąży. Zalecenie to dotyczy oczywiście okresu przedkoncepcyjnego i czasu karmienia piersią.

Stanowisko Grupy Ekspertów na temat wpływu alkoholu na ciążę. Stan wiedzy na 2014 rok.

Autorzy powyższego opracowania (Dębski i in., 2014) odnoszą się do różnych obszarów tematycznych związanych z wpływem alkoholu na rozwój ciąży, podkreślając jednocześnie wagę tematu zebranych wnioskami. Wśród nich znalazły się stwierdzenia: „Kobiety w ciąży oraz karmiące piersią nie powinny spożywać alkoholu w żadnej postaci”; „W okresie ciąży i laktacji każda dawka alkoholu jest niebezpieczna dla płodu/dziecka”; „Alkohol może uszkadzać płód na każdym etapie jego rozwoju”; „Alkohol może być przyczyną poronienia, wewnątrzmacicznego zahamowania wzrostu płodu lub przedwczesnego zakończenia ciąży”; „Kobiety planujące ciążę powinny dążyć do zachowania abstynencji w okresie przedkoncepcyjnym oraz obligatoryjnie w sytuacji, gdy podejrzewają możliwość zaistnienia nierozpoznanej ciąży”; „U kobiet w okresie rozrodczym aktywny screening (w tym laboratoryjny) umożliwia identyfikację matek z grupy podwyższonego/wysokiego ryzyka nadużywania alkoholu w ciąży”.

Zaburzenia rozwoju płodu spowodowane spożywaniem alkoholu przez kobietę w ciąży. Karmienie piersią a alkohol

Dalsze działania specjalistów z zakresu położnictwa, ginekologii, neonatologii i perinatologii w temacie teratogennego wpływu alkoholu na rozwój dziecka w życiu płodowym zaowocowały opublikowaniem tych rekomendacji. Dokument powstał pod egidą Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników oraz Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (Kociszewska-Najman i in., 2017). Autorzy powyższego dokumentu z ówczesnym Prezesem PTGiP, profesorem Mirosławem Wielgosiem na czele, przybliżyli problematykę spożywania alkoholu przez kobiety w ciąży zarówno z perspektywy globalnej, jak i rodzimej. Powstałe rekomendacje przybliżają terminologię przedmiotu, dane epidemiologiczne, informacje z zakresu patofizjologii, kryteriów diagnostycznych, algorytmu diagnozy Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych, jak i procedurę wczesnego rozpoznania i krótkiej interwencji (SBI – Screening and Brief Intervention).

Zapobieganie spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD). Wczesne rozpoznanie ryzyka i krótka interwencja lekarska

W tej publikacji autorzy podjęli temat profilaktyki prenatalnej ekspozycji na alkohol w podstawowej opiece zdrowotnej i opiece prenatalnej, wskazując tym samym narzędzia przesiewowe pomocne w dotarciu do kobiet z grupy ryzyka spożywania alkoholu w ciąży, jak również wagi i znaczenia stosowania krótkiego wywiadu przez ginekologa/położną na temat alkoholu ze wszystkimi ciężarnymi kobietami podczas pierwszej wizyty i dalszego postępowania adekwatnie do rozwoju sytuacji.

Rozpoznawanie spektrum płodowych zaburzeń alkoholowych

Praktyczne wskazówki w procesie oceny prenatalnej ekspozycji na alkohol spisane zostały w ramach opublikowanych w 2020 roku zaleceń opra-

cowanych przez interdyscyplinarny zespół polskich ekspertów. Autorzy wskazali obszary, takie jak wywiad bezpośredni, wywiad pośredni i dokumentację, jako różnorodne źródła wiedzy o prenatalnej ekspozycji na alkohol.

Jak twierdzi dyrektor Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, ginekolog i położnik doktor Tomasz Maciejewski: „Treści profilaktyczne powinny być kierowane do kobiet już na etapie edukacji szkolnej, jak również do osób dorosłych (...) jaki wpływ ma alkohol, i w ogóle używki, na możliwość zajścia w ciążę, donoszenie ciąży i urodzenie zdrowego dziecka”. Ponadto dodaje, iż badania przeprowadzone przez IMiDz wskazują, że „Młode kobiety, także ciężarne, spożywają alkohol i to statystycznie często. Obecnie częściej i więcej alkoholu spożywają dziewczęta niż chłopcy. Ponadto nadal istnieją przekonania, że piwo to nie alkohol, a kieliszek wina nie zaszkodzi. Dlatego powinniśmy cały czas podkreślać, że żadna ilość alkoholu w ciąży nie jest wskazana i może być szkodliwa. O tym każda para planująca ciążę powinna wiedzieć. Ponadto nadal funkcjonują dawne mity, np. „trzeba jeść za dwoje, gdy się jest w ciąży”, „kieliszek wina poprawia morfologię”, a „piwo dobrze robi na laktację”.

Mając na uwadze powyższe słowa, jak i doniesienia świata nauki, niezbędne pozostają nieustanne działania na rzecz przeciwdziałania zjawisku picia alkoholu w ciąży. Jak wskazują wyniki badań, świadomość bycia w ciąży wpływa na decyzję zaprzestania picia alkoholu bądź redukcji spożycia. Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) poziom wiedzy i przekonania o szkodliwym działaniu alkoholu na rozwój płodu/dziecka wśród mieszkańców kontynentu europejskiego oscyluje od 80% wśród Duńczyków do 20% wśród Czechów. Dlatego też budowanie świadomości związanej ze szkodliwym działaniem alkoholu na dziecko w życiu płodowym, czy innymi słowy zalecanie abstynencji w ciąży, pozwoli na szer-

ALKOHOL = TERATOGEN

Alkohol, jako legalnie dostępny teratogen (z greckiego *teratos* to potwór), jest substancją szczególnie niebezpieczną dla rozwoju dziecka w życiu płodowym. Na każdym etapie ciąży może przyczynić się do różnorodnych zaburzeń rozwojowych płodu/dziecka, poczynając od nieprawidłowości w budowie i funkcjonowaniu narządów, po deficyty w funkcjonowaniu poznawczym, społecznym i emocjonalnym. Dzieje się tak, gdyż cząsteczki alkoholu przekraczają barierę łożyska i przedostają się bezpośrednio do organizmu płodu/dziecka. Już po godzinie do dwóch stężenie alkoholu (głównie aldehydu octowego) we krwi płodu jest zbliżone do wartości stężenia alkoholu we krwi matki (Burd i in., 2012).

szą i skuteczniejszą profilaktykę i przeciwdziałanie rozpowszechnianiu się FASD w populacjach. □

Piśmiennictwo:

Borkowska M. *Świat Problemów. Ciąża bez alkoholu – temat nieustannie ważny* (dostęp 10.11.21; <http://www.swiatproblemow.pl/ciaza-bez-alkoholu-temat-nieustannie-wazny>).

Burd L., Blair J., Dropps K. (2012). *Prenatal alcohol exposure, blood alcohol concentrations and alcohol elimination rates for the mother, fetus and newborn*. Journal of Perinatology volume 32, p. 652–659.

Dębski R., Paszkowski T., Wielgoś M. i in. *Stanowisko Grupy Ekspertów na temat wpływu alkoholu na ciążę. Stan wiedzy na 2014 rok* (dostęp 14.11.2021; <http://www.ciaza-bezalkoholu.pl/images/file/StanowiskoGrupyExpertow.pdf>).

Kociszewska-Najman B., Pietrzak B., Mazanowska N. i in. *Rekomendacje. Zaburzenia rozwoju płodu spowodowane spożywaniem alkoholu przez kobietę w ciąży. Karmienie piersią a alkohol*. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2017; 2(4): 93-109.

Okulicz-Kozaryn i in., 2018. *Zapobieganie spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD). Wczesne rozpoznanie ryzyka i krótka interwencja lekarska*.

World Health Organization – WHO. *Global status report on alcohol and health 2014* (dostęp 14.11.2021; https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112736/9789240692763_eng.pdf;jsessionid=3E4B1A3699159042FED414450F6C1595?sequence=1).

World Health Organization – WHO. *Prevention of harm caused by alcohol exposure in pregnancy. Rapid review and case studies from Member States 2016*. (dostęp 14.11.2021; https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/318074/Prevention-harm-caused-alcohol-exposure-pregnancy.pdf).

Większość wskazanych w artykule publikacji dostępna jest na stronie poświęconej tematyce **Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD)** pod adresem www.ciaza-bezalkoholu.pl