



VAISIAUS ALKOHOLINIS SINDROMAS

Mokymų medžiaga

Lektorius: Arūnas Norkus

Projektas „Jaunimo švietimas apie alkoholio poveikį vaisiui“

Projekto tikslas - edukuoti Marijampolės apskrities visuomenę ir ugdyti šeimos planavimo įgūdžius.

Projektą vykdo - VšĮ „Pažangos projektai“ ir **projekto partneris** - Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.

Projektas iš dalies finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis.

Projektas įgyvendinamas 2018 metais, Marijampolės apskrityje.



ŠVIETIMO ĮSTAIGŲ IR SOCIALINIŲ TARNYBŲ DARBUOTOJŲ MOKYMAS APIE VAISIAUS ALKOHOLINIO SPEKTRO SUTRIKIMĄ

MOKYMŲ PROGRAMA

Mokymai vykdomi įgyvendinant projektą „**Jaunimo švietimas apie alkoholio poveikį vaisiui**“
Projektą įgyvendina: VšĮ „Pažangos projektai“, kartu su partneriu Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuru.

9:00 – 9:30	Įvadas į programą. Prisistatymas, programos pristatymas
9:30 – 10:30	Alkoholio biologinis, neurologinis ir psichologinis poveikis organizmui.
10:30 – 10:45	Pertrauka
10:45 – 12:15	Alkoholio poveikis vaisiui. Alkoholinio spektro sutrikimas, jo laipsniai.
12:15 – 13:00	Pietų pertrauka
13:00 – 14:30	Biologiniai, neurologiniai ir kognityviniai, psichologiniai ir socialiniai vaisiaus alkoholinio sindromo (VAS) požymiai ir aspektai
14:00 – 14:15	Pertrauka
14:15 – 16:15	Ankstyvosios VAS prevencijos svarba ir galimybės
16:15 – 16:30	Mokymų apibendrinimas

Projektą iš dalies finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis pagal 2017 metų konkursą

Istorikai beveik vieningai sutaria, kad alkoholio vartojimo istorija siekia ir viršija 10 tūkstančių metų. Tačiau kai kurie faktai ir archeologiniai radiniai leidžia kelti prielaidą, jog ši istorija yra kur kas senesnė. Tikėtina, kad pirmasis žmogaus paragautas alkoholinis gėrimas buvo netyčia suvalgytos ant medžių likusios ir parūgusios ar papuvusios uogos. Pirmykščiai žmonės pastebėjo, kad jų užvalgius šiek tiek apsvaigstama, sumažėja skausmas. Ilgainiui pirmykščiai žmonės ir jų bendruomenės išmoko rūgstančias ir pūvančias uogas bei jų sultis paversti sudėtingesniais gėrimais, taip pat gaminti alkoholio turinčius skysčius iš grūdų ar medaus. Skirtingai nuo šių dienų, kai alkoholis vartojamas siekiant pasilinksinti ar atsipalaiduoti, senovėje alkoholis turėjo kitokią paskirtį: jis vartotas dezinfekcijai ir apsaugai nuo ligų, o taip pat – religinėms apeigoms.

Laikui bėgant ir vystantis civilizacijoms, buvo pastebėtas ir neigiamas alkoholio poveikis tiek kūnui, tiek sielai. Seniausi romėnų ir graikų rašytiniai šaltiniai šia tema siekia daugiau kaip du tūkstančius metų. Plutarchas savo *Moralia* rašė, kad joks kūnas nėra toks stiprus, kad vynas jam nepakenktų, o Aristotelis teigė, kad girtavimas – tai savanoriška beprotybė. Senajame testamente *Pakartoto įstatymo* knygoje apie piktnaudžiaujančius vynu rašoma taip: „Jei žmogus turėtų neklauzadą ir maištingą sūnų, neklausantį tėvo ir motinos balso, nepaklūstantį jiems, nors jie ir baustų jį, tada jo tėvas ir motina pačiups jį ir nuves pas miesto seniūnus prie tos vietos vartų. Jie pareiškį miesto seniūnams: 'Šis mūsų sūnus yra neklauzada ir maištingas. Mūsų jis neklauso. Jis yra besotis ir girtuoklis'. Tada visi miesto vyrai užmuš jį akmenimis“ (21 skyrius).

Šiuolaikinis mokslas yra nustatęs visapusišką alkoholio poveikį organizmui ir gali tiesmukiškai teigti, kad jis yra negatyvus. Žiūrint iš neurologinės pusės, alkoholis veikia smegenis ir nervų sistemą kaip depresantas. Tai reiškia, kad jis turi slopinantį poveikį tiek galvos smegenų, tiek centrinės, tiek autonominės nervų sistemos veiklai. Būtent dėl šio slopinančio poveikio jutimams alkoholio išgėręs asmenys garsiau kalba ir vis pagarsina muziką (nes negirdi), blogiau mato, todėl reikia vis daugiau šviesos, o išgėrus didesnę alkoholio kiekį sutrinka vaizdo iš abiejų akių jungimas į vieną visumą (todėl dvejinasi akyse). Kvapo ir skonio pojūčių slopinimas lemia, kad pirmoji degtinės taurelė yra neskani (aštri ir deginanti), o kita jau visai nieko, kol galiausiai net šlykštaus skonio ir kvapo gėrimai tampa priimtinais. Motorinių pojūčių slopinimas lemia, kad žmogus svyruoja, sunkiai valdo rankas ir kojas, sutrinka akies – rankos ryšys ir tampa sudėtinga atlikti elementarius judesius, pvz., įdėti kąsnį į burną. Toks slopinantis alkoholio poveikis išlieka ilgą laiką (iki 18 dienų), tik dėl aktyviai dirbančių organizmo valymo sistemų palaipsniui mažėja.

Alkoholis daro neigiamą poveikį ir kitoms organizmo sistemoms:

- **Raumenų nykimas.** Alkoholis negatyviai veikia baltymų sintezę, todėl raumenys negauna jiems reikalingos statybinės medžiagos. Dažnai vartojant alkoholį, raumenys pradeda silpti ir nykti.

- **Organizmo dehidracija.** Kepenims skaidant alkoholį, kenksmingoms medžiagoms pašalinti reikalingi dideli vandens kiekiai. Vanduo imamas iš tų sistemų, kuriose jo yra daugiausiai, t. y., iš raumenų (turi iki 80 proc. vandens), kraujo. Dėl baltymų ir vandens trūkumo raumenys tampa kieti ir sausi ir pradeda negatyviai veikti motorinius judesius. Vizualiai labiausiai pastebima vadinamoji alkoholiko eisena, kai vaikstant sunkiai lankstosi kojos.

- **Hormonų sistemos sutrikimai.** Alkoholis didina moteriško hormono estrogeno ir mažina vyriško hormono testosterono lygį. Dėl to per ilgą laiką vyrams pradeda vystytis vadinamoji alkoholinė impotencija. Be to, testosteronas dalyvauja visuose augimo procesuose, todėl nėščiosioms vartojant alkoholį, sutrinka vaisiaus augimas, jis gimsta mažesnio ūgio ir svorio.

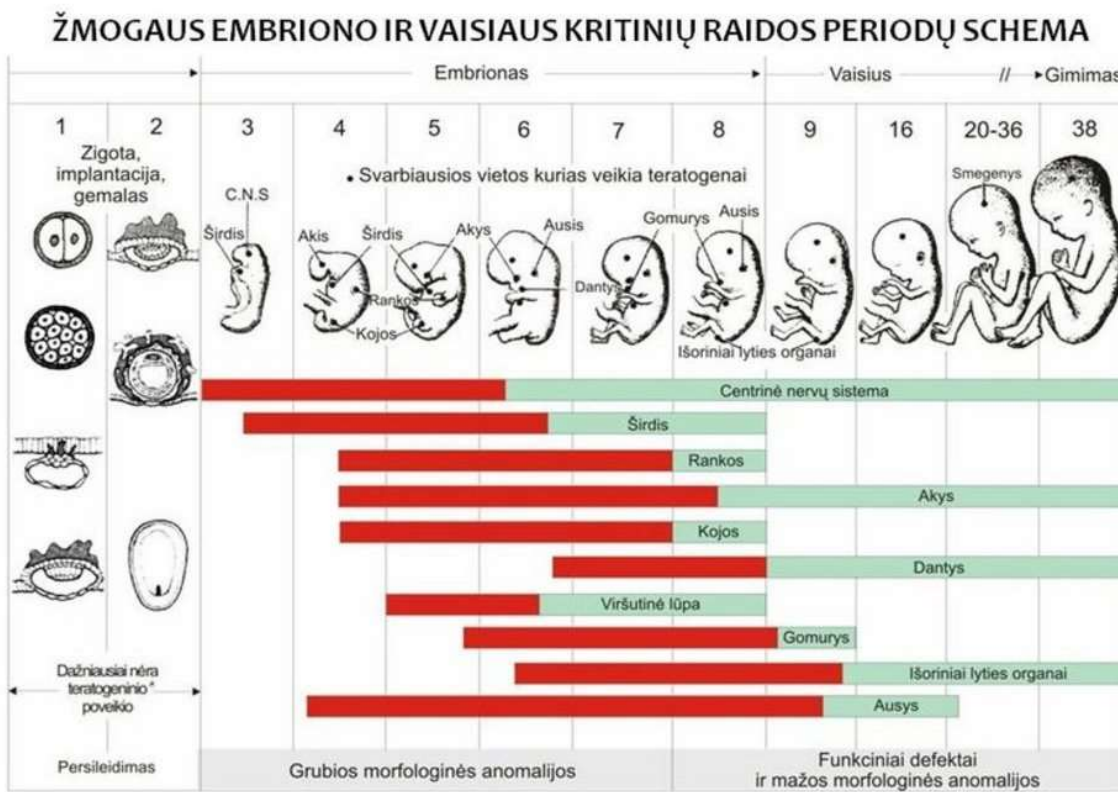
- **Riebalų kaupimasis.** Alkoholis turi labai daug kalorijų. Dietologų jis vadinamas riebalų bomba. Vienas gramas etilo alkoholio turi apie 7 kilokolorijas. Organizmas nespėja jų sunaudoti, todėl riebalai pradeda kauptis, ypač pilvo srityje. Vizualiai galima pastebėti taip vadinamą alkoholinę pagalvėlę, arba smarkiai atsikišusį pilvą palyginti liesame piktnaudžiaujančių alkoholiu kūne. Be to, riebalai padengia širdies ląsteles, ko pasekmėje širdies apimtis smarkiai padidėja ir pradeda vystytis miokardo infarkto tikimybė.

- **Vitaminų ir mineralų praradimas.** Šalindamas alkoholį, organizmas kartu netenka daug vertingų medžiagų. Kartu su vandeniu yra išplaunami kalis, magnis, kalcis, fosforas, natris, vitaminai

A, C, B. To pasekmėje sumažėja organizmo energijos lygis, jaučiamas nuovargis, prastėja ne tik fizinė, bet ir protinė veikla, sutrinka miegas.

II

Ypač skaudų poveikį alkoholis daro besilaukiančios moters organizmui. Įvairūs tyrimai rodo, kad skirtingose šalyse nuo 2 iki 70 proc. besilaukiančių moterų vartoja alkoholį. Tokiu atveju alkoholis veikia ne tik moters, bet ir besivystančio vaisiaus organizmą. Žemiau esanti schema leidžia teigti, kad didžiausių negatyvų poveikį embrionui ir vaisiui alkoholis daro nuo 3 iki 10 nėštumo savaitės. Iki 3-ios nėštumo savaitės alkoholis dažniausiai sukelia persileidimą ir nėštumas nutrūksta.



1 pav. Kritinių žmogaus embriono raidos periodų schema. Šaltinis: A. Utkus (2013). *Vaisiaus alkoholinis sindromas*, p. 14.

Neigiamas alkoholio poveikis nėra vienodas ir, priklausomai nuo įvairių veiksnių (išgeriamo nėštumo metu alkoholio kiekio, jo vartojimo intensyvumo ir kt.) gali sukelti mažesnius ar labai ryškius vaisiaus raidos sutrikimus, apibrėžiamus kaip vaisiaus pažeidimų spektro dėl alkoholio vartojimo liga. Po šiuo terminu slepiasi visi sutrikimai, nulemti teratogeninio (nuodingo) etanolio poveikio. Iš esmės šį sutrikimo spektrą galima pavaizduoti kaip kontinumą, kurio viename krašte yra silpniausiai matomi ir pasireiškiantys funkcijų sutrikimai, o kitame – aiškiai matomas ir diagnozuotas vaisiaus alkoholinis sindromas. Tarp abiejų kraštų yra daugybė tarpinių variantų, charakterizuojamų didesniais ar mažesniais sutrikimais, sąlygotais alkoholio vartojimo nėštumo metu (žr. 2-ą pav.).

Nežymūs funkciniai sutrikimai

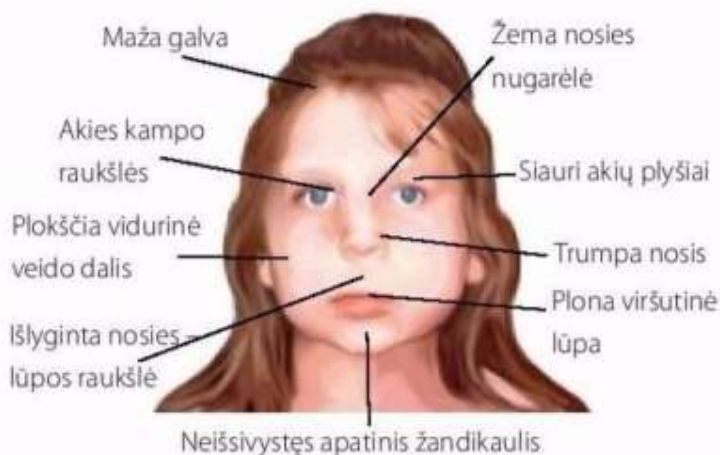
VAS

2 pav. Vaisiaus pažeidimų spektras dėl alkoholio vartojimo

Kairioje dispozicijoje yra sutrikimai, įvardijami kaip alkoholio poveikio nulemti nervų sistemos raidos sutrikimai. Šiuo atveju dažniausiai nėra nustatoma struktūrinių vidaus organų defektų, tačiau yra centrinės nervų sistemos sutrikimai, po gimimo pasireiškiantys psichomotorinės raidos sutrikimu, vėliau – protinės raidos sutrikimu, elgesio ypatumais, mokymosi sunkumais. Dešinėje pusėje yra Vaisiaus alkoholinis sindromas, kuris diagnozuojamas remiantis charakteringais šiam sindromui požymiais. Šie požymiai yra:

Specifinė išvaizda

VAS sukelia specifinę išvaizdą, kuriai būdinga maža galva, plokščias pakaušis, išsilyginęs griovelis tarp nosies ir lūpų, plona viršutinė lūpa, mažas apatinis žandikaulis, trumpa, rieta nosis, plokščia nosies nugarėlė, užkrite akių vokai, mažos, arti viena kitos esančios akys, odos raukšlės vidiniuose akių kampuose, plokščia vidurinė veido dalis, žemas ūgis ir per mažas svoris.



3 pav. Specifinė išvaizda, būdinga VAS turintiems asmenims. Šaltinis: A. Utkus (2013). *Vaisiaus alkoholinis sindromas*, p. 9.

Fizinės raidos atsilikimas

Moters alkoholio vartojimas nėštumo metu sukelia vaisiaus vystymosi atsilikimą, vėliau besitęsiantį kūdikiui gimus. Taip pasireiškia stuburo ir krūtinkaulio deformacijomis, žvairumu ir prasta rega dėl nepakankamai išsivysčiusių akių, prasta klausa dėl vidinės ausies ir klausos nervų nepakankamo išsivystymo, širdies pertvaros defektais, inkstų nepakankamumu ir šlapimo sistemos sutrikimais, smegenų struktūros pakitimais, centrinės nervų sistemos funkcijų sutrikimais.

Protinių ir mokymosi gebėjimų sutrikimai

Vaikai, kuriems diagnozuotas VAS, pasižymi protinės raidos atsilikimu ir žemesniu intelekto koeficientu (IQ tarp 60 ir 70). Šie vaikai daug vėliau pradeda kalbėti, sunkiai įgyja socialinius įgūdžius, nesugeba sukaupti dėmesio, turi atminties problemų, pasižymi sulėtėjusiu mąstymu, negebėjimu atsiriboti, sudėtingesnės kalbos nesupratimu, nemokėjimu planuoti laiko, dažnai—prastesniais aritmetiniais gebėjimais, jiems sunkiau orientuotis laike ir erdvėje. Mokykloje šie vaikai patiria rimtų mokymosi ir integracijos sunkumų.

Emocijų ir elgesio sutrikimai

VAS turintys asmenys dažniausiai pasižymi ryškiai išreikštu hiperaktyvumu, impulsyvumu, negebėjimu valdyti savo potraukių, greita ir netikėta emocijų kaita. Jie negeba valdyti pykčio, naudoja smurtą, nepaiso kitų žmonių asmeninės erdvės ir poreikių, socialiai elgiasi netinkamai, negeba laikytis drausmės ir režimo, patiria sunkumų darbe. Be to jie nesugeba suvokti priežasties – pasekmės ryšių, linkę piktnaudžiauti alkoholiu ir kvaišalais ir lengvai tampa seksualinės prievartos aukomis.

Psichinės sveikatos sutrikimai

Tokiems asmenims dažniau nei kitiems būdingas polinkis susirgti depresija, nerimo sutrikimai, polinkis į savižudybę.

Tyrimai rodo, kad Vaisiaus alkoholinis sindromas būdingas 1 iš 1000 naujagimių. Jeigu kartu skaičiuoti ir lengvesnius alkoholio vartojimo nėštumo metu sąlygotus sutrikimas, apsigimimų dažnis siekia nuo 20 iki 40 gimimų iš 1000 naujagimių.

Kontaktai

VšĮ „Pažangos projektai“ Kokolos g. 5–1, Marijampolė Tel.: 8 616 24112, El. paštas Neringa@pazangosprojektai.lt www.pazangosprojektai.lt	Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Lietuvininkų g. 18, Marijampolė Tel.: (8-343) 59213 , El. paštas l.laukaitiene@marijampolesvsb.lt http://www.marijampolesvsb.lt
--	--