

## **Ciąża a alkohol – rola lekarza ginekologa w edukowaniu kobiet na temat uszkodzeń poalkoholowych u dzieci z FASD**

Z doktorem **Tomaszem Maciejewskim**, Dyrektorem Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, lekarzem ginekologiem i położnikiem rozmawia **Magdalena Borkowska**

**Czy często spotyka się Pan w gronie medycznym z przekonaniem, że niewielkie ilości alkoholu wypijane przez kobiety w ciąży nie mają negatywnego wpływu na rozwój dziecka? Jeśli tak, to skąd, według Pana, bierze się takie przekonanie?**

Nadal w środowisku medycznym pokutuje przekonanie, że niewielkie ilości alkoholu, wypijane przez kobiety w ciąży nie szkodzą, a za przykład podaje się takie kraje, jak: Francja, Włochy czy Hiszpania, gdzie wino do posiłków jest dość często serwowanym napojem. Tam też przez wiele lat kobiety nie odmawiały sobie wina, z kolei im także nikto nie zabraniał, może czasami tylko piły wino rozcieńczone wodą. Nadal panuje przekonanie, że jeśli w tych krajach spożywa się alkohol, to on na pewno nie szkodzi. Poza tym, jak wiadomo, czerwone wino w małych ilościach w znacznym stopniu poprawia przyswajanie żelaza i zmniejsza anemię u kobiety ciężarnej. Myślę, że to przeświadczenie wynika z nieświadomości, że tak naprawdę każda dawka alkoholu w mniejszym lub większym stopniu może być szkodliwa. Zarówno w powszechnej świadomości, jak i wśród lekarzy brakuje tej wiedzy wszystkim się wydaje, że jeden kieliszek wina dziennie powoduje jakichś znaczących szkód. Warto również pamiętać, że gros prac nad alkoholem podaje jednakowoż uszkodzenia spowodowane większymi dawkami alkoholu. Głównie opisuje się objawy pełnego zespołu FAS, kiedy sytuacja dotyczy kobiet nadużywających alkoholu. Tak naprawdę nie ma artykułów czy publikacji naukowych (a zwłaszcza tych bardzo dobrych) o używaniu niewielkich dawek alkoholu przez ciężarną, o tym aspekcie rzadko się dyskutuje. Poza tym w mediach, np. w telewizji porusza się temat jedynie pijanych kobiet w ciąży, natomiast matkach, które wypijały sobie jeden kieliszek wina dziennie w ogóle się nie mówi.

**Co jest bardziej niebezpieczne dla prawidłowego rozwoju dziecka: płodowa ekspozycja na alkohol czy tytoń? I dlaczego?**

Trudno tak naprawdę dyskutować o większej czy mniejszej szkodliwości tytoniu i alkoholu na rozwijający się płód. Obie substancje są groźne dla rozwijającego się zarodka, a potem dziecka. Uszkadzają tkanki płodowe w takim samym zakresie. Mało tego – trzeba jasno powiedzieć, że bardzo często obie te trucizny występują razem, ponieważ pijąc alkohol, kobiety również używają papierosów czy innego tytoniu. W związku z tym trudno rozgraniczyć i zweryfikować, która substancja jest bardziej szkodliwa. Obie trzeba uznać za szkodliwe i o tym musimy głośno mówić, że zarówno dla kobiety ciężarnej, jak i planującej ciążę obie używki są niewłaściwe, ponieważ obie uszkadzają rozwijające się komórki płodowe. Pod tym względem ich działanie jest równoważne.

## **Jak Pan ocenia przygotowanie lekarzy ginekologów do prowadzenia z pacjentką wywiadu na temat picia alkoholu przed ciążą i w jej trakcie?**

Niestety w praktyce przygotowanie lekarzy ginekologów do rozmów z kobietami planującymi ciążę bądź będącymi w ciąży na temat używania alkoholu jest dość ograniczone (niepełne). Oczywiście są dostępne stanowiska Towarzystwa Ginekologicznego dotyczącego spożywania alkoholu przez kobiety w ciąży, można także korzystać z materiałów edukacyjnych, ale wydaje mi się, że dość rzadko po nie sięgamy. Często też poprostej pytaniu: „Czy Pani pije alkohol?” – „Nie piję”.

Tu rodzi się pytanie, co uważamy za picie alkoholu. Część kobiet ciężarnych uważa, że wypicie kieliszka wina raz w tygodniu czy nawet codziennie piwa, to nie jest picie alkoholu. Wynika to z panującego w społeczeństwie powszechnego przekonania, iż piwo to niealkohol. Mimo że na billboardach reklamujących piwoczy na butelkach są zamieszczone informacje o zawartości czystego alkoholu, to jednak często się tego nie zauważa.

Oczywiście duża grupa kobiet, które spożywają alkohol przed ciążą (uważa się, że około 20-30%), gdy dowiaduje się o ciąży, przestaje pić (można się spotkać z różnymi wynikami, ale podaje się, że ta liczba spada do 3-4%). Jednak nie wiemy, jak wiele jest takich sytuacji, że kobieta w trakcie zachodzenia w ciążę znacznie przekraczała dawkę alkoholu, które mogą zwiększać ryzyko uzależnienia. Ponadto kobiety rzadko przyznają się do takich zachowań.

Zdarzają się takie pacjentki, które mówią, że w okresie prokreacyjnym uczestniczyły w licznych imprezach, gdzie alkohol był dostępny w dużych ilościach, były też papierosy i być może pojawiały się leki lub inne substancje psychoaktywne. Kobiety, które podejmują taki temat z lekarzem, są bardzo zestresowane faktem, że zaszły w ciążę. Generalnie, my lekarze, nie jesteśmy przygotowani do przeprowadzenia takich wywiadów, które by nam pokazały, że jednak kobiety ukrywają pewne fakty, a rzeczywistość wygląda inaczej niż deklaruje pacjentka.

## **Co lekarz może zrobić w sytuacji, gdy jego pacjentka przyznaje, że zdarza jej się pić alkohol w czasie ciąży?**

W sytuacji, kiedy pacjentka pyta, czy może spożywać alkohol, ponieważ będzie miała wesele brata, chrzciny dziecka itd. albo też mówi, że dotychczas do posiłków piła czerwone wino, nasza reakcja powinna być jednoznaczna – żadna z podanych przez pacjentkę okoliczności nie może być usprawiedliwieniem do wypicia alkoholu. W takim przypadku często okazuje się, że to jest bardziej złożony problem. Lekarz może się spodziewać, że wcale nie chodzi o wypicie lampki wina do posiłku czy przy okazji imienin, tylko może to być próba usprawiedliwienia faktu, że „ja piję więcej”. Jednak do tego kobieta ciężarna się nie przyznaje, ponieważ boi się napiętnowania.

W społeczeństwie panuje przekonanie, że kobiety w ciąży nie powinny pić i palić. Dlatego też starają się maskować swoje zachowania nałogowe i powtarzają usprawiedliwienia: „cóż, byłam tylko na imieninach u cioci, wypłam pół kieliszka wina”. Jednak w domu, gdy nikt nie widzi, taka kobieta może wypijać znacznie więcej alkoholu. Chociażby z uwagi na ten fakt powinniśmy jednoznacznie informować pacjentki, że alkohol nie powinien być spożywany przez kobiety ciężarne w żadnych ilościach. Warto próbować nakłaniać nasze pacjentki, aby zaprzestały picia oraz podkreślać, że każdy moment na zaprzestanie spożywania alkoholu jest dobry. Oczywiście najlepiej, aby w ogóle go nie było – czy to w okresie zachodzenia w ciążę, czy w jej trakcie. Jeśli jednak się pojawił, to należy jak najszybciej przestać go spożywać – bo każdy dzień w tym przypadku ma ogromne znaczenie.

### **W jakim zakresie alkohol wpływa na przebieg ciąży? Do jakich uszkodzeń może doprowadzić?**

Jeśli chodzi o wpływ alkoholu na rozwój płodu i uszkodzenia poalkoholowe, to mamy zdecydowanie najwięcej informacji na temat uszkodzeń układu nerwowego. Jest to najlepiej zbadany obszar. Wiemy także, że inne organy też nie rozwijają się prawidłowo. Namacalnym dowodem na szkodliwy wpływ alkoholu na nienarodzone dziecko jest zmieniony wygląd twarzy dziecka, które to zmiany są związane z płodowym zespołem alkoholowym. Wówczas od razu widać, że nie jest to tylko uszkodzenie komórek nerwowych, ale wszystkich komórek somatycznych, więc również inne narządy są uszkodzone. Musimy sobie zdawać sprawę z tego, że dziecko, oprócz zaburzeń rozwoju intelektualno-emocjonalnego, czyli neurologicznego, może mieć również zaburzenia o charakterze fizycznym.

Jeśli zaś bierzemy pod uwagę przebieg ciąży, to oczywiście alkohol wpływa na cały metabolizm organizmu, nie tylko na metabolizm hormonalny. Badania dowodzą, że u kobiet ciężarnych, które spożywają alkohol w ilościach określanych jako picie ryzykowne lub szkodliwe, dochodzi do awitaminozy, czyli złego odżywiania płodu. Te kobiety źle się odżywiają i w niedostatecznym stopniu wchłaniają różnego rodzaju substancje pokarmowe, co źle wpływa także na rozwój dziecka. Alkohol, jak każda substancja toksyczna, może uszkadzać komórki łożyskowe, czyli tym samym doprowadzać do uszkodzenia łożyska. To w konsekwencji prowadzi do złego odżywiania dziecka oraz wtórnie do różnych powikłań ciąży związanych z uszkodzeniem i nieprawidłową funkcją łożyskową.

### **Jakie czynniki decydują o prawidłowym bądź zaburzonym przebiegu ciąży?**

Jeśli kobieta jest w dobrym stanie zdrowia, czyli jest odpowiednio odżywiona, ma prawidłową masę ciała, nie używa substancji psychoaktywnych (nie pije alkoholu, nie pali papierosów, nie zażywa leków czy narkotyków), ma wszystkie choroby w stanie wyrównania, czyli na pewnym poziomie bezpieczeństwa, to wtedy ryzyko poronienia, porodu przedwczesnego, zahamowania wewnątrzmacicznego wzrastania płodu, cukrzycy ciężarnej czy nadciśnienia występującego u kobiet w ciąży będą mniejsze niż u kobiet, które w ciążę wejdą w kompletnym zaniedbaniu,

kiedy ciąża jest niezaplanowana (na przykład poczęta w czasie trwających wielodniowych imprez). Poczęcie pod wpływem zamroczenia alkoholowego nie jest najzdrowszym stanem dla rodzącego się życia. Jednak warto pamiętać, że nawet zdrowy styl życia, który kojarzy się z odpowiednią dawką ruchu, adekwatną masą ciała, prawidłowym odżywianiem i nieużywaniem substancji psychoaktywnych, do których zalicza się m.in. alkohol, ma bardzo duże znaczenie dla przebiegu ciąży i zdrowia noworodka.

**Czy zdarzyło się Panu, byw swojej praktyce lekarskiej prowadził Pan ciążę kobiety, która zaprzeczała faktowi spożywania alkoholu? Jak wówczas można pomóc zarówno przyszłej matce, jak i jej dziecku?**

Nie, nie miałem takiej sytuacji, aby kobiety zaprzeczały, mimo ewidentnych oznak nadużywania alkoholu. Większość moich pacjentek zalicza się do grupy osób, które starają się i chcą zadbać o swoją ciążę. One przynajmniej przyznają się, że spożywały alkohol. Często zdarza się to na początku ciąży, zaraz po okresie poczęcia. Pacjentki pytają także o możliwość spożywania alkoholu przy okazji rodzinnych uroczystości. One otwarcie o tym mówią. Jak dotąd nie spotkałem się z sytuacją, że pacjentka się nie przyznaje, a ja mam inną świadomość jej życia i funkcjonowania.

Jeśli chodzi o poważne sytuacje związane z alkoholem, to najczęściej miałem do czynienia, i jak pewnie większość z lekarzy ginekologów, z kobietami, które przyjeżdżają pijane do szpitala z powikłaniami ciąży. W takich przypadkach one będą raczej ukrywały ilość spożytego alkoholu, a nie fakt, że są pijane, ponieważ temu zaprzeczyć już się nie da. Wówczas przynajmniej mamy jasną sytuację.

Zdarzyło się (akurat nie ja prowadziłem ciążę tej kobiety), że po porodzie rozpoznano u dziecka płodowy zespół alkoholowy. Jego matka zaprzeczała całkowicie, jakoby spożywała jakiegokolwiek ilości alkoholu, mimo że u dziecka ewidentnie były widoczne wszystkie cechy uszkodzenia. I w takiej sytuacji możemy mówić o poważnym problemie; większym niż w przypadku tych kobiet w gabinecie. Sądzę, że to może wynikać z faktu, że lekarze, prowadząc wywiad z kobietą ciężarną, nie są w stanie wyłapać, że nasza pacjentka, mimo że mówi, iż nie pije, to jednak spożywa alkohol. Rzadko też zdarza się, aby ktoś z rodziny pacjentki poinformował nas o tym problemie. To byłaby dla nas dobra informacja. Niestety ten fakt jest ukrywany. Nawet jeśli mąż czy matka kobiety w ciąży znają całą sytuację, to jednak się do tego nie przyznają. Wydawałoby się, że w przypadku ciężarnych, ich rodziny powinny mieć większą łatwość w poruszaniu trudnych tematów, bo chodzi przecież o dobro dziecka.

Z mojego doświadczenia zawodowego wynika (choć bardziej z obserwacji pacjentek ginekologicznych niż ciężarnych), że kobiety świetnie ukrywają swoje picie w domu. Dopóki nie wydarzy się jakaś sytuacja ekstremalna, rodzina nie wie, że te kobiety spożywają alkohol. Wykorzystują sytuację, kiedy założony mąż i dzieci wyjdą z domu, by napić się alkoholu, po czym po powrocie rodziny do domu, grają rolę przykładnych żon i matek. Czasem wypiją z

mężem do kolacji kieliszek wina; tylko że wcześniej już wypili określoną liczbę porcji alkoholu. Takie osoby mają skutecznie rozwinięty sposób maskowania swojego picia. Z praktyki lekarskiej mogę powiedzieć, że były to kobiety, najczęściej trafiające do szpitala z podejrzeniem nowotworu jajnika, u których występowało wodobrzusze. Badanie USG wskazywało głównie alkoholowe uszkodzenie wątroby (ono także powoduje wodobrzusze), natomiast narządy rodnie były zmienione. Kobieta z wodobrzuszem zaprzeczała, że kiedykolwiek w swoim życiu piła alkohol.

W przypadku innej pacjentki z prawie zerowym spożywaniem alkoholu zrobiły się dwa kieliszki dziennie, następnie z dwóch cztery dziennie 7 dni w tygodniu 365 dni w roku. Dla niektórych osób spożywanie wina czy piwa to nie jest picie alkoholu. Wydaje się, że te dwa kieliszki wina to jest niewielka porcja alkoholu.

**Każdy moment na zaprzestanie spożywania napojów alkoholowych w ciąży jest dobry. Jak duże jest prawdopodobieństwo wystąpienia szkód poalkoholowych i od czego to zależy?**

Jeżeli wiemy o tym, że kobieta pije alkohol w ciąży i się do tego nie przyznaje, to trzeba zaprosić męża i z nim przeprowadzić rozmowę. Warto uczulić też na ten problem innych członków rodziny. Można powiedzieć, że w tej sytuacji naruszamy w jakimś stopniu tajemnicę lekarską, ale mimo wszystko dziecko ma dwoje rodziców – matkę i ojca, i może dobrze by było, żeby ojciec wiedział, co się dzieje z jego nienarodzonym dzieckiem. Warto, aby wiedział, w jaki sposób powinien stymulować swoją żonę/partnerkę, żeby to dziecko urodziło się zdrowe, a nie uszkodzone.

Każdy moment na zaprzestanie picia jest dobry, ale najlepiej, by miało to miejsce na etapie planowania ciąży i poczęcia. Kobieta podchodząca poważnie do swojej ciąży, dbająca o zdrowie i życie swojego dziecka musi mieć tę świadomość, że już zachodząc w ciążę powinna być wolna od alkoholu. Na pewno, kiedy podejrzewa, że jest w ciąży lub pewnie się pierwszym testem ciążowym, wówczas zdecydowanie musi powiedzieć „stop”.

Do największych uszkodzeń płodu dochodzi zawsze w pierwszym trymestrze ciąży, kiedy to toksyczne działanie alkoholu może spowodować duże wady, może dojść do dużych uszkodzeń rozwojowych. W kolejnych miesiącach powstają uszkodzenia innego typu, ale będą zawsze. Bez względu na to, czy to będzie w drugim czy trzecim trymestrze ciąży, alkohol działa destrukcyjnie. To jest tylko kwestia natężenia tych wad. Dlatego im wcześniej kobieta zaprzestanie picia alkoholu, tym lepiej. Podkreślę jeszcze raz – każdy moment jest dobry na zmianę zachowania, jeżeli dotrze do nas ta świadomość, że jeden kieliszek wina może zaszkodzić naszemu dziecku.

**Dziękuję za rozmowę.**