**Алкоголь и беременность**

Трепетное отношение к горячительным напиткам иногда причисляют к отличительным чертам русского человека. С этим утверждением можно и поспорить, но в какой-то мере оно, наверное, справедливо. Поэтому нелишне немного поговорить об алкоголе во время беременности.

Беременная женщина даже при всем желании не может "выпить в одиночку" - компанию ей всегда составит плод. Алкоголь без особого труда проходит через плаценту и попадает в его организм. Причем действует там не лучшим образом. Вреден и сам спирт (этанол), и продукты его распада - ацетальдегид, например. Спирт может вызывать спазм сосудов плаценты и пуповины, что приводит к кислородному голоданию плода. Ацетальдегид снижает уровень цинка в плодовых клетках, что нарушает их рост и развитие. Он же способен вызывать изменения (мутации) в ДНК зародышевых клеток, а это может привести к грубым порокам развития органов и тканей плода. Кроме того, алкоголь обусловливает дефицит витаминов, нарушает обмен других важных веществ - гормонов, простагландинов и т.д. В итоге страдают многие органы и системы плода, но более всего - центральная нервная система (в том числе интеллект и поведенческая сфера).

Употребление алкоголя женщиной во время беременности значительно повышает риск невынашивания, рождения маловесных детей, а в наиболее тяжелых случаях - развитию фетального алкогольного синдрома. Так называют болезнь плода, обусловленную внутриутробным алкогольным повреждением. Этот синдром характеризуется специфическими аномалиями лица, отставанием в физическом и умственном развитии, поведенческими отклонениями, поражением сердца и других органов.

Может быть, Вам доводилось видеть авторскую программу А. Любимова "Взгляд", в которой демонстрировался сюжет о маленьком мальчике, мечтавшем "побить все окна" в доме родителей, а их самих "выбросить за окно, на огород", где они должны превратиться в "морковки и луковки"? Лицо ребенка, показанное крупным планом, его речь, а также интервью, взятые у родителей-алкоголиков, помнится, произвели сильнейшее впечатление на В. Познера, одного из участников программы. У мальчика - фетальный алкогольный синдром. Впрочем, Вы могли встретить таких детей и в своем городе - на вокзалах или рынках.

Последний мрачный штрих к портрету проблемы - последствия алкогольного поражения плода необратимы и практически не поддаются лечению.

Однако такая картина наблюдается не всегда и Вы вправе задать резонные вопросы: от чего же зависит риск? От дозы? От регулярности употребления алкоголя? Или от чего-то еще?

Характер последствий алкогольного воздействия на плод зависит от очень многих причин. Безусловно, важнейшую роль играют количество спиртных напитков и частота их употребления. Научные исследования свидетельствуют: ежедневный прием беременной 30 граммов спирта (или других алкогольных напитков в пересчете на спирт), сопровождается высоким риском фетального алкогольного синдрома у будущего ребенка. Однако, нередко этот синдром встречается у детей, матери которых употребляли 3 - 5 граммов спирта ежедневно! Единой безопасной для всех дозы не существует, т.к. вредность алкоголя для плода зависит также от особенностей женского организма по переработке спирта и реакции на алкоголь, состояния органов и систем женщины на момент беременности, характера диеты, сопутствующих вредных привычек, генотипа плода, срока беременности и многих других моментов.

Очевиден факт - неразумно подвергать плод даже минимальному риску. Разумеется, не стоит паниковать, если Вы выпили бокал игристого вина, или пол-банки пива один или два раза. Однако, если кто-то Вам скажет, что ежедневный маленький стаканчик портвейна за обедом "улучшает кроветворение", а 20-30 граммов спиртовой настойки какого-нибудь "чудо-растения" улучшает иммунитет, помните - на второй чаше весов лежит реальный риск фетального алкогольного синдрома. Для того, чтобы Вы могли оценить "алкогольную ценность" спиртных напитков, приводим таблицу спиртового эквивалента некоторых из них.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| пиво | 100 г | 3,6 г спирта |
| вино столовое | 100 г | 9,5 г спирта |
| вино крепленое | 100 г | 15,3 г спирта |
| ликер | 100 г | 21 г спирта |
| водка, виски, ром | 100 г | 38-42 г спирта |
| коктейли: |  |  |
| "Кровавая Мэри" | 150 г | 14 г спирта |
| джин с тоником | 100 г | 7,1 г спирта |
| с текилой | 150 г | 18,5 г спирта |

Даже при беглом изучении таблицы становится понятным, что "такая чепуха" как 100 граммов пива, выпиваемые беременной ежедневно - уже небезопасны для плода. Поэтому рекомендации врачей категоричны - алкоголь во время беременности необходимо исключить совсем! А еще лучше прекратить прием спиртных напитков в период, предшествующий зачатию (хотя бы за 3 месяца до него). Причем последняя рекомендация касается не только женщины. Алкоголь способен нарушать процесс выработки полноценных сперматозоидов в организме мужчины, а это может привести к серьезным последствиям для будущего плода.

Подчеркнем еще раз: алкоголю в организме беременной женщины - не место. В тех случаях, когда спиртные напитки занимают в жизни женщины прочную позицию, входя в сферу устойчивых интересов, необходимо заблаговременно обратиться к специалисту-наркологу (если не получается решить проблему самостоятельно). Сейчас подобная помощь оказывается и анонимно, что существенно снижает психологический дискомфорт у женщин, решивших расстаться с этой привычкой.