



# Alkohol v těhotenství

## STOP ALKOHOLU V TĚHOTENSTVÍ


	Víte, že se v ČR narodí každý rok až 3 000 dětí s vrozenými vadami, kdy je příčinou konzumace alkoholu u matek v těhotenství? Žádná dávka alkoholu není v těhotenství bezpečná.	
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## CO JE FA CO JE FASD?

<p><b>Fetální alkoholový syndrom (FAS)</b> se rozvíjí u dětí, jejichž matka v těhotenství konzumovala nadměrné dávky alkoholu. Dítě se pak rodí se specifickými tělesnými a psychickými následky, které jej poškodí na celý život. Jde o poruchy růstu, deformity v obličeji, postižení centrální nervové soustavy. FAS není léčitelný a znamená pro jedince celoživotní postižení a omezení v mnoha oblastech života.</p>	<p>Jde o <b>poruchy fetálního alkoholového spektra (Fetal Alcohol Syndrome Disorders - FASD)</b>. Projevují se sníženým intelektem, odchylkami od normálního vývoje v době porodu – srdeční defekty, zrakové a sluchové problémy, anomálie ve vývoji kloubů či sníženou mírou pozornosti, poruchy chování, obsedantně-kompulzivní poruchy a další.</p>	
 <p>Více info na <a href="http://fas.cindi.cz/fetalni-alkoholovy-syndrom/">http://fas.cindi.cz/fetalni-alkoholovy-syndrom/</a>.</p>		

### ŽENY A ALKOHOL

Ženský organismus je všeobecně vůči účinkům alkoholu mnohem citlivější než mužský. Ženy mají oproti mužům větší podíl tukové tkáně, menší výkonnost jater a méně aktivní žaludeční enzymy. Proto se ženy opijí rychleji než muži. Při dlouhodobém pití alkoholu existuje u žen větší pravděpodobnost poškození zdraví.

	<b>JAK CHRÁNIT SVÉ DÍTĚ?</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepijte žádný alkohol, pokud plánujete těhotenství nebo jste těhotná.</li> <li>• Poradte se se svým lékařem/gynekologem, pokud máte problém s alkoholem a plánujete těhotenství.</li> <li>• Požádejte o podporu partnera, rodiny a přátel s rozhodnutím nepít během těhotenství žádný alkohol.</li> </ul>	

**Neváhejte se obrátit o pomoc na odborníky, pokud nedokážete během těhotenství přestat pít alkohol.**

**Ženy jsou při časté konzumaci alkoholu více ohroženy:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaterními a srdečními onemocněními,</li> <li>• vysokým krevním tlakem,</li> <li>• vznikem rakoviny prsu,</li> <li>• vyšším rizikem onemocnění vaječníků,</li> <li>• problémy s otěhotněním a neplodností.</li> </ul>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<b>3 000 novorozenců:</b>	<b>300 novorozenců:</b>	
<p>tolik se jich podle aktuálního odhadů každoročně v ČR narodí se zdravotními komplikacemi, deformitami a postiženími, které jim způsobí konzumace alkoholu u žen v těhotenství. Rozvine se u nich tzv. FASD (porucha fetálního alkoholového spektra).</p>	<p>tolik se jich podle aktuálního odhadu každoročně v ČR narodí se závažnými poruchami nervového systému, deformitou obličeje, poruchami růstu. Rozvine se u nich tzv. FAS – Fetální alkoholový syndrom. Na vině je vysoká konzumace alkoholu u žen v těhotenství.</p>	



## JAK ALKOHOL NIČÍ LIDSKÉ ZDRAVÍ?

Krátkodobé a dlouhodobé účinky alkoholu mohou mít vliv na vaše tělo i na duševní zdraví. Alkohol je hned po kouření druhým nejvýznamnějším rizikovým faktorem pro vznik rakoviny.

**Nejvýznamnější zdravotní rizika užívání alkoholu:**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nemoci trávicí soustavy</li> <li>• onemocnění jater</li> <li>• onemocnění srdce</li> <li>• poruchy mozku</li> <li>• poškození mozku</li> </ul>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**Alkohol je v ČR příčinou přibližně 6,5 tisíc úmrtí ročně.**

## KDE NAJDETE POMOC?

	Národní linka pro odvykání alkoholu 800 350 000	
	<a href="http://alkoholpodkontrolou.cz">alkoholpodkontrolou.cz</a> <a href="http://alkohol-skodi.cz">alkohol-skodi.cz</a>	

## POŠLETE TO DÁL!

Nadměrná konzumace alkoholu nám prokazatelně devastuje zdraví. Alkohol v těhotenství má pak zásadní vliv na vrozené vady dítěte. Pomozte nám sdílet důležité informace dál.

Jak se mohu zapojit do projektu?  
Sdílejte odkaz a informace na svých sociálních sítích

