

Parengta

Knygelė parengta Kauno medicinos universitete

Išleista

Knygelės išleidimą finansavo europarlamentarė Jolanta Dičkutė



Leidiny „Rūkymo įtaka mamos ir vaiko sveikatai“ skirtas nėščiosioms, moterims planuojančioms turėti vaikų ir jau auginančioms vaikus, supažindinti su rūkymo įtaka vaisiui ar kūdikiui ir pačios moters organizmui.

Leidiny platinamas nemokamai

Recenzentai:

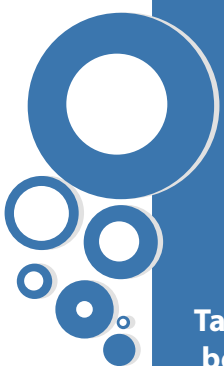
Prof. dr. Jūratė Klumbienė
Doc. dr. Vaclovas Šveikauskas
Gyd. Eglė Barčaitė

© Aurelijus Veryga
© Nida Žemaitienė
© Jolanta Dičkutė
© Mindaugas Dūdonis
© Ernesta Grygalytė



Rūkymo įtaka mamos ir vaiko sveikatai

Aurelijus Veryga
Nida Žemaitienė
Jolanta Dičkutė
Mindaugas Dūdonis
Ernesta Grygalytė



**„Gyvenimas duotas tik vieną kartą.
Tai, ką galime padaryti gero ir gražaus
bet kuriai žmogiškai būtybei, padary-
kime tuojau pat.“**

Bruno Ferrero





**Ar rūkymas rimta
problema?**

Ar rūkymas rimta problema?

- XXI a. pradžioje tabako rūkymas yra labiausiai paplitusi priklausomybės liga, kuri Tarptautinėje ligų klasifikacijoje įvardijama šifru F-17: Psichikos ir elgesio sutrikimai vartojant tabaką. Ši narkomanijos rūšis nulemia daugiau sveikatos problemų ir priešlaikinių mirčių, negu visos kitos legalios ir nelegalios narkotinės medžiagos kartu. Pasaulio banko duomenimis, maždaug trečdalis suaugusių planetos žmonių rūko, o tai sudaro apie 1,3 milijardo rūkalių pasaulyje. Rūkymas dabar pasaulyje nulemia 4,9 mln. mirčių kasmet. Kiekvieną dieną pasaulyje nuo tabako sukeltų ligų miršta daugiau kaip 13 tūkstančių gyventojų. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, nekontroliuojamas rūkymo plitimas pasaulyje gali lemti, jog iki 2030 metų mirčių, nuo tabako sukeltų ligų, skaičius išaugs iki 10 mln. per metus, o bendras tabako aukų skaičius per artimiausius 50 metų gali pasiekti pusę milijardo. Kartu su AIDS tabako vartojimas yra viena iš greičiausiai didėjančių priešlaikinių mirčių priežasčių pasaulyje. Rūkymas yra svarbiausias širdies ir kraujagyslių ligų, piktybinių navikų ir kvėpavimo sistemos ligų rizikos veiksnys. Rūkantieji dažniau serga 25 ligomis, ir dėl to praranda vidutiniškai 5 - 8, o vidutinio amžiaus vyrų (35 - 59 m.) grupėje – 20 - 25 produktyvaus gyvenimo metus. Vienas iš dviejų nuo jaunystės rūkusiųjų ir nemetusiujų rūkyti numiršta nuo tabako sukeltų ligų. Lietuvoje kasdien rūko apie 40 procentų suaugusių vyrų ir daugiau kaip dešimtdalis suaugusių moterų. Per pastarąjį dešimtmetį jaunų moterų rūkymas Lietuvoje išaugo penkis kartus, o nepilnamečių merginų rūkymo paplitimas pralenkė suaugusių moterų rūkymo paplitimą. Tabako epidemija neaplenkė ir moterų. Šiuo metu pasaulyje reguliariai rūko apie 250 milijonų moterų. Tačiau daugumoje šalių moterų rūkymo paplitimas yra žymiai mažesnis nei vyrų.

Didėjant moterų rūkymo paplitimui, daugėja ir moterų plaučių vėžio atvejų. Šalyse, kuriose moterys tradiciškai rūko labai mažai, moterų plaučių vėžio atvejai yra pavieniai. Tuo tarpu JAV, kur nuo 1950 metų rūkančių moterų skaičius pradėjo gana sparčiai didėti, mirtingumas nuo plaučių vėžio išaugo 600 procentų ir pralenkė mirtingumą nuo krūties vėžio. Lietuvoje, sparčiai daugėjant rūkančių moterų, galima tikėtis ir moterų plaučių vėžio atvejų padaugėjimo. Tačiau rūkymo klausimas yra itin svarbus, kai moteris pradeda lauktis vaikelio ir tampa atsakinga ne tik už savo, bet ir už būsimo vaikelio sveikatą.



Kaip rūkymas veikia moters sveikatą?

Kaip rūkymas veikia moters sveikatą?

- **Rūkymas ir menstruacijų ciklo sutrikimai.** Pasaulyje atlikti tyrimai patvirtino, kad rūkymas daro poveikį menstruacijų ciklui. Nustatyta, kad rūkančiosios moterys 50 procentų dažniau nei nerūkančiosios nurodo patiriančios skausmingas menstruacijas. Viename iš tyrimų nustatyta, kad moterys, kurios surūkydavo 10 ir daugiau cig./d., skųsdavosi skausmingomis menstruacijomis 1,9 k. dažniau nei nerūkančios, o rūkančios daugiau nei 9 metus, skausmą nurodydavo ~ 3,4 k. dažniau. Rūkančios moterys dažniau nei nerūkančiosios nurodydavo turinčios nereguliarias menstruacijas.
- **Rūkymas ir sudėtinių hormoninių kontraceptikų vartojimas.** Rūkymas jau pats savaime didina išeminės širdies ligos bei insulto riziką, tačiau rūkančioms ir vartojančioms sudėtinius hormoninius kontraceptikus moterims, šių ligų rizika gali padidėti keletą kartų. Tyrimai patvirtino, kad rūkant ir vartojant sudėtines kontraceptines tabletes (turinčias savo sudėtyje estrogenų), išeminės širdies ligos rizika padidėja iki 20 kartų, o insulto rizika – iki 7,2 kartų.
- **Gimdos kaklelio vėžys.** Nuo gimdos kaklelio vėžio kasmet miršta vis daugiau moterų. Kasmet pasaulyje diagnozuojama daugiau nei pusė milijono naujų šios ligos atvejų. Žinoma, kad žmogaus papilomos virusas yra vienas pagrindinių šios ligos sukėlėjų, tačiau, tyrinėjant šiuo virusu infekuotas moteris paaiškėjo, kad rūkančios moterys turėjo didesnę riziką susirgti tiek preinvaziniu, tiek invaziniu gimdos kaklelio vėžiu. Invazinio gimdos kaklelio vėžio rizika rūkančioms moterims padidėja net 2- 3 kartus. Ilgą laiką nebuvo aiškus tokio rūkymo poveikio mechanizmas, tačiau pastarųjų metų tyrimai atskleidė, kad rūkančių moterų gimdos kaklelio gleivėse randamos cigaretės dūmuose esančių toksinių (kancerogeninių) medžiagų sanaujos, be to, atsirado įrodymų, kad rūkymas gali susilpninti gimdos kaklelio imuninį atsaką (vietinį imunitetą).



Kaip rūkymas veikia moters sveikatą?

- **Menopauzė.** Nors menopauzė laikoma natūralia moters reprodukcinio amžiaus pabaiga, ji neretai yra susijusi su nemaloniais pojūčiais, o tuos pojūčius patiriančios moterys ieško būdų jiems sušvelninti ar išvengti. Tyrimais buvo patvirtinta, kad rūkančioms moterims menopauzė pasireiškia vidutiniškai dviem metais anksčiau nei nerūkančiosioms. Metimas rūkyti gali atitolinti menopauzės atsiradimą. Kai kurie tyrimai parodė, kad rūkančios moterys menopauzės metu dažniau nei nerūkančiosios patiria nemalonių simptomus: karščio antplūdžius, padidėjusį prakaitavimą, miego sutrikimus.
- **Rūkymas ir vaisingumas.** Pastaruoju metu vis dažniau kalbant apie vaisingumo problemų turinčias šeimas ir apie galimybes joms padėti, dažnai nepelnytai pamirštami gyvensenos veiksniai, galintys turėti didelės reikšmės šeimai, norinčiai susilaukti vaikų. Vienas iš tokių veiksnių yra rūkymas. Nustatyta, kad rūkymas mažina tiek vyrų, tiek moterų vaisingumą. Rūkančios moterys turi 10-40 procentų mažesnę tikimybę pastoti vieno ciklo metu: kuo intensyvesnis rūkymas, tuo mažesnė tikimybė, kad moteris pastos. Danijoje atliktas tyrimas parodė, kad moterys, per parą surūkančios 5-9 cig., turėjo iki 1,8 karto didesnę tikimybę nepastoti per 12 mėnesių, lyginant jas su nerūkančiosiomis moterimis.



Rūkymas nėštumo metu

Rūkymas nėštumo metu

- Įvairių šalių mokslininkai yra tyrę, kaip motinos rūkymas nėštumo laikotarpiu veikia vaisių ir kokį poveikį jis daro nėštumo baigčiai bei naujagimio sveikatai. Daugelis tyrėjų skelbia, jog būsimos motinos rūkymas tiesiogiai arba kartu su kitais veiksniais sulėtina vaisiaus augimą bei padvigubina riziką pagimdyti mažo svorio (<2500 g) naujagimį. Be to, motinos rūkymo nėštumo laikotarpiu pasekmės juntamos ir vaikams paaugus. Didžiojoje Britanijoje nustatyta, jog motinų, kurios rūkė besilaukdamos, kas ketvirtas vaikas sirgo astma ir kas penktas – dažnomis kvėpavimo takų infekcijomis. Įdomių duomenų pateikia Švedijos mokslininkai, nustatę, jog motinų rūkymas gali paskatinti jų dukteris pradėti rūkyti, nes tarp šių procesų yra biologinis ryšys. Jų paskaičiavimu, nėštumo laikotarpiu rūkusių moterų 34 procentų dukterų taip pat rūko būdamos nėščios.

Cigarečių dūmuose yra keletas tūkstančių žalingų cheminių medžiagų, iš kurių svarbiausios yra nikotinas, anglies monoksidas ir cianidas. Nikotinas stipriai veikia kraujagysles, jas sutraukdamas. Nikotinas pereina per placentą, pablogina placentos kraujotaką ir apsunkina kraujo įsotinimą deguonimi, taip sukeldamas vaisiui deguonies badą (hipoksiją). Dėl nuolatinės hipoksijos sutrinka vaisiaus mityba ir sulėtėja jo augimas. Anglies monoksidas lengvai prisijungia prie vaisiaus hemoglobino ir sunaudoja vaisiaus vitaminą B12. Dėl nikotino poveikio sulėtėja vaisiaus kraujotaka ir yra slopinami kvėpavimo fermentai.



Rūkymas nėštumo metu

- **Negimdinis nėštumas.** Rūkymas siejamas su padidėjusia negimdinio nėštumo rizika, kuomet nėštumas vystosi ne gimdoje, bet kiaušintakyje, kiaušidėje ar kt. Rūkančioms moterims negimdinio nėštumo tikimybė gali padidėti iki 1,5-2,5 karto, o moterims, surūkančioms 1-5 cig./d., negimdinio nėštumo rizika yra iki 60 procentų didesnė nei nerūkančiosioms. Tyrimai su gyvūnais parodė, kad rūkant į organizmą patenkančios medžiagos slopina kiaušintakių gleivinės peristaltiką, todėl apvaisintas kiaušinėlis nunešamas į gimdą, o implantuojasi kiaušintakyje.
- **Persileidimas.** Rūkymas gali padidinti persileidimo tikimybę iki 25 procentų. Šiuo atveju rizika tiesiogiai priklauso nuo rūkymo intensyvumo, t.y kuo daugiau moteris rūko, tuo rizika didesnė. Tačiau net ir moterims, surūkančioms iki pusės pakelio cigarečių per parą, persileidimo tikimybė yra didesnė nei nerūkančiosioms. Anksčiau manyta, kad žūsta tik genetiškai pažeisti embrionai, kurie ir taip nebūtų išgyvenę. Tačiau viename iš tyrimų buvo nustatyta, kad rūkymas neturi įtakos genetiškai pažeistų embrionų žūčiai, tačiau reikšmingai padidina genetiškai sveikų embrionų žūties tikimybę.
- **Rūkymo įtaka naujagimio svoriui.** Rūkymo įtaką naujagimio svoriui nagrinėjantys tyrimai atlikti ir Lietuvoje. Nustatyta, kad rūkančios mamos gimdo vidutiniškai 200-250 g mažesnio svorio naujagimius nei nerūkančiosios. Mažo gimimo svorio naujagimius rūkančios moterys gimdo 2 kartus dažniau nei nerūkančiosios. Pagrindinė priežastis - placentos funkcijos nepakankamumas, placenta neaprūpina vaisiaus medžiagomis, kurių reikia jo mitybai ir augimui. Iš pradžių nukenčia placentos maitinamoji funkcija, po to prasideda kvėpuojamosios placentos funkcijos nepakankamumas ir nepakankamai augantis vaisius gali žūti nuo hipoksijos, ypač po 37 nėštumo savaitės, kai prasideda fiziologinis placentos funkcijos susilpnėjimas arba gali gimti kūdikis, turintis hipoksinį CNS pažeidimą.



Rūkymas nėštumo metu

- **Perinatalinės mirtys** (tai mirtys nuo 22 nėštumo savaitės iki 4 savaitės po gimdymo) . Didžiojoje Britanijoje atlikti tyrimai parodė, kad maždaug trečdalis perinatalinių mirčių šioje šalyje yra sąlygotos mamos rūkymo. Taip pat buvo nustatyta tiesioginė priklausomybė tarp surūkomų cigarečių skaičiaus ir perinatalinės mirties rizikos. Rūkymas yra vienintelė negyvagimystės priežastis, kurią galima pašalinti.
- **Placentos komplikacijos.** Stebint rūkančias nėščiąsias paaiškėjo, kad rūkymas nėštumo metu iki 2,4 kartų padidina placentos atšokos tikimybę, dėl ko prasideda gausus kraujavimas iš genitalijų, hipovoleminio šoko požymiai, vaisiaus hipoksija ar vaisiaus žūtis, o rūkymo metu patiriamas deguonies badas iki 3 kartų padidina placentos pirmeigos tikimybę, kuri aiškinama tuo, kad dėl patiriamos nuolatinės hipoksijos (deguonies trūkumo) placenta vystosi didesnė, taip padidindama placentos pirmeigos tikimybę. Rūkančių moterų placentos subręsta anksčiau nei nerūkančių.
- **Priešlaikinis gimdymas.** Tyrimais patvirtinta, kad priešlaikinis gimdymas (nėštumo nutrūkimas nuo 22 savaičių iki 37 nėštumo savaitės pabaigos (36 sav. + 6 d.), kai vaisiaus svoris yra 500g ir daugiau) yra susijęs su padidėjusia naujagimio ligų bei mirties rizika. Nustatyta, kad rūkančios moterys iki 2 kartų dažniau nei nerūkančiosios gimdo prieš laiką.
- **Priešlaikinis vaisiaus dangalų plyšimas.** Rūkymas didina priešlaikinio vaisiaus dangalų plyšimo riziką. Plyšus vaisiaus vandens pūslei, gimdymo veikla dažniausiai išsivysto keleto valandų bėgyje. Jei tai įvyksta iki 37 nėštumo savaitės, vaisius gimsta prieš laiką.




Rūkymas nėštumo metu

■ **Vaisiaus apsigimimai.** Rūkant į organizmą patenka apie 4000 įvairių medžiagų. Dalis šių medžiagų sukelia įvairių organų vėžinius susirgimus, tačiau kai kurios medžiagos, pavyzdžiui, radioaktyvus Polonis 210 gali sukelti chromosomų pakitimus arba lemti fizinius vaisiaus vystymosi sutrikimus. Studijos parodė, kad rūkymas nėštumo metu siejamas su 30 proc. didesne „kiškio lūpos“ bei „vilko gomurio“ rizika bei 20 proc. didesne šlapimo sistemos apsigimimų rizika.

■ **Pasyvus rūkymas nėštumo metu.** Tyrimais nustatyta, kad pavojingas yra ne tik motinos rūkymas, bet ir buvimas aplinkoje, kurioje rūkoma (pasyvus rūkymas). Tyrimų duomenimis, pasyviai rūkančios moterys gimdo mažesnio svorio naujagimius, taip pat dažniau gimdo prieš laiką.

■ **Suaugusiesiems pasyvus rūkymas padidina plaučių vėžio riziką 20-30 procentų, išeminės širdies ligos riziką – 25 procentų.** Kai kurių tyrimų duomenimis, smegenų insulto rizika padidėja 50 procentų. Rizika susirgti astma žmonėms, veikiamiems aplinkoje esančių tabako dūmų, išauga 40-60 procentų. Ūmus aplinkoje esančių tabako dūmų poveikis pasireiškia akių sudirginimu, čiauduliu, sloga, kosuliu, pykinimu, galvos skausmais ir kitais simptomais.





**Kaip mamos rūkymas
veikia jau gimusį vaikelį**


- **Rūkymas ir maitinimas krūtimi.** Maitinimo krūtimi reikšmė tiek mamai, tiek naujagimiui yra neabejotina. Todėl didelis dėmesys skiriamas įgyvendinant „Naujagimiui draugiškos ligininės“ koncepciją, kuomet tik gimęs naujagimis atiduodamas mamai, ne tik dėl emocinio ryšio, bet ir tam, kad geriau gamintųsi pienas. Be to, maitinti krūtimi mamos skatinamos kaip galima ilgesnį laiką. Rūkymas sutrikdo šį natūralų procesą. Tyrimų metu buvo nustatytas ryšys tarp rūkymo bei maitinimo krūtimi. Paaiškėjo, kad rūkančios mamos rečiau maitina kūdikį krūtimi nei nerūkančios. Rūkančioms mamoms paros pieno kiekis gali sumažėti daugiau kaip 250 ml, be to, pakinta ir pieno kokybė, nes rūkančių moterų piene randama mažiau lipidų. Manoma, kad toks poveikis gali pasireikšti dėl to, kad nikotinas slopina prolaktino (hormono, kuris skatina gamintis pieną) gamybą.
- **Staigios kūdikių mirties sindromas.** Tai kitaip vadinama „lovelės mirtis“, kuomet pirmaisiais gyvenimo mėnesiais kūdikis užmiega ir, sustojus kvėpavimui, numiršta. Motinos rūkymas nėštumo metu yra patvirtintas staigios kūdikių mirties sindromo rizikos veiksnys. Nustatyta, kad šios mirties rizikos dydis tiesiogiai priklauso nuo surūkomų cigarečių skaičiaus. Naujagimių, kurių mamos nėštumo metu surūkydavo 20 ir daugiau cig./d., tikimybė žūti dėl staigios kūdikių mirties sindromo buvo apytikriai tris kartus didesnė nei tų, kurių mamos nėštumo metu nerūkė.



Kaip mamos rūkymas veikia jau gimusį vaikelį

- Rūkymo sukeltos ligos vaikystėje. Vargu ar rastumėm mamą, kuri sąmoningai siektų savo vaiko ligos, tačiau reta moteris susimąsto, kiek pavojingas yra jos ar aplinkinių rūkymas šalia vaiko. Tyrinėjimų rezultatai parodė, kad mamos rūkymas nėštumo metu gali paskatinti blogesnę naujagimio kvėpavimo sistemos vystymąsi ir blogesnę kvėpavimo funkciją. Pasyvus jau gimusių vaikų rūkymas taip pat siejamas su blogesne tokių vaikų plaučių funkcija. Vaikai, kurių tėvai rūko, 1,5 k. dažniau serga bronchine astma, infekcinėmis kvėpavimo takų sistemos ligomis, vidurinės ausies uždegimu. Taip pat buvo nustatyta, kad tėvų rūkymas gali padidinti vaikų vėžio (smegenų vėžio, kraujo vėžio) atsiradimo riziką. Rūkančių motinų vaikai gimsta su nikotino abstinencijos (nikotino stygiaus) reiškiniais, būna neramūs, blogiau valgo, trinka jų miegas.



A close-up photograph of a woman with blonde hair, wearing a red and white striped shirt, smiling as she reads a book to a young child. The child, wearing a pink shirt, is looking intently at the book. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting. A blue speech bubble with white text is overlaid on the right side of the image.

**Mamos rūkymas ir vaiko
psichikos sveikata**

Mamos rūkymas ir vaiko psichikos sveikata

- Rūkanti mama, ko gero, dažnai net nesusimąsto apie tai, kokią reikšmę negimusio kūdikio ateičiai turi kiekviena jos surūkyta cigaretė. Tai ne tik padidinta rizika netekti kūdikio vos jo sulaukus, ne tik grėsmė jo fizinei sveikatai, bet ir didžiulė tikimybė, kad vaiko gebėjimas adekvačiai prisitaikyti ir jaustis laimingu šiame pasaulyje bus sutrikdytas dar iki jam gimstant.

2003 m. Kanadoje buvo atliktas tyrimas, parodęs, kad nėštumo metu rūkusių motinų kūdikių sveikatos sutrikimo simptomai buvo labai panašūs į tuos, kuriuos patyrė nėštumo metu nelegalius narkotikus vartojusių motinų kūdikiai. Nuo kitų naujagimių šie kūdikiai pirmiausia skyrėsi tuo, kad buvo ženkliai dirglesni ir neramesni, blogiau miega, o verkiančius juos buvo daug sunkiau nuraminti. Kad ir kaip liūdnai tai skambėtų, bet pirmoji daugelio rūkančių mamų patirtis šiame pasaulyje – kankinanti nikotininės abstinencijos būseną. Vargu ar kuri besilaukianti motina sąmoningai to linkėtų savo kūdikiui. Ko gero, dažniausiai net nesusimąstoma apie tai, koks baisus nuodas yra nikotinas! Jo lašas nuodingesnis už gyvatės barškuolės nuodus, o mirtinas poveikis net tris kartus stipresnis nei arseno. Tik 2-3 nikotino lašų pakaktų nužudyti apie 80 kg. sveriantį žmogų. Rūkantysis su kiekviena cigarete gauna apie 1 mg nikotino. Tokio kiekio pakaktų užmušti jūros kiaulytę.

Šiuo metu jau sukaupta pakankamai įrodymų, kad mamos rūkymas nėštumo metu sukelia visą vaiko gyvenimą juntamas psichinės sveikatos pasekmes. Taip nutinka ne tik dėl toksinio cigaretės dūmų poveikio, bet ir dėl to, kad nikotinas ir anglies monoksidas sumažina vaisiaus aprūpinimą deguonimi, dėl kurio sutrinka normalus vaisiaus smegenų vystymasis. Biologines nėščios motinos rūkymo pasekmes kognityvinei kūdikio raidai geriau suprasti, padeda eksperimentai su gyvūnais. Jie rodo, kad tabako dūmais kvėpavusių nėščių patelių jaunikliai sunkiau įsisavina ir įsimena naują informaciją, lėčiau mokosi naujų įgūdžių. Panašias išvadas pateikia ir rūkančių mamų kūdikių raidą tyrinėjantys mokslininkai.



- **Žemesni vaiko pažintiniai gebėjimai.** Elektrofiziologiniai kūdikių smegenų impulsų tyrimai rodo, kad nėštumo metu rūkusių mamų kūdikiai lėčiau reaguoja į garsinius stimulus ir ir blogiau atskiria žmogaus kalbos garsus. O juk būtent šie gebėjimai sudaro vaiko kalbos, suvokimo ir tolygios pažintinės raidos pagrindą. Įvairiose šalyse atliekami moksliniai tyrimai pateikia panašias išvadas: nėštumo metu rūkusių mamų vaikai sunkiau mokosi skaityti ir rašyti, nei kiti bendraamžiai. Vieno tyrimo metu buvo vertinama nėštumo laikotarpiu rūkusių ir nerūkusių motinų kūdikių pažintinė raida nuo vienerių iki penkerių metų. Gauti duomenys parodė, kad rizika, jog vaiko pažintiniai gebėjimai bus žemesni, nei vidutiniai, yra pusantro karto didesnė tuo atveju, jei nėštumo metu mama rūko. Kito tyrimo duomenimis, vaikai, kurių mamos iki penktojo nėštumo mėnesio surūkavo dešimt ir daugiau cigarečių per dieną, pagal matematikos skaitymo ir bendrųjų gebėjimų testus ženkliai atsiliko nuo kitų savo bendraamžių. Taip pat yra duomenų, kad rūkymas nėštumo metu siejasi ir su dažnesniais vaikų protinio atsilikimo atvejais.
- **Elgesio ir psichologinės problemos ikimokykliniame ir mokykliniame amžiuje.** Vaikučiai, kurių mamos nėštumo metu rūkė, ne tik blogiau skaito ir rašo. Jie sunkiau nustygsta vienoje vietoje, yra impulsyvesni, sunkiau paklūsta reikalavimams, sunkiau sukaučia ir išlaiko dėmesį. Taigi atėjusiųjų į darželį ar kitą ikimokyklinio ugdymo įstaigą gebėjimai tinkamai elgtis yra labai riboti. Tyrimai patvirtina, kad tokie vaikai dažniau pasižymi įvairiomis elgesio problemomis nei tie, kurių mamos tabaku nepiktnaudžiaudavo. Šie, atrodytų nereikšmingi pakenkimai, sukelia daugelį vaiko psychosocialinę raidą neigiamai veikiančių pasekmių. Toks vaikas auga nuolat aplinkinių baramas ir drausminamas. Jis retai sulaukia teigimo aplinkinių dėmesio ir paskatinimo, jam sunkiau išmokti tinkamai bendrauti su kitais vaikais. Yra pastebėta, kad rūkančių tėvų vaikai dažniau lieka kartoti kurso pirmose pradinės mokyklos klasėse. Tai sukelia emocines problemas, vaikas tampa piktas, gynybiškas ir priešiškas. Šios pasekmės dar labiau pablogina jo savijautą. Taip palapsniui vienos problemos paskatina kitas, ir vaiko nesėkmių ratas ima plėstis ir sukltis tarytum užburtas.



- **Hiperaktyvaus elgesio sutrikimo rizika.** Visuomenėje didėja susirūpinimas tuo, kad kasmet daugėja vaikų, kurių galimybės susikaupti ir ramiai elgtis yra labai ribotos, kad tai įvardijama kaip sutrikimas, kurį būtina ne tik koreguoti, bet ir gydyti. Hiperaktyvumo (veiklos ir dėmesio, hiperkinezinis) sutrikimas yra lėtinis, prasideda vaikystėje ir gali tęstis suaugusiojo gyvenime. Problemiškų vaikų ugdymas tampa vis didesniu galvos skausmu tiek tėvams, tiek ir ugdymo institucijoms. Patys vaikai dažnai jaučiasi nelaimingi ir vieniši, nukenčia jų savęs vertinimas ir pasitikėjimas savimi. Jei minėti vaikai nesulaukia pagalbos, jiems padidėja rizika piktnaudžiauti narkotikais, alkoholiu, nusikalsti, susirgti įvairiomis psichikos ligomis. Ir nors šiandien dar negalima vienareikšmiškai pasakyti, kodėl šių problemų daugėja, yra nemažai duomenų, kad mamos rūkymas nėštumo metu čia taip pat turi nemažai reikšmės. Dauguma tyrimų pateikia neiginčijamus įrodymus, kad intensyviai rūkiosios nėščiosios ženkliai dažniau pagimdavo hiperaktyvius kūdikius.






- **Didesnė asocialaus elgesio ir priklausomybės sukeliančių medžiagų vartojimo tikimybė paauglystėje.** Visos anksčiau paminėtos emocinės ir elgesio problemos sudaro prielaidas asocialiam elgesiui formuotis paauglystėje. Yra duomenų, kad motinos rūkymas nėštumo metu skirtingai veikia berniukų ir mergaičių psichikos sveikatą. Rūkusių mamų mergaitės daugiau linkusios rūkyti ir piktnaudžiauti kitomis priklausomybę sukeliančiomis medžiagomis, o berniukai – nusikalsti ir agresyviai elgtis.

Kolumbijos universiteto mokslininkai atliko tyrimus, kurie patvirtino, kad nėštumo metu rūkusių mamų dukros keturis kartus dažniau pradeda rūkyti, nei kitos jų bendraamžės. Tyrėjai tai aiškina tuo, jog nikotinas per placentą lengvai pasiekia ir kūdikį, kurio smegenyse, sukelia priklausomybės išsivystymą sąlygojančias chemines reakcijas. Toks „pirminis“ parengimas priklausomybei nuo nikotino paauglystėje gali tapti labai reikšmingu rūkymą skatinančiu veiksnium. Tereikia prisidegti cigaretę ir pabandyti užtraukti dūmą, kai smegenys akimirksniu „prisimena“ rūkymo iki gimimo patirtį. Telieta tik įtvirtinti aktyvuotą priklausomybės mechanizmą ir jaunas žmogus tampa stipriai priklausomas nuo tabako. Daugelis tyrimų rodo, jog šiuo požiūriu mergaitės yra labiau pažeidžiamos nei berniukai.



Suomijoje ir Naujojoje Zelandijoje buvo atlikti du panašūs, bet vienas su kitu nesusiję tyrimai, kurių metu ilgą laiką buvo stebėta nėštumo metu rūkusių ir nerūkusių mamų vaikų raida. Abu tyrimai taip pat patvirtino neabejotiną ryšį tarp mamos rūkymo intensyvumo ir vaikų elgesio sutrikimų. Suomijoje atliktų tyrimų duomenimis tokie berniukai dažniau pakliūdavo į teisės saugos akiratį dėl įvairių teisės saugos pažeidimų bei nusikalstamo elgesio.



**Galvojate apie metimą rūkyti?
Dabar tinkamas
laikas tą padaryti**

Galvojate apie metimą rūkyti? Dabar tinkamas laikas tą padaryti

- Apie rūkymo poveikį nėščiosios ir kūdikio sveikatai yra sukurta nemažai mitų. Vienas iš jų, kad pastojus rūkančiai moteriai geriau nieko nekeisti ir be reikalo „nestresuoti“ organizmo nėštumo metu metant rūkyti. Jokie moksliniai tyrimai nepatvirtina tokio teiginio pagrįstumo, priešingai, kuo anksčiau metama rūkyti, tuo mažiau lieka rizikos ir mamos, ir kūdikio sveikatai. Taip pat yra duomenų, kad vaikai, kurių motinos iki pastojimo buvo rūkančios, bet nėštumo metu šio įpročio atsisakė, protiniais gebėjimais lenkė visą nėštumo laikotarpį rūkusių mamų pagimdytus bendraamžius. Taigi, geriausias laikas mesti rūkyti yra tada, kai moteris planuoja pastoti, arba kiek įmanoma greičiau po pastojimo.

Dar vienas plačiai paplitęs mitas, kad kūdikiui gali pakenkti tik intensyvus mamos rūkymas. Aišku, kad kelios cigaretės per dieną yra geriau, nei visas jų pakelis, tačiau skirtumas tarp surūkytų cigarečių kiekio ir poveikio kūdikio sveikatai nėra toks didelis, kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Kaip žinia, rūkančiojo organizmas jautriausiai reaguoja į pirmąsias kiekvienos dienos nikotino dozes, todėl kūdikis neabejotinai pajus tą stipriausią pirmos ar antros cigaretės poveikį.

Naujausi tyrimai rodo, kad jei rūko ne tik nėščioji, bet ir jos partneris, kūdikio sveikatai keliamas pavojus dar labiau padidėja. Taigi, nėščioji ne tik pati turėtų atsisakyti šio žalingo įpročio, bet ir paskatinti kitus, šalia esančius žmones nerūkyti, patausoti būsimo mažo žmogučio sveikatą.

Kartais net iš gydytojų tenka išgirsti nėštumo metu mesti rūkyti pavojinga, nes patiriamas stresas gali išprovokuoti persileidimą ar priešlaikinį gimdymą. Jei skaitėte ansktesniuose skyreliuose išdėstytą informaciją, turėjote suprasti, kad būtent tolimesnis rūkymas, o ne metimas rūkyti yra labai pavojingas jums ir jūsų vaikeliiui. Jei abejojate dėl savo valios ar galimybių, pasiklauskite gydytojo patarimo. Pagalbą jums turėtų suteikti šeimos gydytojas, tačiau jei norite priklausomybių specialisto pagalbos, kreipkitės į artimiausią Psichikos sveikatos centrą. Bijoti psichiatro ar psichologo konsultacijos tikrai neverta. Rūkymas yra priklausomybės liga, o šie specialistai geriausiai žinos, kaip jums padėti spręsti su rūkymo metimu susijusias problemas.



Galvojate apie metimą rūkyti? Dabar tinkamas laikas tą padaryti

- Metimas rūkyti yra kol kas veiksmingiausias būdas sumažinti sergamumą rūkymo sukeltomis ligomis ir mirtingumą nuo jų. Metus rūkyti greitai pagerėja savijauta, gerėja plaučių, kvėpavimo funkcija, apetitas, palaipsniui mažėja rizika susirgti plaučių vėžiu, miokardo infarktu ir kitomis ligomis. Be to, tai yra neįkainojama investicija į jūsų vaikų ir artimųjų sveikatą.

Jei mesite rūkyti, jau po **20 minučių** sunormalės dėl rūkymo pakilęs kraujo spaudimas ir padažnėjęs širdies susitraukimų dažnis.

Po **8 valandų** padidėjusi anglies viendeginio koncentracija kraujyje nukris iki vidutiniškai normalaus lygio, padidės deguonies koncentracija kraujyje, pranyks nemalonūs rūkančiojo kvapas.

Nuo rūkymo praėjus **24 valandoms** sumažės širdies miokardo infarkto rizika.

Rūkančiosioms susilpnėja uoslė, skonio jutimas. Tačiau nerūkiosi **2 paras** (48 val.) pastebėsi uoslės ir skonio jutimo pagerėjimą, nervinės ląstelės pradės prisitaikyti prie nikotino stygiaus.

Jei nerūkysi **2 mėnesius**, visame kūne pagerės kraujotaka, iki 30 proc. pagerės plaučių funkcija, dėl to bus lengviau eiti, bėgti ir kopti laiptais. Tu labiau pasitikėsi savimi, labiau gerbs aplinkiniai, būsi geras pavyzdys savo artimiesiems ir rūkantiems draugams.

Po **3-9 mėnesių** susilpnės arba visai išnyks varginantis kosulys, silpnumas, oro trūkumas, Tavo organizmas taps atsparesnis infekcijoms. Miegosi giliau, veidas bus skaistesnis, išnyks pilkumas, sulėtės pagreitėjęs organizmo senėjimo procesas. Taip pat sumažės rizika susirgti skandžio opalige, pagerės nuotaika ir aktyvumas.

Po **5 metų** rizika mirti nuo širdies ligų sumažės iki niekada nerūkiosio lygio, o susirgti plaučių vėžiu sumažės net dvigubai.

Jei nerūkysi **10 metų**, rizika susirgti plaučių vėžiu taps tokia pat, kaip niekada nerūkiosio bei sumažės kitų vėžinių susirgimų pavojus.



Jei apsisprendėte mesti rūkyti, Jums gali padėti šie patarimai

- **Pasirinkite metimo dieną.** Jūs galite pasirinkti dieną, kuri jūsų manymu, yra tinkamiausia. Vieniems patinka mesti rūkyti tuomet, kai jie gali atsipalaiduoti, gali skirti laiko sau (pavyzdžiui savaitgalį). Kiti, atvirkščiai, labiau mėgsta būti užsiėmę ir bando mesti rūkyti savaitės viduryje. Kad ir ką Jūs pasirinktumėte, meskite rūkyti būtent tą dieną.
- **Paprašykite pagalbos.** Pasakykite draugams apie savo ketinimus. Paprašykite savo sutuoktinio ar gydytojo pagalbos ir paramos.
- **Keiskite savo įpročius.** Rūkymas yra glaudžiai susijęs su Jūsų įprastiniais dienos veiksmais, tokiais, kaip rūkymas geriant kavą ar arbatą, rytinės cigaretės surūkymas, rūkymas kalbant telefonu ir kt. Bandykite keisti savo įpročius, pavyzdžiui, gerkite apelsinų sultis vietoje kavos ir pan.
- **Venkite stresinių situacijų.** Stenkitės jas numatyti ir apgalvoti, kaip spręstumėte susidariusias problemas. Paprašykite vyro ar draugų pagalbos.
- **Džiaukitės kiekviena diena be cigaretės.** Kiekvieną rytą pasveikinkite save už padarytą pažangą ir galvokite, kaip šią dieną praleisite be rūkymo. Niekada negalvokite apie rytojū, stenkitės išlikti nerūkančia šiandien. Jei rūko Jūsų vyras ar draugas paprašykite jo, kad nesiūlytų Jums cigarečių ir nerūkytų šalia Jūsų. Galbūt Jūs net galite pabandyti mesti rūkyti kartu.

Jei norite rasti daugiau informacijos apie rūkymą bei metimą rūkyti, apsilankykite šiose svetainėse:

www.help-eu.com
www.vpsc.lt
www.jaunimo-centras.lt

Kokius specialistus nėštumo metu turėsite aplankyti ir kokie tyrimai jums bus atliekami

Nėštumo laikas	Nėščiosios sveikatos priežiūra		Konsultacijos		Pastabos
	Kokie specialistai jus turėtų apžiūrėti	Kokius tyrimus jums privalo atlikti	Specialistai	Veiksmai	
Iki 12 nėštumo savaitės	Šeimos gydytojas arba pirminės asmens sveikatos priežiūros komandos akušeris ginekologas arba akušerė	Pirmo apsilankymo metu: <ol style="list-style-type: none"> anamnezė arterinis kraujo spaudimas kūno masės indeksas tyrimai: <ol style="list-style-type: none"> kraujo (Hb, leukocitai, trombocitai, Ht) kraujo grupės ir Rh nustatymas Rh antikūnų nustatymas netiesioginiu Kumbso metodu, kai moters Rh (-), o vyro Rh (+) dėl sifilio (RPR) dėl ŽIV šlapimo (baltymas, leukocitai, eritrocitai, gliukozė, ketonai, nitritai, lyginamasis svoris) 	Akušeris ginekologas 12–14 nėštumo savaitę Odontologas	Rizikos veiksnių ir faktorių nustatymas ir įvertinimas	<ol style="list-style-type: none"> Antro apsilankymo metu (po 10–14 dienų) aptariami tyrimų rezultatai, įteikiama forma 113/a, kuri pildoma kiekvieno apsilankymo metu. Jei lankotės pas pirminės asmens sveikatos priežiūros komandos akušerį ginekologą ar akušerę, jus turi apžiūrėti vidaus ligų gydytojo. Skiriama folio rūgštis po 0,4 mg/d. I nėštumo trimestrą. Nėščiųjų anemija I ir III nėštumo trimestre konstatuojama, kai Hb mažiau kaip 110 g/l, o II trimestre – mažiau kaip 105 g/l. Kartu gyvenantys šeimos nariai siunčiami atlikti rentgenologinio plaučių tyrimo, esant indikacijų. Aptariami gyvenimo ir darbo sąlygų, žalingų įpročių bei smurto šeimoje klausimai. Jei jūsų nėštumo eigoje atsiranda didelės rizikos nėštumo faktorių, jus prižiūrės akušeris ginekologas.
13–28 nėštumo savaitė	Šeimos gydytojas arba pirminės asmens sveikatos priežiūros komandos akušeris ginekologas arba akušerė	1. Kiekvieno apsilankymo metu: <ol style="list-style-type: none"> arterinis kraujo spaudimas gimdos dugno aukščio matavimas nuo 20 nėštumo savaitės vaisiaus širdies tonų vertinimas nuo 20 nėštumo savaitės šlapimo tyrimas (baltymas, leukocitai, eritrocitai, gliukozė, ketonai, nitritai, lyginamasis svoris) 2. 27–28 nėštumo savaitę Rh antikūnų nustatymas netiesioginiu Kumbso metodu, kai moters Rh (-), o vyro Rh (.)	Akušeris-ginekologas: 18–20 nėštumo savaitę	Ultragarsinis tyrimas 18–20 nėštumo savaitę	<ol style="list-style-type: none"> Jeigu antikūnų randama, jūs būsite siunčiama į perinatologijos centrą. Jeigu antikūnų nerandama, 28–32 nėštumo savaitę suleidžiama anti-D imunoglobulino. Suleidus anti-D imunoglobulino, toliau antikūnai netiriami.
29–40 nėštumo savaitė	Šeimos gydytojas arba pirminės asmens sveikatos priežiūros komandos akušeris ginekologas arba akušerė	1. Kiekvieno apsilankymo metu: <ol style="list-style-type: none"> arterinis kraujo spaudimas gimdos dugno aukščio matavimas vaisiaus širdies tonų vertinimas šlapimo tyrimas (baltymas, leukocitai, eritrocitai, gliukozė, ketonai, nitritai, lyginamasis svoris) 2. 32 nėštumo savaitę tyrimai: <ol style="list-style-type: none"> kraujo (Hb, leukocitai, trombocitai, Ht) dėl sifilio (RPR) dėl ŽIV 3. Nuo 36 nėštumo savaitės vaisiaus padėties vertinimas	Akušeris ginekologas 36 nėštumo savaitę	<ol style="list-style-type: none"> Nustačius sėdmeninę vaisiaus pirmėigą, siūlomas išorinis vaisiaus apgręžimas suėjus 37 nėštumo savaitėms. Įvertinami naujagimių B grupės streptokoko infekcijos rizikos veiksniai 	<ol style="list-style-type: none"> Rengimas gimdymui ir kūdikio žindymui. Aptariama vaisiaus judesių skaičiavimo svarba.
Suėjus 41 nėštumo savaitei			Akušeris ginekologas	<ol style="list-style-type: none"> Kardiotokograma Ultragarsinis tyrimas Priimamas sprendimas dėl kito apsilankymo ar hospitalizavimo 	