



Ziua Internațională de conștientizare a Spectrului Tulburărilor Alcoolice Fetale (STAF)-

9 septembrie 2023

“Unind forțele: găsim soluții împreună” -trebuie să lucrăm împreună pentru a găsi soluții care să răspundă nevoilor unice și în mod corespunzător pentru sprijinul persoanelor cu STAF.

Ziua internațională de conștientizare a STAF este organizată anual pe 9 septembrie la ora 09:09. Ziua STAF a fost organizată pentru prima dată în 1999, se desfășoară în a 9-a zi a lunii a 9-a pentru a evidenția importanța de a nu consuma alcool în timpul celor 9 luni complete de sarcină.

Spectrul Tulburărilor Alcoolice Fetale (STAF) reprezintă un ansamblu de afecțiuni și probleme de sănătate care pot apărea la copii ale căror mame au consumat alcool în timpul sarcinii. Aceste tulburări sunt rezultatul expunerii fetale la alcool și pot avea efecte grave și permanente asupra dezvoltării cognitive, comportamentale și fizice a copilului.

Se estimează că STAF afectează între 2% și 5% dintre oamenii din Statele Unite și Europa de Vest. Se crede că STAF are loc între 0,2 și 9 din 1000 de nașcuți vii în Statele Unite. Consumând orice cantitate de alcool în timpul sarcinii, riscul de a da naștere unui copil cu STAF este de aproximativ 15%. Consumul de cantități mari, definite ca 2 băuturi standard pe zi, sau 6 băuturi standard într-un timp scurt, prezintă un risc de 4,3% de naștere cu SAF (Sindromului Alcoolic Fetal), adică una din 23 de femei însărcinate care consumă mult alcool va naște un copil cu SAF.

În Republica Moldova, situația legată de consumul excesiv de alcool în rândul femeilor a fost o preocupare semnificativă în anii 2021 și 2022. Statisticile privind numărul de femei înregistrate cu probleme de alcoolism reflectă o problemă complexă care poate avea rădăcini în diferite aspecte sociale, economice și culturale ale societății.

În anul 2021, prezența a 6.955 de femei în evidența cu alcoolism subliniază o preocupare serioasă legată de sănătatea și bunăstarea femeilor în Moldova. Descreșterea numărului de femei la evidență cu alcoolism în anul 2022, la 6.864, poate sugera unele îmbunătățiri în abordarea și conștientizarea acestei probleme de sănătate publică. Este important să subliniem că cifrele de evidență pot reflecta doar persoanele care au căutat ajutor medical sau au fost înregistrate în sistemele de sănătate. Totuși, aceste cifre pot fi doar vârful aisbergului, iar numărul real al femeilor afectate de alcoolism poate fi mai mare.

În ansamblu, cifrele prezentate indică necesitatea continuării eforturilor pentru a aborda problema alcoolismului în rândul femeilor în Republica Moldova și pentru a crea un mediu care să promoveze sănătatea și bunăstarea tuturor membrilor societății.

De ce alcoolul este periculos?

Alcoolul din sângele mamei trece la copil prin cordonul ombilical. Consumul de alcool în timpul sarcinii poate provoca avort spontan, deces fetal tardiv și o serie de dizabilități fizice, comportamentale și intelectuale pe tot parcursul vieții. Aceste dizabilități sunt cunoscute sub numele de spectrul tulburărilor alcoolului fetal (STAF). Copii cu STAF pot avea următoarele caracteristici și comportamente:

- Trăsături faciale anormale, cum ar fi o creastă netedă între nas și buza superioară (această creastă se numește philtrum)
- Dimensiune mică a capului
- Înălțime mai mică decât media
- Greutate corporală mică
- Coordonare slabă
- Comportament hiperactiv
- Dificultăți de atenție
- Memoria slabă
- Dificultate la școală (mai ales la matematică)

- Dificultăți de învățare
- Întârzieri de vorbire și limbaj
- Dizabilitate intelectuală sau IQ scăzut
- Abilități slabe de raționament și judecată
- Probleme de somn și supt în copilărie
- Probleme de vedere sau auz
- Probleme cu inima, rinichii sau oasele

Cât de periculos este alcoolul?

Nu se cunoaște o cantitate sigură de consum de alcool în timpul sarcinii.

Când alcoolul este periculos?

Nu există timp sigur pentru consumul de alcool în timpul sarcinii. Alcoolul poate cauza probleme copilului pe parcursul sarcinii, inclusiv înainte ca o femeie să știe că este însărcinată. Consumul de alcool în primele trei luni de sarcină poate determina copilul să aibă trăsături faciale anormale. Problemele de creștere și ale sistemului nervos central (de exemplu, greutate mică la naștere, probleme de comportament) pot apărea din cauza consumului de alcool oricând în timpul sarcinii. Creierul bebelușului se dezvoltă pe parcursul sarcinii și poate fi afectat de expunerea la alcool în orice moment.

Nu este niciodată prea târziu pentru a opri consumul de alcool în timpul sarcinii. Oprirea consumului de alcool va îmbunătăți sănătatea și bunăstarea copilului.

Consumul de alcool ocazional va face vre-un rău?

Nici o cantitate de alcool nu este sigură. Nu există un nivel dovedit al băuturii în condiții de siguranță în timpul sarcinii. Băutul, în special băutul intens în primele trei luni de sarcină este deosebit de dăunător. Acesta este momentul în care organele corpului copilului (inima, plămâni, rinichii și așa mai departe) și trăsăturile faciale se dezvoltă. Creierul se dezvoltă pe toată durata sarcinii.

Ce ar trebui să faceți dacă plănuiți o familie?

Unele femei consumă alcool înainte de a-și da seama că sunt însărcinate. Dacă intenționați să rămâneți gravidă, renunțați la alcool în timp ce încercați a concepe, trebuie să fiți conștientă de faptul că consumul de alcool vă poate reduce fertilitatea și capacitatea de a concepe.

Prevenirea STAF este de o importanță crucială pentru a evita consecințele grave ale expunerii fetale la alcool. Aici sunt câteva măsuri și sfaturi esențiale pentru a preveni STAF:

Evitarea consumului de alcool în timpul sarcinii: Cel mai important pas în prevenirea STAF este ca femeile să evite complet consumul de alcool în timpul sarcinii. Nu există un nivel sigur de consum de alcool în timpul sarcinii, așa că renunțarea totală este cea mai sigură opțiune.

Educație și conștientizare: Este important ca femeile să fie educate cu privire la riscurile consumului de alcool în timpul sarcinii și la potențialele consecințe pentru dezvoltarea copilului. Aceasta poate contribui la creșterea nivelului de conștientizare și la luarea deciziei de a evita alcoolul.

Sprijin medical și prenatal: Femeile însărcinate ar trebui să aibă grijă de sănătatea lor și a copilului în curs de dezvoltare prin participarea la controale prenatale regulate. În timpul acestor vizite medicale, discutați cu medicul despre orice preocupări sau întrebări legate de sănătatea dumneavoastră și a copilului.

Promovarea stilului de viață sănătos: Înlocuiți consumul de alcool cu obiceiuri sănătoase, cum ar fi o alimentație echilibrată, activitate fizică moderată și odihnă adecvată. Acest lucru poate ajuta la menținerea sănătății și a dezvoltării sănătoase a copilului.

Suport social și familial: În cazul în care femeia însărcinată are dificultăți în a renunța la consumul de alcool, este important să caute sprijin din partea familiei,

prietenilor și profesioniștilor din domeniul sănătății mintale. Grupurile de suport pot fi, de asemenea, utile.

Promovarea politicii de sănătate: Guvernele și organizațiile de sănătate pot juca un rol esențial în prevenirea STAF prin promovarea politicii de sănătate care să sprijine educația publică, accesul la servicii medicale prenatale și resursele de sprijin pentru femeile însărcinate.

În final, este esențial ca toată lumea să înțeleagă gravitatea consecințelor expunerii fetale la alcool și să se implice în promovarea unei abordări responsabile și informate în ceea ce privește consumul de alcool în timpul sarcinii.