

*Marek Banach, Zuzanna Konieczna*

## **ŚWIADOMOŚĆ KOBIET DOTYCZĄCA ZAGROŻEŃ ZWIĄZANYCH Z PICIEM ALKOHOLU W CZASIE CIĄŻY**

Współczesność ukrywa przed człowiekiem wiele pułapek. Jedną z najbardziej niebezpiecznych dla zdrowia człowieka jest alkohol. Wciąga on człowieka w świat, który z pozoru wydaje się być lepszy i łatwiejszy. Pozwala na chwilowe zapomnienie o problemach, jakie niesie codzienność. Rujnuje zdrowie fizyczne i psychiczne. Jest przyczyną licznych życiowych dramatów. Jednym z nich może stać się utrata dziecka lub też trwałe uszkodzenie jego zdrowia jeszcze przed narodzeniem.

Wiedza na temat skutków spożywania alkoholu w okresie ciąży jest znikoma. Wiemy, że szkodzi, jednak większość uważa, że niewielka ilość „procentowego” płynu jest wskazana. Myślenie takie jest mylne, gdyż nie znamy bezpiecznej dawki alkoholu, która nie wpłynie negatywnie na rozwijający się w łonie matki płód.

Wiele osób nigdy nie słyszało o Płodowym Zespole Alkoholowym. Nie wie skąd się bierze, nie potrafi go scharakteryzować, nie wie jak mu zapobiegać, ani jak postępować i pracować z dziećmi, które Zespół dotyka.

Wynika z tego faktu konieczność prowadzenia ciągłych badań dotyczących świadomości kobiet o niebezpieczeństwach związanych z piciem przez nie alkoholu w czasie ciąży. Że jest to problem nikogo dziś nie trzeba przekonywać. Stąd w naszej społecznej rzeczywistości pojawia się coraz więcej działań związanych z poszerzaniem horyzontów wiedzy kobiet w tym zakresie. Przykładem niech będzie realizowana przez rok – od 9 września 2007 kampania „Cięża bez alkoholu” zaplanowana przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Celem naszych badań było określenie skali wiedzy dotyczącej zagrożeń związanych z piciem alkoholu w czasie ciąży wśród kobiet. Przebadano liczną grupę kobiet w tym: uczennice gimnazjów, liceów, studentki różnych uczelni i kobiety w ciąży – pensjonariuszki przychodni ginekologiczno i położniczych oraz szkół rodzenia. Łącznie przeprowadzono ponad 700 ankiet dotyczących zaznaczonych problemów. Zanim jednak przejdziemy do omawiania wyników należałoby przedstawić podstawy teoretyczne dotyczące omawianych

zjawisk a te związane są z problematyką alkoholu, jego używania, szkodliwości i negatywnemu wpływowi na organizm człowieka.

## Historia powstania alkoholu

Nazwa alkohol pochodzi z języka arabskiego al-kuhl bądź al-akhul oznacza delikatny puder do malowania powiek albo wysublimowaną, delikatną substancję do upiększania<sup>1</sup>.

Historia alkoholu, jego produkcji, rodzajów i gatunków oraz obyczajów picia jest znacznie rozległa w czasie i bardzo bogata. Najstarsze zapiski i dzieła literackie zawierają wzmianki o napojach alkoholowych. O jego strukturze, funkcjach i skutkach spożywania człowiek posiadał rozległą wiedzę. Zdaniem antropologów alkohol towarzyszy człowiekowi od zarania jego dziejów. Początkowo pełnił funkcje fizjologiczne – jako lekarstwo, znieczulenie bólu czy do redukcji zmęczenia, psychologiczne – jako reduktor leku, odprężenie, rozluźnienie, obniżenie sprawności psychicznej oraz społeczne – używany w życiu towarzyskim, pomocny w nawiązywaniu kontaktów, pokonywaniu nieśmiałości, element obrzędów i praktyk religijnych. W najnowszych czasach duże znaczenie mają również względy ekonomiczne (produkcja, handel, dystrybucja alkoholu) oraz polityczne<sup>2</sup>.

Kiedy tak naprawdę człowiek po raz pierwszy zetknął się z alkoholem nikt nie wie. Najprawdopodobniej pojawił się on w erze neolitu, kiedy na ziemi były już takie surowce jak woda, cukry roślinne, skrobia i drożdże, które są niezbędne do jego powstania. Jego pojawienie się jest zjawiskiem naturalnym, na które człowiek natrafił przez przypadek.

Trudno jest jednoznacznie ustalić, kto i kiedy otrzymał po raz pierwszy czysty alkohol. Bardzo prawdopodobne jest, że starożytni Egipcjanie używali go podczas religijnych obrzędów. Zmoczone wodą głowy polewali alkoholem podpalali je. Płonący alkohol miał otaczać ich głowy aureolą, zaś widok ten skłaniać ludzi do oddawania boskiej czci kapłanom. Na większą skalę czysty alkohol zaczęto uzyskiwać w Europie w VIII w. n. e. Początkowo produkowano go z żyta, a od połowy XVIII w. z ziemniaków<sup>3</sup>.

Dla celów konsumpcyjnych wykorzystywany jest alkohol etylowy, spożywany pod postacią wódek, koniaków, whisky. Przeciętna zawartość alkoholu w wódce wynosi 40-50%,

---

<sup>1</sup> Cz. Ciekiera, *Ryzyko uzależnień*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1994, s. 77.

<sup>2</sup> Ibidem.

<sup>3</sup> Ibidem, s. 13-14,

w winie 10-20% z kolei piwa, wynosi 3-7%. Pozostałe alkohole są związkami znacznie bardziej toksycznymi dla organizmu człowieka<sup>4</sup>.

## Alkohol jako substancja chemiczna

Jest wiele rodzajów napojów alkoholowych różniących się smakiem i zapachem, ale każdy z nich posiada wspólny składnik. Znamy kilkadziesiąt gatunków piwa, wina, wódki, koniaków i likierów. Różnią się swoim składem chemicznym w zależności od gatunku, do którego należą. Dla przykładu: piwo zawiera takie pierwiastki i substancje jak dwutlenek węgla, fosfor, miedź, żelazo, magnez, potas, kwas mlekowy, różne cukry i białko. W skład win wchodzi glicerol, sól, potas, kwas octowy, cytrynowy, mlekowy, miedź, wapń, aldehyd octowy. *Mocniejsze alkohole jak niektóre gatunki rumu czy koniaku zawierają znacznie większe ilości aldehydu octowego a poza tym metanol, butanol i propanol. Dlatego też wywierają znacznie toksycznější działanie niż czysta wódka czy rozcieńczony spirytus<sup>5</sup>.* Mimo różnorodnego składu chemicznego, każdy z wymienionych powyżej alkoholi zawiera jedną wspólną substancję chemiczną o nazwie etanol (C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH) – ETOH.

Alkohole to związki o prostej budowie, złożone z cząsteczek węgla, tlenu i wodoru. Każdy ma swoją nazwę dostosowaną do liczby atomów węgla tworzących jego cząsteczkę. Jest to substancja charakteryzująca się ostrym i piekącym zapachem, o bezbarwnej, płynnej postaci lżejszej od wody, szybko utleniająca się i paląca błękitnym płomieniem. Alkohol łatwo wchodzi w reakcję z wodą, jest od niej lżejszy, a jego ciężar właściwy wynosi 0,79 – 0,81 g. Temperatura zamarzania czystego alkoholu jest bardzo niska, wynosi -130°C, natomiast temperatura wrzenia wynosi około +78°C. Wartość odżywcza alkoholu jest bardzo niewielka, natomiast ilość kalorii przez niego dostarczanych jest taka sama jak tłuszczu. Są to jednak puste kalorie, pozbawione składników mineralnych, białka i witamin. Ilekroć alkohol staje się substytutem pożywienia organizm nie otrzymuje niezbędnych składników odżywczych.

Do najpopularniejszego napoju alkoholowego zaliczyć należy alkohol etylowy. Jest on przeznaczony do celów konsumpcyjnych. Uzyskuje się go drogą fermentacji produktów roślinnych. Otrzymywany w ten sposób trunek zawiera nieznaczną ilość alkoholu, dlatego w celu zwiększenia jego mocy poddaje się go wielokrotnej destylacji, podczas której usuwane

---

<sup>4</sup> B. T. Woronowicz, *Alkoholizm jako choroba*, PARPA, Warszawa 1994, s. 5-6.

<sup>5</sup> J. Lisiewicz, *Alkohol a zdrowie i kultura człowieka*, PAN, Kraków 1986, s. 8.

zostają z niego szkodliwe i niebezpieczne dla organizmu zanieczyszczenia. Czysty spirytus zawiera około 96 % alkoholu etylowego. Po zmieszaniu go w odpowiednim stosunku z wodą, produkuje się z niego wódkę oraz inne napoje alkoholowe. Wśród popularnie używanych najmniej alkoholu etylowego zawiera piwo – przeciętnie około 4,5 %, w winie jego zawartość wynosi średnio 15 %, w likierach – 30 %, w wódce 40 – 45 % i powyżej.

Cząsteczki alkoholu są bardzo drobne, co pozwala na ich szybkie przenikanie do ustroju człowieka, gdzie aktywnie działają na jego organizm, szczególnie zaś na układ nerwowy, wywołując w nim zmiany stanów psychicznych. Po spożyciu, alkohol przedostaje się do żołądka a następnie do dalszych odcinków przewodu pokarmowego: dwunastnicy i górnej części jelita cienkiego. Dopóki pozostaje w żołądku jest nietoksyczny. Dopiero wchłonięty do krwioobiegu i wraz z krwią przedostający się do wszystkich tkanek i narządów może ukazać swoje toksyczne działanie. Szybkość wchłaniania i natężenie alkoholu we krwi zależy od tego, gdzie następowała resorpcja. Może zostać wchłonięty bezpośrednio z żołądka z tym, że resorpcja ta nie jest całkowita oraz jej czas jest dłuższy. Szybciej wchłaniany jest z jelita cienkiego, a co za tym idzie jego stężenie we krwi oraz działanie na organizm jest silniejsze. Szczyt alkoholemii, czyli najwyższego stężenia alkoholu we krwi występuje w czasie od 45 do 90 minut po spożyciu.

Poziom alkoholu określa się w promilach, obliczając ile gram etanolu znajduje się w jednym litrze krwi. Jest to prawna miara nietrzeźwości, którą określa się jako 0,5 promila alkoholu we krwi.

## Alkoholizm jako choroba

Alkoholizm – jest to nałogowe picie alkoholu w skutek czego powstaje choroba<sup>6</sup>, prowadząca do wielu niekorzystnych dla zdrowia następstw.

Termin „alkoholizm” wprowadził szwedzki lekarz Magnus Hussa i po raz pierwszy opublikował go w 1849 roku. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wciągnęła go na listę chorób dopiero w 1957 r.<sup>7</sup> W 1983 roku organizacja ta w IX rewizji międzynarodowej klasyfikacji chorób, urazów i przyczyn zgonów wprowadziła nową terminologię. Jednostka chorobowa została nazwana „zespołem uzależnienia od alkoholu”, natomiast w miejsce

---

<sup>6</sup> Słownik Współczesnego Języka Polskiego, red. B. Dunaj, Warszawa 1996, s. 10.

<sup>7</sup> M. Dziewiecki, *Człowiek w obliczu alkoholizmu*, Przesłanie nadziei. Przewodnik dla duszpasterstwa trzeźwości, Warszawa, s. 27.

alkoholizmu wprowadzono terminy „problemy związane z alkoholem” lub „problemy alkoholowe”. Obejmują one różnorodne, niepożądane efekty picia z jednostkowego bądź społecznego punktu widzenia<sup>8</sup>. Dotychczasowe określenia, takie jak alkoholizm nałogowy czy alkoholizm przewlekły zamieniono na „zespół uzależnienia od alkoholu” (zespół zależności alkoholowej). Przez uzależnienie rozumie się psychiczny i fizyczny stan wynikający z interakcji między żywym organizmem a substancją chemiczną (alkohol, nikotyna, narkotyki, leki), charakteryzujący się zmianami zachowania i innymi reakcjami, do których należy konieczność przyjmowania danej substancji w sposób ciągły lub okresowy w celu doświadczenia jej wpływu na psychikę, lub by uniknąć przykrych objawów towarzyszących brakowi substancji<sup>9</sup>.

Alkoholizm jest chorobą polegającą na kontynuacji spożycia alkoholu przez daną osobę, pomimo że powoduje to problemy w różnych dziedzinach życia<sup>10</sup>. To jedna z najczęstszych i najbardziej niebezpiecznych chorób, jakie dotyczą człowieka. Jest to choroba głęboko zaburzająca świadomość i wolność człowieka, która dla większości uzależnionych okazuje się ona chorobą śmiertelną. Mamy tu do czynienia z chorobą w sensie ścisłym, charakteryzującą się konkretnymi przejawami i mechanizmami oraz mającą specyficzny przebieg. Uzależnienie od alkoholu jest chorobą niszczącą człowieka we wszystkich sferach jego człowieczeństwa i jego aktywności. Powoduje stopniową utratę wolności i odpowiedzialności. Zaburza więzi interpersonalne, oraz uniemożliwia normalne funkcjonowanie w rodzinie i społeczeństwie. Zwykle na końcu dopiero następuje degradacja fizyczna, która dla wielu staje się jedynym motywem, który skłania do powstrzymania się od picia alkoholu. Alkoholizm jest chorobą chroniczną, czyli taką, która w pewnych swych aspektach trwa do końca życia – jest chorobą nieuleczalną i nieodwracalną. Każdy uzależniony będzie do końca życia alkoholikiem, czyli kimś, kto nie potrafi spożywać alkoholu w sposób umiarkowany i kontrolowany. Jednak po spełnieniu określonych warunków, staje się możliwe zachowanie abstynencji do końca życia, co umożliwia powstrzymanie choroby alkoholowej. Uzależniony może wtedy stopniowo wychodzić z czynnej fazy choroby i stawać się trzeźwym alkoholikiem<sup>11</sup>.

---

<sup>8</sup> J. Sikorski, *Problemy związane z alkoholem*, Przesłanie nadziei. Przewodnik dla duszpasterstwa trzeźwości s. 83-84.

<sup>9</sup> K. Zajączkowski, *Nikotyna, alkohol, narkotyki-profilaktyka uzależnień*, krótki poradnik psychologiczny, Rubikon Kraków 2001, s. 49.

<sup>10</sup> J. Kinney, G. Leaton, *Zrozumieć alkohol*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1996, tłumaczenie: A. Basaj, A. Bielasik, s. 65.

<sup>11</sup> J. K. Falewicz, *ABC problemów...*, op. cit., s. 35.

Alkoholizm to choroba pierwotna, czyli taką, która nie jest efektem innych chorób. Organizm alkoholika reaguje na alkohol inaczej niż organizm osoby nieuzależnionej. Alkoholicy są bezsilni wobec sposobu, a w jaki organizm reaguje na alkohol. Istnieją solidne podstawy, by twierdzić, że alkoholizm jest dziedziczny. Widać ciągłość jego występowania w kolejnych pokoleniach rodziny.

Alkoholizm jest chorobą przewlekłą, która rozwija się stopniowo, dlatego też istnieje duże ryzyko nawrotu; zawsze jest niebezpieczeństwo, że ponownie dojdzie do zapicia. Alkoholizmu nie da się wyleczyć – można nad nim jedynie zapanować. Jeżeli nie podejmuje się długofalowych środków zaradczych, mających na celu zapanowanie nad chorobą, nawrót jest wysoce prawdopodobny. Zapanowanie nad alkoholizmem wymaga całkowitej abstynencji<sup>12</sup>.

Alkoholizm jest chorobą chroniczną. Alkoholik nie może się wyleczyć w sensie powrotu do picia kontrolowanego, może jednak zdrowieć. Istotą zdrowienia nie jest szukanie czegoś, co zastąpiłoby alkohol, ale znajdowanie innych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, uczenie się bycia z ludźmi, uczenie się cierpliwości, podejmowania decyzji i budowanie więzi z bliskimi, radzenie sobie ze swoimi stanami psychicznymi<sup>13</sup>.

Alkoholizm jest chorobą postępującą – nigdy „nie stoi w miejscu”. Stan chorego nigdy nie pozostaje bez zmian ani nigdy samoistnie nie ulega poprawie. Jeżeli chory się nie leczy jego stan ciągle się pogarsza. Postępując, alkoholizm zagarnia niszczy wszystkie po kolei sfery życia chorego – fizyczną, psychiczną, behawioralną i społeczną, – co sprawia, że alkoholik przestaje kierować swoim życiem. Proces choroby alkoholowej można podzielić na trzy stadia: stadium początkowe, zaawansowane i przewlekłe.

Uzależnienie od alkoholu w zaawansowanej fazie jest chorobą niezwykle trudną do leczenia. W tej sytuacji bardzo istotnym znaczeniem jest umiejętność wczesnego jej zdiagnozowania. Do bezpośrednich i podstawowych znaków choroby alkoholowej należą:

- zmiana tolerancji na alkohol;
- zespół abstynencyjny;
- „głód” alkoholu;
- koncentracja życia wokół spraw dotyczących alkoholu;
- utrata kontroli nad piciem;
- zaburzenia pamięci i świadomości.

---

<sup>12</sup> M. Miller, T. T. Gorski, *Rodzina...*, *op. cit.*, s. 14-15.

<sup>13</sup> S. Sammon, *Dzieci alkoholizmu. Dorosłe dzieci z rodzin dotkniętych alkoholizmem w życiu zakonnym i kapłaństwie*, WAM Kraków 1998, s. 16-18, W. Osiatyński, *Grzech czy choroba*, Warszawa 1992, s. 15-26.

Elementem decydującym o skuteczności podjętego leczenia jest jak najwcześniejszy moment rozpoczęcia kuracji. Wielu dorosłych ludzi uniknęłoby kłopotów wynikających z nadużywania alkoholu, gdyby potrafili odpowiednio wcześniej postrzegać sygnały wskazujące, że trzeba poważnie zająć się sprawą swojego picia<sup>14</sup>.

Oto lista takich sygnałów:

- jeśli ktoś pije nadal mimo szkód spowodowanych przez picie;
- jeśli ktoś jednorazowo wypija większe ilości alkoholu;
- gdy człowiek sięga po alkohol dla usunięcia przykrych skutków picia;
- gdy ktoś pije samotnie;
- gdy ktoś zaniedbuje swoje codzienne obowiązki i zadania;
- gdy ktoś ma trudności z przypomnieniem sobie zdarzeń związanych z wczorajszym pićciem;
- gdy ktoś przy pomocy alkoholu łagodzi poczucie winy i wyrzuty sumienia,
- gdy kieruje samochodem pod wpływem alkoholu;
- gdy ktoś reaguje napięciem i rozdrażnieniem na utrudnienia w picciu i gdy zaprzecza, że ma problemy związane z alkoholem, podczas gdy są one widoczne dla innych;
- gdy ktoś otrzymuje od innych „sygnały ostrzegawcze”, sugestie przerwania picia czy ograniczenia ilości.

## Działanie alkoholu na organizm człowieka

Alkohol należy do teratogenów chemicznych lub fizycznych czynników silnie trujących organizm. Spożywanie go pociąga za sobą wiele niekorzystnych konsekwencji dla człowieka, zarówno biologicznych, psychicznych jak i społecznych. Poprzez spożywanie znacznych ilości alkoholu człowiek narażony jest na kłopoty ze zdrowiem, kłótnie, konflikty, ubóstwo, naruszenie prawa, uzależnienie.

Alkohol, który dostaje się do krwi i w niej krąży, przedostaje się do całego organizmu. Jego działanie uzależnione jest od dawki, jaką człowiek spożył. Wpływ alkoholu na poszczególne układy w organizmie człowieka uzależniony jest kilku czynników.

---

<sup>14</sup> J. K. Falewicz, *ABC problemów...*, op. cit., s. 35.

Są to, m. in.:

- ilość spożytego alkoholu;
- stan odżywienia organizmu;
- brak lub obecność schorzeń;
- ogólny stan psychiczny.

## Układ pokarmowy

Ostra intoksykacja alkoholowa prowadzi do podrażnienia przewodu pokarmowego, czego skutkiem są liczne zaburzenia, do których zaliczamy:

- nieżyt błony śluzowej żołądka (podrażnienie śluzówki);
- nudności;
- zaburzenia wchłaniania pokarmów;
- zaburzenia wchłaniania witamin;
- niedowaga;
- ogólne wyniszczenie;
- niedożywienie;
- brak podstawowych składników krwiotwórczych, m.in. żelaza, witaminy B<sub>12</sub>, kwasu foliowego<sup>15</sup>;
- podrażnienie śluzówki, co implikuje jej uszkodzenie, którego konsekwencją są zapalenie przełyku, zaostrzenie choroby wrzodowej i dwunastnicy, zaburzenia pracy jelit;
- stan zapalny trzustki;
- stan zapalny wątroby, a co za tym idzie zaburzenia trawienia, zmniejszenie tolerancji na pokarmy tłuste;
- marskość wątroby z takimi objawami jak obrzęki, powiększenie, zwiększenie obwodu brzucha, niedobór białka w osoczu, anemia;
- żylaki przewodu pokarmowego występujące jedynie przy równoczesnej marskości wątroby.

---

<sup>15</sup> J. Lisiewicz, *Alkohol...* op. cit., s. 14.



## Serce i układ krążenia

Przewlekłe i intensywne spożywanie alkoholu osłabia mięsień serca i powoduje schorzenia układu sercowo – naczyniowego, do których należą nadciśnienie, kardiomiopatie, arytmia oraz udary mózgowe. Alkohol podwyższa ciśnienie krwi, a co za tym idzie ryzyko nadciśnienia tętniczego jest większe u osób go spożywających. Wraz ze wzrostem ilości spożytego alkoholu, zwiększają się powikłania ciśnienia tętniczego a wraz z nimi liczba zgonów tym spowodowanych. Badania wskazują, że wraz z zaprzestaniem picia napojów alkoholowych nadciśnienie może być częściowo odwracalne.

Przy spożywaniu dużych ilości alkoholu może dojść do kardiomiopatii alkoholowej, czyli zwyrodnień mięśnia sercowego, jego przerostu oraz osłabienia siły skurczów. u osób z kardiomiopatią zauważono znacznie zmniejszoną wydolność serca, proporcjonalną do spożywanej dawki alkoholu. Nadużywanie go prowadzi do nierównej pracy serca. Migotanie i trzepotanie przedsionków należy do zaburzeń związanych z przewlekłą konsumpcją alkoholu. Ocenia się, że u od 15 do 30 procent pacjentów migotanie przedsionków może wiązać się z alkoholem<sup>16</sup>.

## Układ odpornościowy

Alkohol hamuje funkcje układu odpornościowego, upośledza zdolność limfocytów do produkcji przeciwciał, osłabiając ich aktywność. Przejawia się to zwiększoną wrażliwością organizmu na choroby zakaźne i nowotwory, zapalenie płuc, gruźlicę, zakażenia krwi, choroby układu moczowego, bakteryjne zapalenie otrzewnej, ropne zakażenia skóry i tkanki podskórnej, zapalenie opon mózgowych. Osoby nadużywające alkoholu częściej zapadają na wymienione choroby niż osoby niepijące.

## Układ hormonalny

Alkohol zaburza funkcjonowanie układu hormonalnego. Prowadzi do obniżenia płodności zarówno u kobiet, jaki u mężczyzn. Oddziałuje nie tylko na syntezę i uwalnianie hormonów, ale także na ich transport. Oddziałuje na tkanki i cały proces metabolizmu.

---

<sup>16</sup> P. Anderson, B. Baumberg, *Alkohol a człowiek*, PARPA, Warszawa 2007, s. 47.

Zaburza wydolność seksualną, może prowadzić do impotencji. U kobiet rozregulowuje cykl miesięczkowy, prowadzi do zaburzeń owulacji oraz zmian jajników. Picie alkoholu przed okresem pokwitania może opóźnić dojrzewanie płciowe a u dojrzałych kobiet przyspieszyć menopauzę.

## Układ nerwowy

Nawet niewielka ilość spożytego alkoholu zmienia stan ośrodkowego układu nerwowego. Sprawia on, że zmniejszanie się masy mózgu następuje w sposób przyspieszony. Alkohol wpływa na mowę, wzrok, koordynację ruchową, procesy myślowe oraz zachowanie. Osłabia lub wzmacnia działanie pewnych neuroprzekaźników, czyli substancji przenoszących sygnały między neuronami. W rezultacie ta nieprawidłowa komunikacja zakłóca normalne funkcjonowanie mózgu. Zaburza czucie, osłabia odruchy. W skrajnych przypadkach po spożyciu znacznej ilości alkoholu mogą wystąpić niedowłady a nawet porażenia. Przewlekłe spożywanie alkoholu może również spowodować poważne problemy ze wzrokiem będące wynikiem toksycznego uszkodzenia nerwu wzrokowego.

## Kobięcy styl picia alkoholu

W dzisiejszych czasach kobiety pełnią różne funkcje w społeczeństwie. Z roli żony i matki stały się również kobietami sukcesu, businesswomen zarządzającymi wielkimi firmami, inwestującymi na giełdzie. Stereotyp matki-polski odchodzi w zapomnienie. Coraz częściej usłyszeć, czy zobaczyć można, że na ważnym kierowniczym stanowisku zasiada kobieta.

Wraz ze zmieniającą się funkcją społeczną kobiety, zmienia się także jej styl życia. Aby prężnie działać w środowisku dotychczas dominowanym przez mężczyzn, kobieta musi poddać się pewnym regułom i zasadom wyznawanym przez nich. Stara się, więc dorównać w różnych dziedzinach mężczyźnie. Emancypacja kobiet wyzwala ją z braku samodzielności i uzależnienia od mężczyzn, oprócz wolności ekonomicznej i społecznej,

przyniosła im równocześnie zwielokrotnienie obowiązków życiowych, konieczność wypełniania na raz wielu funkcji społecznych<sup>17</sup>.

Role, jakie dzisiaj pełnią kobiety można podzielić i poszerzyć o role:

- pełnione na rzecz męża (konkubina), a wśród nich rola niani, spowiednika, psychoterapeuty, niekiedy osoby, na której można wyładować agresję;
- związane z pełnieniem gospodarstwa domowego tzn. rola praczki, sprzątaczk, kucharki, zaopatrzeniowca, złotej rączki, monterki, specjalistki od gospodarowania czasem wolnym, współzycieli rodziny;
- córki;
- siostry;
- synowej;
- przyjaciółki.

Ukazanie spektrum ról wypełnianych przez kobiety wymaga określenia ról, jakie pełnią poza środowiskiem rodzinnym. Należą do nich:

- kierownicze stanowiska w zakładach pracy;
- samodzielne prowadzenie własnych przedsiębiorstw (zakład fryzjerski, salon kosmetyczny, mała gastronomia, sklep);
- dodatkowa praca, w tym okresowa;
- role związane z działalnością na rzecz otoczenia (wolontariuszki, radne gminy, parafii, członkinie ochotniczych straży pożarnych).

Postępująca unifikacja stylów życia kobiet i mężczyzn daje się zaobserwować nie tylko w wykonywanych czynnościach, ale także w zachowaniu. Współczesne kobiety chcąc dorównać mężczyznom przejmują od nich dotychczasowe zadania a wraz z nimi negatywne zachowania, które im nie przystoją. *„Wśród tych zachowań wymienienia wymagają: nagminne używanie przez kobiety słów uznawane powszechnie za obraźliwe i stosowanie różnych form agresji, nieraz wręcz wyrafinowanych; zachowania przestępcze, a także picie i nadużywanie alkoholu czy też zażywanie innych środków toksycznych”*<sup>18</sup>. Zachowania takie nie przynoszą kobietom zaszczytu. Opisywane dotychczas jako subtelne, delikatne i kruche osoby, pełne wrażliwości i miłości odbiegają od tego obrazu.

---

<sup>17</sup> D. Llewellyn-Jones, *Ja mężczyzna*, Sanmedika, Warszawa, s. 96.

<sup>18</sup> T. Sołtysiak, *Młoda kobieta pije, dlaczego?*, Problemy alkoholizmu 8-9/1997, s. 10

Dzisiejsza rzeczywistość nakłada na kobiety szereg różnorodnych ról, co pociąga za sobą trudności w ich wypełnianiu. Utrudnienia te tkwią w uwarunkowaniach biopsychospołecznych oraz kulturowych kobiety. Mogą nimi być: nieprzygotowanie do pełnienia danej roli (zbyt wczesne macierzyństwo), zły wybór partnera, niespełnione marzenia i wyobrażenia o małżeństwie, rodzinie, niedocenienie przez członków rodziny, brak umiejętności godzenia kilku ról, przemoc, wyczerpanie, niespełnione oczekiwania, brak czasu na pracę w domu, na naukę, dla rodziny, dla siebie, odpowiedzialność, zła atmosfera w pracy, zazdrość, zawiść i plotkarstwo w pracy, nieumiejętność rozwiązania problemu, obawa przed utratą pracy, trudności finansowe związane z opłatami za studia, stres w domu, pracy, przed egzaminem.

Jednym ze sposobów radzenia sobie z trudnościami jest sięganie po alkohol. Statystyki podają, że alkohol w Polsce pije około 80% kobiet<sup>19</sup>. Symulatorem picia przez nie alkoholu są występujące utrudnienia spotykane na co dzień, związane z pełnionymi rolami. Aby je zlikwidować, sięgają po alkohol, który chwilowo odrywa je od rzeczywistości i pomaga zapomnieć o problemach. Motywem, który pociąga kobiety do sięgania po alkohol jest: chęć zapomnienia, ogólne pobudzenie organizmu do intensywniejszej pracy, wzbudzenie zainteresowania swoją osobą, urozmaicenie szarego, ponurego życia, „lepsze” kontakty towarzyskie, rozluźnienie, ogólne przyzwolenie otoczenia (stwarzanie wiele okazji do picia).

Spożywanie znacznych ilości alkoholu prowadzi do degradacji psychicznej człowieka ze wszystkimi jej konsekwencjami. Kobiety częściej sięgają po alkohol w związku z problemami emocjonalnymi. Chcąc zagłuszyć lub skompensować problemy, z jakimi się borykają szukają ucieczki w alkoholu. Dzieje się tak dlatego, że kobiety częściej niż mężczyźni przeżywają poczucie winy. Zdarza się, że poczucie to prowadzi je do depresji oraz zaburzeń nerwicowych. Czynnikiem, który determinuje kobiety do sięgnięcia po alkohol może stać się także traumatyczne przeżycie oraz przeżywanie silnego stresu.

Normy kulturowe, regulujące spożywanie alkoholu, nie są jednakowe dla wszystkich. Od kobiet, bowiem oczekuje się większej wstrzeźliwości a nawet abstynencji, z racji wypełnianych przez nie ról społecznych. Normy obyczajowe związane ze spożyciem alkoholu są dla nich bardziej rygorystyczne. „*Mimo równouprawnienia, ciężar społecznego potępienia kobiet alkoholiczek jest nadal o wiele większy niż alkoholików mężczyzn*”<sup>20</sup>. Zaznaczyć należy, że ze względu na pełnione przez kobiety role społeczne, alkoholizm wśród nich jest bardziej piętnowany, ponieważ kiedy pije kobieta, cierpi całe społeczeństwo.

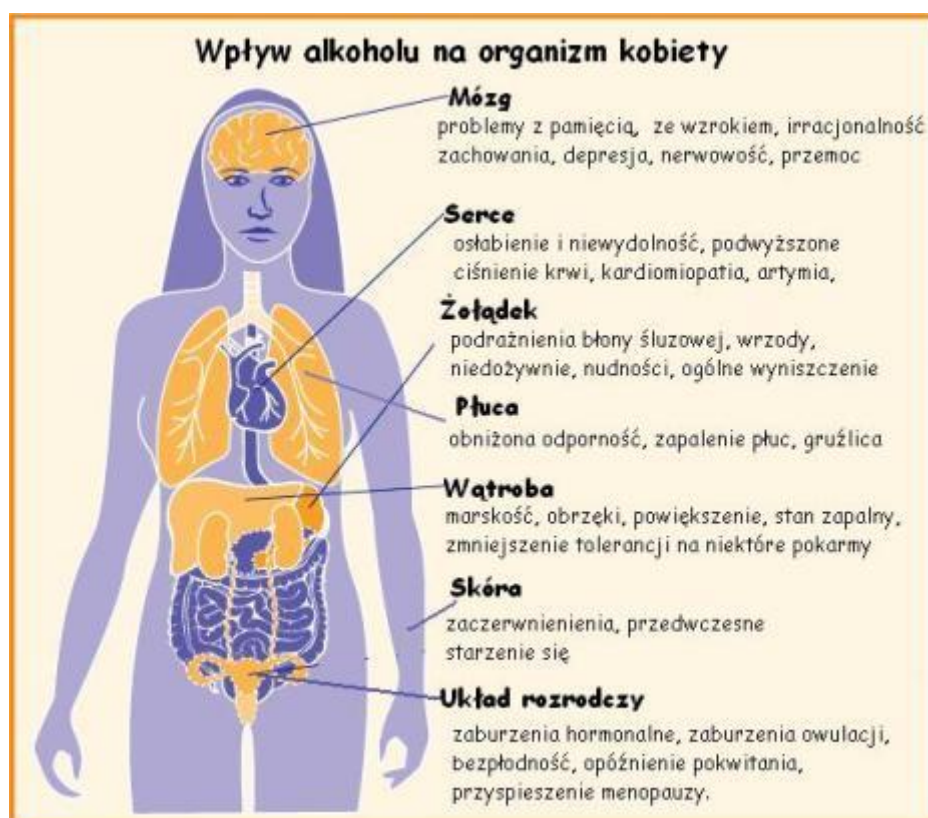
---

<sup>19</sup> Źródło: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

<sup>20</sup> T. Kulisiewicz, *Uzależnienie...* op. cit., s. 86.

## Alkohol w organizmie kobiety

Jak podaje Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, kobiety spożywają średnio znacznie mniej alkoholu niż mężczyźni.<sup>21</sup> Zapewne, dlatego większość fachowej literatury opisuje zjawisko spożywania alkoholu jedynie przez mężczyzn. Publikacje dotyczące kobiet pijących alkohol są znacznie uboższe. Tendencje, jakie są kształtowane powinny zmienić obecny stan. Fakt, że coraz więcej kobiet sięga po napoje alkoholowe potwierdzony jest licznymi badaniami. W mediach coraz częściej padają informacje o pijanych kobietach.



**Rysunek 1** Wpływ alkoholu na organizm kobiety. Źródło: opracowanie własne

Alkohol inaczej wpływa na organizm kobiety niż na mężczyzn, a efekty zdrowotne jego nadużywania są dla nich groźniejsze. Nie wszyscy zdają sobie sprawę (zdecydowanie mniejsza część społeczeństwa), że alkohol działa bardziej toksycznie na organizm kobiety niż

<sup>21</sup> J. Fudała, *Kobiety i alkohol*, PARPA, s. 1.

mężczyzny. Dzieje się tak między innymi ze względu na odmienność biochemiczną obydwu organizmów. U kobiet znajduje się znacznie więcej tkanki tłuszczowej a przy tym mniej wody (u kobiet płyny stanowią około 60% masy ciała a u mężczyzn około 70 % masa ciała) niż u mężczyzn. W związku z tym, taka samo ilość spożytego przez nich alkoholu zostanie rozpuszczona w mniejszej ilości wody. W okresie okołomiesiączkowym organizm kobiety zatrzymuje więcej wody. „*Badania biochemiczne wykazały, że przy tej samej ilości spożytego alkoholu, stężenie alkoholu we krwi są wyższe, a objawy zatrucia znaczniejsze u kobiet niż u mężczyzn, zwłaszcza jeżeli piją one w okresie przedmiesiączkowym*”<sup>22</sup>. Kobięcy hormon estrogen sprzyja intensywniejszemu wchłanianiu alkoholu i zwiększa jego toksyczność, głównie metabolitu, jakim jest aldehyd octowy.

Organizm kobiety słabiej metabolizuje alkohol w żołądku, gdyż zawiera mniej niż organizm mężczyzny enzymów odpowiedzialnych za tę czynność. Implikuje to większą jego ilość docierająca do wątroby, a co za tym idzie znaczniejsze jej niszczenie. „*Objawy marskości wątroby u kobiet pojawiają się już po 5 latach intensywnego picia, podczas gdy u mężczyzn okres ten wynosi 10-20 lat i umierają one z powodu marskości w młodszym wieku niż mężczyźni*”<sup>23</sup>.

Również mózg narażony jest na silniejsze dysfunkcje. Alkohol zakłóca jego zdolności psychomotoryczne. Dlatego kobiety po spożyciu alkoholu gorzej radzą sobie z działaniami złożonymi. Nadmierne spożywanie alkoholu może zakłócić cykl miesięczkowy, gdyż zaburza funkcje hormonalne. Stwierdzono również związek pomiędzy spożywaniem alkoholu a nowotworami u kobiet (rakiem piersi, jajnika, trzonu macicy)<sup>24</sup> ryzykowne, w tym seksualne.

Picie alkoholu przez kobiety prowadzi do psychospołecznych następstw takich, jak zaburzenia zachowania, utrata zainteresowań, zaburzenia nastroju, wykroczenia, przestępstwa, depresja, zachowania.

---

<sup>22</sup> T. Kulisiewicz, *Uzależnienie...*, op. cit., s. 95.

<sup>23</sup> [http://www.duszpasterstwo-trzezwosci.opole.opoka.org.pl/alk\\_kob.php](http://www.duszpasterstwo-trzezwosci.opole.opoka.org.pl/alk_kob.php), data: 05.04.2008.

<sup>24</sup> P. Anderson, B. Baumberg, *Alkohol...*, op. cit., s. 48.

## Świadomość kobiet dotycząca zagrożeń związanych z pićem alkoholu w czasie ciąży w świetle przeprowadzonych badań

Każda kobieta pragnie urodzić zdrowe dziecko. Nie każda jednak wie, że spożywając alkohol w okresie ciąży może pozbawić nowo rozwijającego się w niej człowieka szans na prawidłowy rozwój. Wiele kobiet nie zna skutków, jakie niesie za sobą spożywanie alkoholu w trakcie ciąży. Za mało jest informacji na ten temat w poradniach dla kobiet, prasie, radio, czy telewizji. Stąd badania poziomu wiedzy na temat wpływu alkoholu na rozwój płodu ciężarnych kobiet.

W badaniach sondażowych przeprowadzonych na 878 osobowej grupie studentek różnych uczelni, uczennic szkół ponadgimnazjalnych oraz pacjentek poradni dla kobiet w ciąży – stwierdzono co następuje:

Po pierwsze – po alkohol sięga 86 % badanej populacji, częściej studentki w porównaniu z w pozostałymi grupami, co można zrozumieć zważywszy, że w pozostałych grupach badano osoby młodsze oraz będące w specyficznej sytuacji z uwagi na ciążę (tabela 1.)

**Tabela 1** *Używanie alkoholu*

Czy zdarza Ci się używać alkoholu?	Studentki		Inne grupy – kobiety		Ogółem	
	L – 524	%	L -354	%	L – 878	%
Tak	478	91,22	287	81,07	756	86,10
Nie	46	8,78	67	18,93	113	13,90
Razem	524	100,00	354	100,00	878	100,00

Po drugie – częstotliwość picia alkoholu też budzi poważne obawy. Fakt, że w ostatnim tygodniu czy miesiącu przed badaniem po alkohol sięgnęło ponad 90% respondentów wskazuje na znaczne rozpowszechnienie tego zjawiska (tabela 2).

**Tabela 2** *Częstotliwość picia alkoholu*

Jak często?	Studentki		Inne grupy – kobiety		Ogółem	
	478	%	287	%	L – 765	%
Kilka razy w tygodniu	21	4,41	8	2,79	29	3,79
Raz w tygodniu	195	40,79	85	29,62	280	36,60
Raz w miesiącu	224	46,86	138	48,08	362	47,32
Rzadziej niż raz w miesiącu	38	7,94	56	19,51	94	12,29
Razem	478	100,00	287	100,00	878	100,00

Po trzecie – stwierdzono, że ponad 70% respondentek w okresie ciąży używała napojów alkoholowych.

W grupie studentek matkami bądź w ciąży było 175 osób natomiast w pozostałych grupach 56 (tabela 3).

**Tabela 3** *Picie alkoholu w czasie ciąży*

Czy w czasie ciąży piłaś alkohol?	Studentki – w ciąży lub matki		Kobiety w ciąży lub matki		Ogółem	
	175	%	56	%	231	%
Tak	143	81,71	23	41,07	166	71,86
Nie	32	18,29	33	58,93	65	28,14
Razem	175	100	56	100,00	231	100

Po czwarte – przyczyny sięgania przez kobiety w ciąży po alkohol to najczęściej namowa najbliższych, zalecenie lekarza lub pielęgniarki, własna inicjatywa lub picie okazjonalne np. na imprezach (tabela 4).



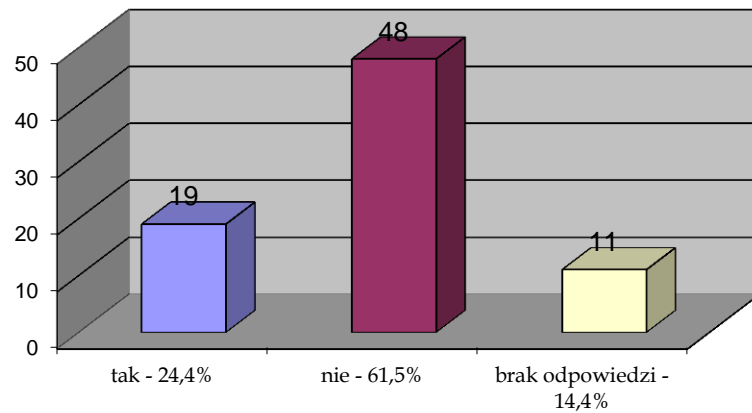
**Tabela 4** *Przyczyny sięgania po alkohol przez kobiety w ciąży*

Jakie były przyczyny sięgania po alkohol w czasie ciąży?	Studentki – w ciąży lub matki		Kobiety w ciąży lub matki		Ogółem	
	L-143	%	L-23	%	166	%
Zalecenie lekarza lub pielęgniarki	34	23,77	7	30,44	41	25,30
Poradził mi ktoś z najbliższej rodziny	36	25,17	7	30,44	43	25,90
Znajomi mnie namówili	3	2,10	-	-	3	1,81
To był moja inicjatywa	31	21,68	6	26,09	37	22,29
Piłam tylko okazjonalnie	27	18,88	3	13,03	30	18,07
Inne	12	8,40	-	-	12	7,23
Razem	143	100,00	23	100,00	166	100,00

### Badania porównawcze

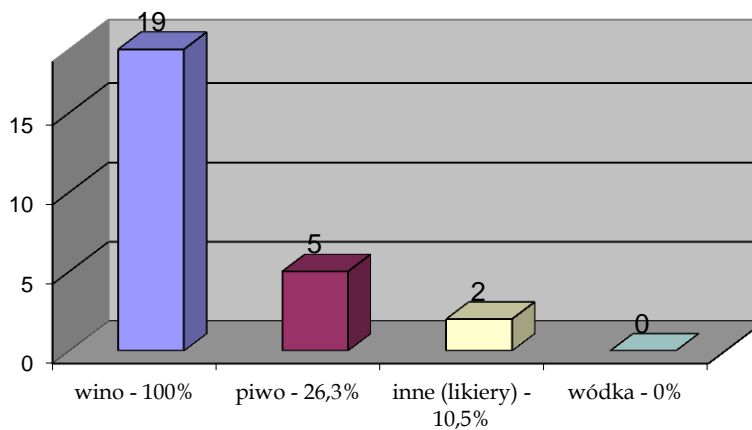
Dla porównania i lepszego zilustrowania omawianych problemów przedstawiamy wyniki badań przeprowadzone wśród 78 kobiet, pacjentek przychodni ginekologiczno – położniczej Specjalistycznego Szpitala w Brzozowie.

**Wykres 1** *Picie w ciąży*



Z grupy kobiet, które twierdząco odpowiedziały na pytanie dotyczące spożywania alkoholu 19 kobiet (100%) piło wino, 5 kobiet (26,3%) piło piwo, 2 (10,5%) kobiety piły inne napoje zawierające alkohol. Żadna z badanych kobiet nie spożywała wódki w okresie ciąży.

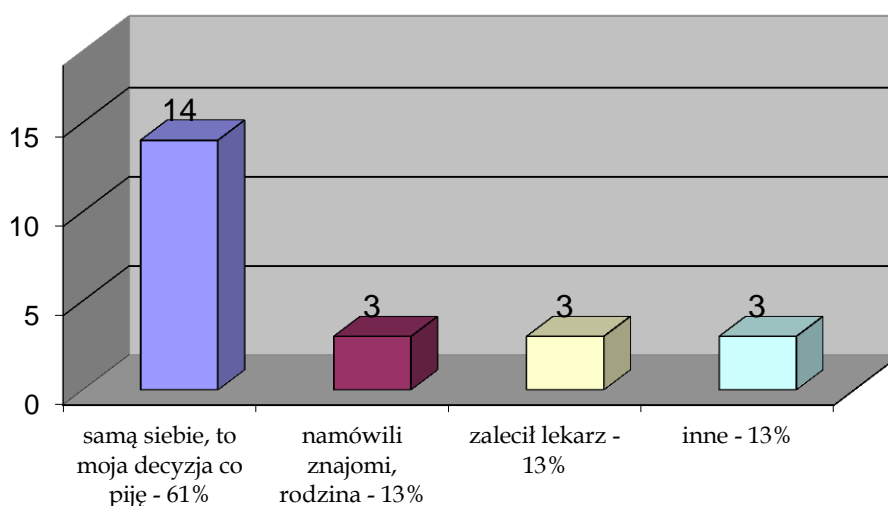
**Wykres 2** *Postać spożywanego alkoholu*



Podając względy, które kierowały kobietami do sięgania po alkohol u 16 kobiet (61% ogółu) była to ich samodzielna decyzja, w przypadku 3 kobiet, tj. 13% całości piły alkohol, gdyż namówili je znajomi, rodzina. Taka sama liczba kobiet odpowiedziała, że lekarz zalecił im spożywanie alkoholu. Również 3 kobiety (13%) podały inne względy sięgania po alkohol. Odpowiedzi przedstawiają się następująco:

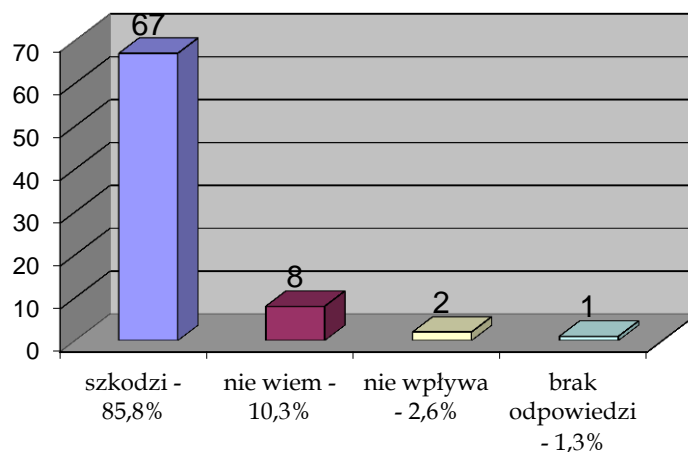
1. „Cięża przebiegała latem, gasiłam pragnienie”.
2. „Miałam ochotę na piwo”.
3. „Ponoć jest zalecane kobietom w ciąży”.

**Wykres 3** *Motywy sięgania po alkohol*



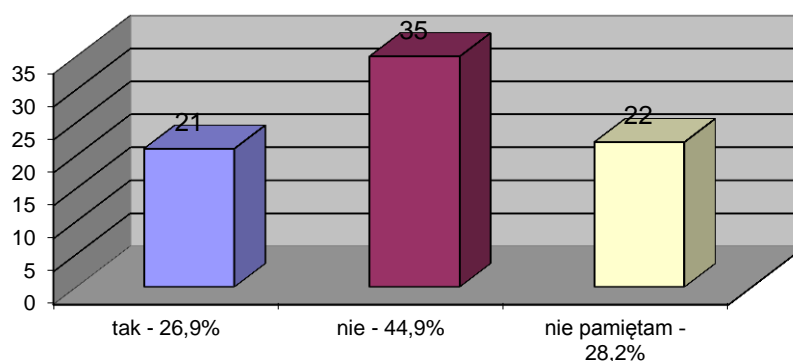
W przypadku wyrażenia opinii na temat wpływu alkoholu na rozwój dziecka zdecydowana większość ankietowanych kobiet (61%) uważa, że alkohol szkodzi dziecku, 10,3% kobiet nie wie, czy szkodzi, 2,6% jest zdania, że alkohol nie wpływa na rozwój dziecka, 1,3% kobiet nie udzieliło odpowiedzi na powyższe pytanie.

**Wykres 4** Przekonanie o szkodliwości alkoholu



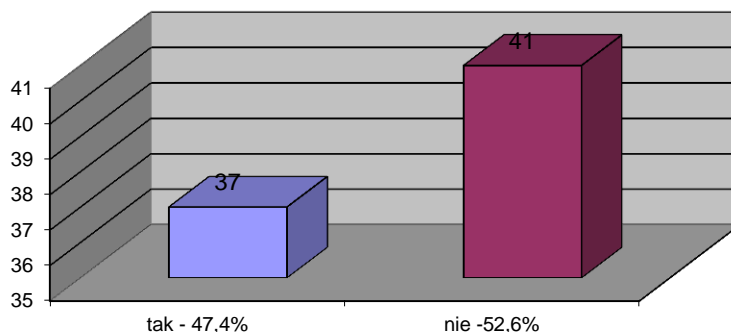
Na pytanie dotyczące informacji o wpływie alkoholu na rozwój płodu od lekarza prowadzącego ciążę 21 kobiet (26,9%) potwierdza otrzymanie takiej informacji, 35 kobiet (44,9%) twierdzi, że lekarz nie informował ich o wpływie alkoholu na rozwój dziecka, zaś 22 kobiety (28,2%) nie pamięta takiej informacji od lekarza prowadzącego.

**Wykres 5** Informacja o szkodliwości alkoholu na płód



W zapytaniu o określenie „Płodowy Zespół alkoholowy (FAS)” 37 kobiet (47,4%) odpowiedziało, że spotkało się z tym określeniem, jednak większość z nich tj. 41 (52,6%) nie spotkało się w/w określeniem.

## Wykres 6 Znajomość pojęcia FAS



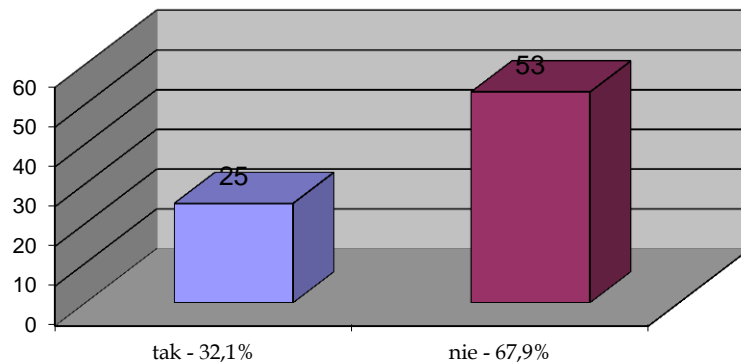
Na pytanie „Czy rozumiem określenie Płodowy Zespół Alkoholowy (FAS)” 25 kobiet (32,1%) odpowiedziało twierdząco, zaś znacząca większość tj. 53 kobiety (67,9%) nie rozumie tego określenia. Stawiając pytanie, co określenie oznacza, ankietowane kobiety podawały, że:

- „Jeśli matka jest uzależniona od alkoholu, to dziecko również”.
  - „Gdy matka w czasie ciąży pije alkohol, to dziecko może urodzić się dysfunkcjami zdrowia, chore”.
  - „Dziecko w okresie ciąży i po porodzie narażone jest na szkodliwy wpływ spowodowany alkoholem, może dojść do mikrouszkodzeń”.
1. „Podejrzewam, że chodzi o zaburzenia u dzieci, których matka w czasie ciąży piła alkohol”.
  2. „Gdy matka zażywa alkohol w podczas ciąży w krwi matki znajduje się alkohol i przechodzi on do krwi dziecka. Powoduje różnego rodzaju uszkodzenia”.
  3. „Szkodzi dziecku”.
  4. „Dziecko rodzi się upośledzone”.
  5. „Czasem niedorozwój dziecka, zniekształcenie twarzy”.
  6. „Dzieci są zwolnione w rozwoju psychicznym, są agresywne, nie potrafią podejmować własnych decyzji”.
  7. „Rodzi się człowiek z pewnymi ubytkami w organizmie – ubytki neurologiczne”.
  8. „To zespół fizycznych i umysłowych zaburzeń u dziecka, które są skutkiem oddziaływania alkoholu w okresie prenatalnym”.
  9. „Dziecko rodzi się z jakimś promilem alkoholu w organizmie”.

10. „Dziecko rodzi się uzależnione”.
11. „Dziecko może urodzić się z zaburzeniami fizycznymi i psychicznymi”.
12. „Zaburzenia w rozwoju dziecka spowodowane spożywaniem alkoholu przez kobiety w ciąży”.
13. „Zaburzenia w rozwoju płodu, niższa masa urodzeniowa, wpływ na późniejszą zdolność dziecka do uczenia się, mniejsza zdolność koncentracji, nerwowość”.
14. „Wpływ picia alkoholu w ciąży na rozwój dziecka w łonie matki i w okresie po urodzeniu dziecka na dalszy jego rozwój. Wpływ na rozwój układu nerwowego – mózgu dziecka, uszkodzenie komórek mózgowych, zniekształcenie twarzy, mała masa urodzeniowa noworodka, w przyszłości trudności w uczeniu się, trudności z koncentracją, nadpobudliwość”.

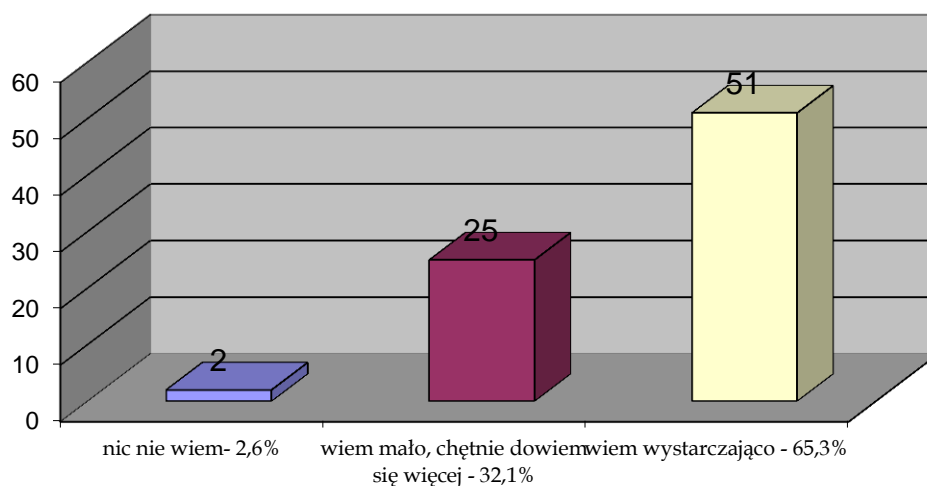
Z powyższego wynika, że 8 kobiet (10,3%) nie odpowiedziało, co według nich oznacza określenie Płodowy Zespół Alkoholowy (FAS).

**Wykres 7** Rozumienie pojęcia Alkoholowy Zespół Płodu – FAS



Zapytane o posiadany zasób wiedzy na temat wpływu alkoholu na ciążę 2 kobiety (2,6%) odpowiedziały, że nic nie wiedzą na ten temat, 25 kobiet (32,1%) odpowiedziało, że wie mało oraz chętnie dowie się więcej, zaś 51 kobiet (65,3%) uważa, że wie wystarczająco o wpływie alkoholu na ciążę.

**Wykres 8 Świadomość wpływu alkoholu na rozwijający się płód**



## Podsumowanie

Zdecydowana większość respondentek to mieszkanki wiosek leżących w powiecie brzozowskim, korzystające z usług Konsultacyjno – Ginekologicznej Poradni dla kobiet przy Specjalistycznym Szpitalu w Brzozowie:

- Badane kobiety w większości posiadają średnie wykształcenie.
- Zdecydowana liczba kobiet odpowiedziała, że nie piła alkoholu w ciąży, jednak liczna grupa przyznała się do spożywania alkoholu, z czego wszystkie piły wino.
- Fakt, że 11 kobiet nie odpowiedziało na pytanie o spożywanie alkoholu może sugerować, że respondentki nie chciały się przyznać do spożywania alkoholu w czasie ciąży. W związku z tym, w wyniku badań liczba kobiet, które piły alkohol w okresie ciąży może wzrosnąć do 38,5%.
- Zdecydowana większość jest zdania, że alkohol szkodzi rozwijającemu się dziecku, mimo to 19 kobiet przyznało się do jego spożywania.
- Lekarze nie informują swoje pacjentki o wpływie alkoholu na rozwój płodu.
- Ponad połowa badanych nie spotkała się oraz nie rozumie określenia Płodowy Zespół Alkoholowy.

- W opinii badanych kobiet posiadają one wystarczającą wiedzę na temat wpływu alkoholu na ciążę, z czym nie można się zgodzić analizując uzyskane odpowiedzi respondentek dotyczące tego faktu.
- W związku z powyższym uważamy, że należy opracować program profilaktyczny skierowany do kobiet planujących macierzyństwo, kobiet będących w ciąży oraz ich otoczenia, którego celem stanie się dotarcie do jak najszerszego grona osób z informacjami na temat skutków spożywania alkoholu w okresie ciąży.

## Zakończenie

Nadużywanie alkoholu jest problemem na skalę światową, to problemem cywilizacji, „choroba rodziny”, gdyż przez alkohol cierpią wszyscy jej członkowie. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych podaje, że co trzecia kobieta w ciąży spożywa alkohol, a skutki tego są dramatyczne<sup>25</sup>. Picie alkoholu przez ciężarne kobiety prowadzi do uszkodzenia płodu. Fetal Alcohol Syndrome (FAS) to zespół zaburzeń, na które każda kobieta będąca w ciąży i pijąca alkohol naraża swoje dziecko.

Zasadniczym celem naszych badań było zbadanie zasobu wiedzy kobiet w ciąży na temat wpływu alkoholu na rozwój płodu. Przedstawione wyniki badań świadczą o tym, że jest ona niedostateczna lub zbyt ogólna.

Większość kobiet zdaje sobie sprawę z tego, że alkohol szkodzi rozwojowi dziecka a mimo to, sięga po niego. Choć badania wykazały, że ponad połowa ankietowanych kobiet nie spożywała alkoholu w czasie ciąży, to jednak przypuszczamy, że procent kobiet, które przynajmniej raz napiły się alkoholu w tym czasie jest nieco większy. Przeprowadzone badania dowodzą, że mit o pozytywnym wpływie czerwonego wina na organizm kobiety nadal „krąży” wśród ciężarnych kobiet. Fakt jest taki, że lampka czerwonego wina ciężarnej kobiecie nie zaszkodzi, jednak dziecku, które nosi pod sercem może wyrządzić wiele złego, może uszkodzić jego organizm. Wynik badań potwierdził, że zdecydowana większość kobiet nie spotkała się z określeniem Płodowy Zespół Alkoholowy oraz nie rozumie tego określenia. Można wnioskować, że kobiety nie znają skutków spożywania alkoholu w czasie ciąży, spustoszeń, jakie dokonuje alkohol w organizmie ich jeszcze nienarodzonych dzieci. Wiedza, jaka posiadają na ten temat to kropla w morzu. Choć respondentki stwierdziły, że posiadają

---

<sup>25</sup> [http://www.parpa.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=164&Itemid=18](http://www.parpa.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=164&Itemid=18), data:17.05.2008.



wystarczającą wiedzę na temat wpływu alkoholu na rozwój płodu, twierdzimy, że jest ona niedostateczna i wymaga pogłębienia.

W związku z powyższym uważamy, że konieczne jest przedsięwzięcie działań, które przybliżą tematykę spożywania alkoholu w okresie ciąży kobietom, które planują macierzyństwo lub posiadają dzieci oraz ich otoczeniu. Działania te miałyby na celu zminimalizowanie liczby kobiet, które sięgną po alkohol wiedząc, że spodziewają się dziecka. Stąd koniecznością wydaje się prowadzenie różnorodnych akcji profilaktycznych na terenie praktycznie całego kraju w oparciu o zasoby gmin, powiatów, województw: w szkołach rodzenia, w szkołach gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych i wyższych oraz wśród narzeczonych podczas nauk przedmałżeńskich.

Podsumowując nasze rozważania, należałoby zaznaczyć, że w dużym stopniu to właśnie od nas rodziców, wychowawców, pedagogów pracowników opieki i innych wyspecjalizowanych jednostek zależy, jak przebiegać będzie pogłębianie wiedzy na temat Płodowego Zespołu Alkoholowego. Musimy dołożyć wszelkich starań, aby informacja na temat szkodliwości spożywania alkoholu w okresie ciąży dotarła do jak najliczniejszej grupy kobiet – przyszłych matek.

## **BIBLIOGRAFIA / NETOGRAFIA**

AASE J. M., M. D., *Kliniczne rozpoznawanie Alkoholowego Zespołu Płodowego (FAS). Trudności w wykrywaniu i diagnostyce*, Uszkodzenia płodu wywołane alkoholem, PARPA 1998.

ANDERSEN P., BAUMBERG B., *Alkohol a człowiek*, PARPA, Warszawa 2007.

CIEKIERA CZ., *Ryzyko uzależnień*, Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1994.

Dzieci wymagające specjalnej opieki zdrowotnej. Zespół Alkoholowy Płodu i Efekt Alkoholowy Płodu, red. Marek Banach, F.O.P., Kraków 2004.

DZIEWIECKI M., *Człowiek w obliczu alkoholizmu*, Przesłanie nadziei. Przewodnik dla duszpasterstwa trzeźwości, Warszawa.

FALEWICZ J. K., *ABC problemów alkoholowych*, PARPA, Warszawa 1993.

FUDAŁA J., *Kobiety i alkohol*, PARPA.

<http://www.parpa.pl>

<http://www.duszpasterstwo-trzezwosci.opole.opoka.org.pl>

KINNEY J., LEATON G., *Zrozumieć alkohol*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1996, tłumaczenie: A. Basaj, A. Bielasik.

KLECKA M., *Fascynujące dzieci*, Wydawnictwo Św. Stanisława BM, Kraków 2007.

KULISIEWICZ T., *Uzależnienie alkoholowe*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1982.

LISIEWICZ J., *Alkohol a zdrowie i kultura człowieka*, PAN, Kraków 1986.

LLEWELLYN-JONES D., *Ja mężczyzna*, Sanmedika, Warszawa.

Materiały informacyjne o Płodowym Zespole Alkoholowym FAS dla lekarzy, PARPA, Warszawa 2007.

MILLER M., GORSKI T. T., *Rodzina uzdrowiona, zdrowienie z uzależnienia*, przeł. A. Staszewska, „Akuracik” Warszawa 1996.

SAMMON S., *Dzieci alkoholizmu. Dorosłe dzieci z rodzin dotkniętych alkoholizmem w życiu zakonnym i kapłaństwie*, WAM, Kraków 1998.

SIKORSKI J., *Problemy związane z alkoholem, Przesłanie nadziei. Przewodnik dla duszpasterstwa trzeźwości*, Warszawa.

SOŁTYSIAK T., *Młoda kobieta pije, dlaczego?*, Problemy alkoholizmu 8-9/1997.

WORONOWICZ B. T., *Alkoholizm jako choroba*, PARPA, Warszawa 1994.

ZAJĄCZKOWSKI K., *Nikotyna, alkohol, narkotyki-profilaktyka uzależnień, krótki poradnik psychologiczny*, Rubikon Kraków 2001.