

عوارض مصرف دخانیات، الکل و مواد محرک و مخدر

◆ تاثیرات دخانیات (انواع مختلف سیگار و قلیان) در بارداری

مواد شیمیایی موجود در سیگار و نیکوتین سلامت نوزاد را به خطر می اندازد، به همین دلیل لازم است تا مادر باردار برای ترک سیگار اقدام کند. اما بی توجهی به خطرات و آسیب هایی که سلامت جنین و مادر را به خطر می اندازد، می تواند کل زندگی نوزاد را تحت تاثیر قرار داده و مشکلاتی را در بزرگسالی برای وی ایجاد نماید.

تحقیقات نشان داده است که مادرانی که در طول بارداری سیگار می کشند در مقایسه با غیرسیگاری ها، **افزایش وزن کمتری داشته و نوزادان کوچکتری به دنیا می آورند.** نیکوتین، مونوکسیدکربن و سموم متعدد دیگری که در سیگار و قلیان وجود دارد، از طریق جریان خون به طور مستقیم به جنین می رسد. مصرف دخانیات در طول بارداری می تواند مشکلات زیر را به وجود آورد:

- کاهش میزان اکسیژن موجود برای شما و جنین در حال رشدتان
- افزایش ضربان قلب جنین
- افزایش احتمال سقط جنین و مرده زایی
- افزایش خطر تولد پیش از موعد یا **نوزاد کم وزن**



- افزایش خطر ایجاد مشکلات تنفسی و بیماری های ریوی
 - افزایش خطر نقص مادرزادی هنگام تولد
 - افزایش خطر ابتلا به **سندرم مرگ ناگهانی نوزاد**
- در کل مصرف سیگار برای جنین مضر است و خانم های باردار باید به طور کامل از کشیدن سیگار پرهیز کنند.



از طرف دیگر، **دود دست دوم** که **دود منفعل** یا **دود محیطی** نیز نامیده می‌شود، ترکیبی از دود ناشی از سوختن محصولات دخانی و بازدم دود فرد مصرف‌کننده است. اگر در دوران بارداری اطرافیان شما سیگار می‌کشند و شما در معرض دود سیگار قرار دارید، احتمال داشتن **سقط جنین**، **مرده‌زایی**، **وزن کم نوزاد** هنگام تولد و عوارض دیگر بارداری برایتان افزایش خواهد یافت.

دود دست سوم که زنان باردار حتی بدون این که متوجه شوند در معرض این نوع دود قرار گیرند. دود دست سوم، پس‌مانده دود سیگار در کنار مبلمان، روی فرش، روی رنگ دیوار و غیره است. دود دست سوم می‌تواند برای ماه‌ها یا سال‌ها در اطراف باقی بماند. سموم می‌تواند با لمس کردن چیزی که حاوی پس‌مانده دخانیات است یا نفس کشیدن در محیطی با باقی‌مانده دخانیات، وارد جریان خون شما شده و به جنین شما منتقل شود.

متأسفانه بسیاری از مادران با آگاهی از خطرات ناشی از سیگار کشیدن در بارداری و اثرات آن بر جنین به دلیل عدم آگاهی و توانایی لازم مصرف نیکوتین را متوقف نمی‌کنند. در بسیاری از موارد مشاهده شده که مادران در سه ماه آخر بارداری همچنان به کشیدن سیگار ادامه می‌دهند.

همچنین برخی از مادران **تصورات نادرستی دارند که قلیان به اندازه سیگار مضر نیست** در حالی که: استنشاق دود قلیان گرچه از آبی که در پایین آن قرار دارد رد شده و خنک می‌شود، اما هنوز هم حاوی مواد سرطان‌زایی است که برای بدن مضر است. بررسی بیش از ۵۰۰ مطالعه علمی در زمینه قلیان نشان می‌دهد که در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار، مصرف یک

وعده قلیان موارد زیر را وارد بدن می‌کند:

- ← حدوداً ۱۲۵ برابر دود بیشتر،
- ← ۲۵ برابر قطران بیشتر،
- ← ۲,۵ برابر نیکوتین بیشتر،
- ← ۱۰ برابر منواکسید کربن بیشتر.



اگر در تلاش برای باردار شدن هستید باید کاملاً کشیدن سیگار و قلیان را ترک کنید (ترک هر نوع سیگار از جمله سیگار های الکترونیکی). اگر همسر تان سیگاری است، اطمینان پیدا کنید که همان لباس هایی را نمی پوشد که بیرون از خانه در حال سیگار کشیدن به تن داشته است.



از مهم ترین مزایای ترک سیگار در بارداری این است که ضربان قلب نوزاد به حالت عادی برگشته و احتمال بروز مشکلات تنفسی در کاهش می یابد. اما از طرفی ترک سیگار می تواند باعث بروز علائم ترک اعتیاد در مادر مانند سرفه، عدم تمرکز، تحریک پذیری شود، اما این علائم کاملاً موقتی بوده و پس از دو هفته کاملاً از بین می روند.

از طرفی تنها راه قطعی برای اجتناب از عوارض ایجاد شده توسط سیگار در دوران حاملگی ترک و قطع مصرف کامل آن است. اجتناب از سیگار و دود آن حتی پس از زایمان نیز اهمیت دارد زیرا اثرات منفی دود سیگار بر نوزاد و شیر مادر بسیار جدی است و می تواند سلامت هر دو را به خطر بیندازد.

◆ تأثیرات الکل در بارداری

الکل یک ماده شیمیایی گند کننده سیستم اعصاب مرکزی است. وقتی نوشیدنی الکلی می نوشید، الکل به سرعت وارد جریان خونتان می شود، از جفت عبور می کند و به کودک تان می رسد. بدن جنین الکل را کندتر از شما سوخت و ساز می کند، بنابراین ممکن است در نهایت مقدار بیشتری از الکل در خونش وجود داشته باشد.



مصرف الکل در بارداری دارای عوارض جدی و خطرناکی برای جنین است. مصرف مشروبات الکلی حتی به میزان خیلی کم هم ممکن است

هم جنین و هم مادر باردار را در معرض خطرات جبران ناپذیری قرار دهد. مصرف الکل در بارداری می تواند با خطرات زیر همراه باشد:

- سندرم جنین الکلی (کودکانی با طیف وسیعی از مشکلات ذهنی و جسمی)،
- وزن کم نوزاد هنگام تولد،
- زایمان زودرس،
- سقط جنین،

کودکان مبتلا به سندرم جنین الکلی ممکن است طیف وسیعی از مشکلات ذهنی و جسمی را داشته باشند که عبارتند از: وجود ویژگی های غیر طبیعی در صورت، وزن پایین، بیش فعالی، حافظه ضعیف، قدرت توجه پایین، اختلال در یادگیری دروس (خصوصاً درس ریاضی)، وجود مشکلات بینایی و شنوایی و ...



بنابراین در حال حاضر بهترین راه برای پیشگیری از ایجاد عوارض الکل در مادران باردار، **عدم مصرف مشروبات الکلی** است.

◆ تأثیرات مواد محرک و مخدر در بارداری

مواد مخدر حالات روحی و جسمی فرد را تغییر می دهد و مصرف برخی آن در دوران بارداری بسیار مضر و خطرناک است. اعتیاد مادران باردار یک مشکل مهم در سیستم بهداشتی درمانی محسوب می شود. وقتی زنان در سنین باروری درگیر اعتیاد شوند، طبیعتاً بر میزان تولد نوزاد معتاد نیز افزوده می شود.

۱- دسته آمفتامین ها و متامفتامین ها (محرک ها)

مواد روان گردان شیشه یا کوکائین در این دسته جای دارند. **مصرف آمفتامین ها** در دوران بارداری خطر **ناهنجاری های قلبی در جنین را افزایش** می دهد. مصرف این نوع مواد در دوران بارداری منجر به **مشکلات مربوط به جفت** و **افزایش خطر سقط جنین** و زایمان زودرس می گردد.



اعتیاد به **شیشه** در دوران بارداری روی سلول های مغزی جنین اثرات مخربی دارد. حتی اگر مصرف مربوط به ماه های ابتدایی بارداری باشد. همچنین **مصرف کوکائین** در دوران بارداری باعث انقباض دیواره ی رحم و در نتیجه خونریزی شدید و در نهایت **سقط جنین** می شود.

۲- دسته مواد افیونی

این دسته شامل تریاک، هروئین، شیره، کراک و... است. مصرف مواد مخدر از قبیل هروئین در دوران بارداری، عامل محرکی برای زایمان زودرس، خونریزی مغزی، کاهش قند خون و مشکلات تنفسی می باشد. علاوه بر این مصرف هروئین در مراحل بسیاری بارداری شانس را برای تجربه **مرگ ناگهانی نوزاد** افزایش می دهد. نوزاد معتاد به هروئین به دنیا می آید و از برخی علائم ترک اعتیاد رنج می برد که این علائم می تواند بی قراری شدید و تب بالا، ناهنجاری در خواب و اسهال و سفتی مفاصل بدن او باشد.

۳- دسته توهم زا

در این دسته اکستازی و ال اس دی جای دارند. مواد توهم زا مانند پی سی پی و ال اس دی باعث ضعف در کنترل ماهیچه ها و کم بودن وزن نوزاد هنگام تولد و **آسیب رسیدن به مغز نوزاد** می شود. همچنین مصرف مداوم اکستازی باعث بروز مشکلاتی در یادگیری نوزاد در بلند مدت و اختلال در حافظه نوزاد در آینده می شود.

۴- دسته کانابیس (حشیش)

در این دسته موادی مانند حشیش، ماری جوانا، بَنگ و گُل قرار دارند. یکی از باورهای اشتباه درباره مصرف مواد مخدر برای خانم ها، تصور این است که برخی از مواد مخدر اعتیاد آور نیستند. اعتیاد به ماری جوانا یا گُل یکی از رایج ترین نوع اعتیاد در بین دختران است. اینکه در بین مصرف کنندگان اینگونه مواد مخدر، شایع شده که گُل اعتیاد آور نیست، یک تصور کاملاً غلط است.

این باور امروزه بسیاری از دختران در سنین مختلف را در دام اعتیاد می کشاند. در بسیاری از موارد اعتیاد در بارداری رد پای مخدرهایی چون حشیش و ماری جوانا دیده می شود. ماری جوانا احتمال سقط جنین، تولد نوزاد با وزن کم، تولد زودرس نوزاد و ناتوانی در یادگیری را در آینده افزایش می دهد. ماده اصلی و سازنده آن به راحتی از جفت عبور کرده و به شدت روی سلامت و رشد جنین تأثیر می گذارد.

همچنین مطالعات نشان می دهد کشیدن ماری جوانا میزان دی اکسید کربن و مونوکسید کربن را در جریان خون افزایش می دهد. همین مسئله باعث می شود ذخیره و میزان اکسیژن لازم برای رشد جنین کاهش یابد.

ضروری است از مصرف مواد مخدر در دوران بارداری اجتناب شود. مصرف همزمان برخی از دارو ها، نوشیدنی های الکلی و کافئین دار، مشکلات مادرزادی برای جنین به همراه خواهد داشت که عوارض آن در بلند مدت حتی تا آخر عمر، همراه او باقی می ماند.

تشخیص زودرس و انجام حمایت کامل اجتماعی و درمان با متادون تحت نظر پزشک باعث کاهش واضح عوارض جنینی و مامایی و نتایج بهتر نوزادی می شود.

