

نکات کلیدی عوارض مصرف دخانیات، الکل و مواد محرک و مخدر در بارداری و شیردهی

◆ دخانیات (سیگار)

سیگار یکی از شایعترین محصولات دُخانی در سراسر جهان و از گیاه تنباکو پر شده و مقدار زیادی **نیکوتین** وارد بدن میکند. نیکوتین ماده ای سمی و یکی از اعتیاد آورترین مواد شناخته شده است. افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، تغییر رنگ دندان، بوی بد دهان از **عوارض کوتاه مدت** مصرف سیگار می باشد.

اخیراً **سیگارهای الکترونیکی** به دلیل شکل زیبای ظاهری و عطر خوبی که دارند، بین افراد زیر ۱۸ سال یا همان دانش آموزان و نیز دختران جوان طرفداران زیادی پیدا کرده است. به دلیل تبلیغات فریبنده، اکثر افراد **به اشتباه** تصور می کنند، چون این نوع سیگار بو و طعم بدی ندارد،



نیکوتین نداشته و بنابراین اعتیادآور نیست!! این در حالی است که تحقیقات نشان می دهد **سیگارهای الکترونیک بسیار خطرناک تر و حتی اعتیادآور تر از سیگارهای معمولی هستند.**

استعمال دخانیات در مادران باردار باعث افزایش **میزان سقط، مرده زایی، وزن کم هنگام تولد و زایمان زودرس** میشود.



همچنین در مادران سیگاری احتمال جفت سر راهی، جدا شدن زودرس جفت و پارگی پیش از موعد پرده های جنینی دو برابر افراد غیر سیگاری است. نه تنها خود استعمال دخانیات برای مادران باردار مضر است بلکه **قرار گرفتن در معرض دود آن هم زیان آور است.**

دود دستِ دوم: دود حاصل از استعمال دخانیات توسط افراد مصرف کننده که توسط افراد غیرمصرف کننده استنشاق می شود.

دود دستِ سوم: ذرات سمی ناشی از مصرف دخانیات است که بر روی قسمت های مختلف وسایل و سطوح موجود در منزل، خودرو، پوست، مو و لباس افراد مینشیند، که افراد غیرمصرف کننده در تماس با آن قرار می گیرند.

مطالعات نشان داده که **ترک سیگار** در هر مرحله از حاملگی مضرات ناشی از آن را بهبود می دهد. لذا باید مادران باردار هر چه سریعتر مصرف سیگار را ترک نمایند.



به پدران نیز توصیه می شود که اگر سیگار کشیدن را ادامه می دهند، **نزدیک همسر خود نباشند** (حداقل در فضای بیرون از منزل سیگار بکشند)، به مادر سیگار

تعارف نکرده و ته سیگار خود را هر جای خانه رها نکنند.

◆ دخانیات (قلیان)

برخلاف باور برخی افراد **قلیان بسیار مضرتر از سیگار** می باشد چون در یک وعده مصرف در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار، حدوداً ۱۲۵ برابر دود بیشتر و ۲/۵ برابر نیکوتین بیشتر وارد بدن میکند.



بویژه تنباکوی میوه ای که از **بدترین نوع برگ توتون** تهیه شده و معمولاً دور ریز محصول تنباکو است ولی به واسطه مواد شیمیایی معطر، بسته بندی های پر زرق و برق و **تبلیغات دروغین** به عنوان تنباکوی میوه ای به فروش میرسد. لذا مادران باید در این زمینه آگاه باشند.

◆ الکلی

در کشور ما برای مصرف الکلی منع قانونی و شرعی وجود دارد. الکلی (اتانول) مولکول کوچک محلول در آب است که به سرعت وارد جریان خون شده و به تمام بافت های بدن نفوذ میکند. مصرف الکلی همانند هر ماده مخدر و محرک دیگری سبب وابستگی و اعتیاد خواهد شد.

زنانی که باردار هستند یا قصد بارداری دارند باید از نوشیدن هر گونه نوشابه الکلی پرهیز نمایند. چرا که الکلی (اتانول) باعث ایجاد ناهنجاری شدید در جنین میشود (سندرم جنین الکلی). این ناهنجاری ها شامل



محدودیت در رشد،

بدشکلی در صورت و اختلال در سیستم عصبی مرکزی است.

سایر مشکلات ناشی از الکلی در جنین عبارتند از : عقب ماندگی ذهنی نوزاد، بیش از اندازه کوچک بودن و وزن کم نوزاد.

توصیه به مادران:

مصرف مواد دخانی، مخدر و الکلی مشکلات مادرزادی و عوارض بلند مدت حتی تا آخر عمر برای جنین به همراه خواهد داشت، لذا از مصرف این مواد جداً خودداری شود.

◆ مواد مخدر

مخدر ها دسته ای از مواد شیمیایی هستند که مصرف آنها بر مغز اثر گذاشته، باعث دگرگونی در سطح هوشیاری و عملکرد مغز می شود. بر اساس آثار و عوارض خاص که بر روی جسم و روان فرد مصرف کننده برجای می گذارند، تقسیم بندی میشوند که به چند دسته شایع تر اشاره می شود:

⇐ مواد افیونی

موادی است که از گیاه خشخاش گرفته می شود. مانند هروئین، کراک هروئین، تریاک، شیره تریاک، کدئین، مرفین و ... که منجر به تغییراتی در بدن، رفتارها و احساسات فرد معتاد می شود.

↩ مواد محرک



گروهی از مواد است که در ابتدا هوشیاری را از طریق **تحریک سیستم اعصاب مرکزی** افزایش می دهد. ولی پس از وابستگی باعث **کاهش در خواب و اشتها، پرخاشگری و توهم** میشوند.

محرک های آمفتامینی نظیر متامفتامین (شیشه) و کوکائین جزو این گروه از مواد هستند. همچنین میتوان از کافئین و نیکوتین نیز در این گروه نام برد.

↩ کانابیس

همان **گیاه شاهدانه** است حشیش، گراس یا ماری جوانا و گل از این دسته مواد هستند. **اثر تحریک کننده اولیه این ماده جای خود را به خواب آلودگی** می دهد. **تغییرات سریع خلق یا هیجان های افراطی** نیز می تواند رخ دهد. در نهایت هم احساس بدبینی در فرد بوجود می آید. اشکال در هماهنگی حرکتی، کاهش حافظه کوتاه مدت، دشوار شدن عمل تمرکز و افت در کارایی ذهنی از اثرات مصرف کانابیس بر سیستم عصبی به شمار می آید.



گل پس از خشک شدن گیاه مصرف میشود. بسیاری افراد به ویژه جوانان به اشتباه گل را فرآورده گیاهی و بی خطر می دانند!!! در حالی که عوارض آن بیشتر از مصرف حشیش و دیگر مشتقات کانابیس است.

توصیه به مادران:

هیچ ماده مخدری بی خطر نیست، مراقب باشید **فریب تبلیغات دروغین** سود جویان را نخورید.

♦ مصرف دخانیات، الکل و مواد در دوران شیردهی

مشخص شده است که اعتیاد مادر به نیکوتین، الکل، مواد مخدر و محرک اثرات نامطلوب بر شیرخوار دارند. الکل و مواد مخدر موجب **خمار شدن مادر و نوزاد** می شوند.

مادران مصرف کننده فعال مواد مخدر و محرک نباید به نوزاد خود شیر بدهند، زیرا در شیر ترشح شده و می تواند منجر به وقفه تنفسی نوزاد شود.



♦ مادران بعد از هر بار مصرف مواد محرک باید

تا ۲۴ ساعت از شیردهی پرهیز کنند و در طول

این مدت شیر خود را دوشیده و دور بریزند.

♦ متعاقب هر بار مصرف الکل **۶-۸ ساعت**

شیردهی نباید انجام شود.

♦ مادر باید به **عدم استفاده** از این مواد تشویق شده و به او فرصت ترک به همراه حمایت داده شود.

♦ درمان نگهدارنده با متادون در شیردهی بلامانع است، لذا به این مادران برای تداوم درمان همزمان با

شیردهی، آموزش های لازم ارائه می شود.