Январь в США объявлен Национальным месяцем профилактики врожденных пороков развития (National Birth Defects Prevention Month). В январе 2015 года американские эксперты опубликуют множество статей, посвященных профилактике врожденных пороков. Идеальное время, чтобы напомнить и нашему обществу об этой страшной проблеме и повысить информированность будущих родителей. Врожденные пороки развития (ВПР) – это огромная группа патологий, которые могут касаться практически любой части тела. Некоторые из них, такие как заячья губа, очень легко диагностировать по внешнему виду. Другие, в том числе пороки сердца и нарушение слуха, могут быть обнаружены только во время специального обследования. Каждый год в Соединенных Штатах, стране с населением в 320 миллионов человек, регистрируется 120 тысяч врожденных пороков развития. Вдумайтесь: один случай каждые 4,5 минуты. 1 из 33 новорожденных в этой стране появляется на свет с ВПР. На долю ВПР здесь приходится 20% случаев младенческой смертности. Согласно данным March of Dimes, врожденные пороки развития не только снижают качество жизни человека, но и очень дорого обходятся семье и государству. Каждый год в США только больничные расходы, связанные с лечением и уходом за пациентами с ВПР, превышают 2,6 миллиарда долларов. Врожденные пороки развития труднопредсказуемы и могут быть вызваны множеством факторов на разных этапах беременности. Наследственность, образ жизни матери, экология, питание, лекарственные препараты – все это влияет на риск пороков развития. Ниже приведены десять наиболее распространенных врожденных пороков развития в США (по данным ЦКЗ): Синдром Дауна: 6 037 случаев в год Расщепление неба (с или без заячьей губы): 4 437 случаев в год Расщепление неба без заячьей губы: 2 651 случай в год Атриовентрикулярный септальный дефект: 1 871 случай в год Отсутствие или мальформация прямой кишки и/или толстого кишечника: 1 952 случая в год Гастрошизис (аномалия брюшной стенки): 1 871 случай в год Тетрада Фалло (комбинация пороков сердца): 1 657 случаев в год Spina bifida без анэнцефалии: 1 460 случаев в год Недоразвитие верхних конечностей: 1 454 случая в год Транспозиция магистральных артерий: 1 252 случая в год Профилактика врожденных пороков развития «Врожденные пороки развития оказывают мощное физическое и эмоциональное влияние не только на больного ребенка, но и на всех, кто его окружает», - говорит доктор Колин Бойл (Coleen Boyle), директор Национального центра врожденных пороков и нарушений развития. Поэтому профилактика ВПР может принести большую пользу и обществу, и системе здравоохранения развитых стран, которая и без того перегружена стремительно стареющей популяцией. Эксперты говорят, что причина 60% пороков развития остается загадкой, поэтому у исследователей и врачей впереди немало работы. «Хотя не все врожденные пороки развития можно предотвратить, есть несколько шагов, с помощью которых каждая женщина может повысить шансы на рождение здорового ребенка. Например, регулярные визиты к врачу и прием рекомендованной дозы фолиевой кислоты (400 мкг) каждый день перед зачатием и во время беременности», - напоминает Лесли Береш (Leslie Beres), президент Национальной сети по профилактике врожденных пороков (NBDPN).

**Стратегия РАСТ**

Эта стратегия профилактики ВПР состоит из четырех важнейших пунктов, которые должна соблюдать каждая женщина, собирающаяся стать матерью. Четыре пункта в аббревиатуре расшифровываются следующим образом:

* Р (planning ahead): планирование беременности
* А (avoiding harmful substances): избегание вредных веществ
* С (choosing a healthy lifestyle): выбор в пользу здорового образа жизни Т (talking to your doctor): консультация вашего врача

Поговорим подробнее о каждом из перечисленных пунктов:

1. Планируйте беременность заранее Если будущая мама желает родить здорового ребенка, то лучше всего готовиться с беременности заранее. Большинство врожденных пороков развития возникает в первые три месяца беременности, когда интенсивно закладываются и формируются все органы и ткани вашего малыша. Поэтому вы должны создать оптимальные условия, чтобы повысить его шансы. Согласно статистике Центра по контролю и профилактике заболеваний США, около 50% беременностей в этой стране не планируются. Поэтому эксперты советуют всем женщинам детородного возраста следовать нескольким простым правилам. Во-первых, употребляйте пищу с высоким содержанием фолиевой кислоты: Спаржа (243 мкг на 1 чашку) Говяжья печень (215 мкг на 3 унции) Коровий горох (340 мкг на 1 чашку) Чечевица (338 мкг на 1 чашку) Брокколи (168 мкг на 1 чашку) Американские эксперты говорят, что фолиевая кислота чрезвычайно важна для здоровья ребенка. Этот витамин снижает вероятность дефектов нервной трубки – тяжелых нарушений развития головного и спинного мозга. Интересный факт: если бы каждая беременная женщина на раннем сроке беременности ежедневно употребляла по 400 мкг фолиевой кислоты, то 70% дефектов нервной трубки удалось бы избежать. Чтобы стимулировать потребление богатых фолиевой кислотой продуктов, FDA с 1996 года ввела специальную маркировку «enriched» для всех злаковых и бобовых с повышенным содержанием этого витамина. С появлением на рынке таких улучшенных вариантов привычных продуктов питания частота spina bifida в США снизилась на 36%, а частота анэнцефалии (неполное формирование головного мозга и черепа) – на 17%. Во-вторых, важным этапом при планировании беременности является генетическое консультирование. Генетики помогают родителям лучше понять свои наследственные заболевания и определяют вероятность их передачи потомству. Это особенно необходимо, если у вас или вашего партнера есть родственники с генетическими заболеваниями.

2. Избегайте вредных веществ К вредным веществам относятся любые наркотики, алкоголь, никотин, а также многие компоненты бытовой химии, косметики и промышленные токсины. Как мы уже говорили, почти половина беременностей не планируется заранее, поэтому ребенок уже с первых дней своего развития может непреднамеренно подвергаться действию опасных субстанций. Всем женщинам репродуктивного возраста нужно помнить о таком риске и свести к минимуму повседневный контакт с вредными веществами. Вредные вещества могут не только стать причиной врожденных пороков развития, но и привести к преждевременным родам, выкидышу или синдрому внезапной детской смерти (СВДС). Они могут негативно влиять на здоровье женщины, в том числе на способность к зачатию в дальнейшем. Согласно информации March of Dimes, курение во время беременности отвечает за 20% случаев расщепления неба. Если женщина курила до того как узнала о своей беременности, то лучшим выходом будет немедленно бросить. Это однозначно увеличит шансы на рождение здорового ребенка. Некоторые профессии связаны с постоянным воздействием вредных химикатов, в том числе тяжелых металлов. Они могут быть опасны для здоровья еще не рожденного ребенка. Если у вас есть какие-либо сомнения, поговорите со своим врачом и постарайтесь сменить работу.

3. Сделайте выбор в пользу здорового образа жизни Третья буква нашего плана. Но по значению она, пожалуй, должна стоять на первом месте. Доктор Сиоблан Долан (Siobhan Dolan), медицинский консультант March of Dimes, говорит: «Состояние здоровья матери до и во время беременности напрямую влияет на здоровье ее ребенка. Есть очень много вещей, которые будущая мама в состоянии сделать, чтобы подарить своему малышу крепкое здоровье». И действительно, таких вещей очень много. Для профилактики врожденных пороков и других проблем у ребенка нужно придерживаться правильной диеты, контролировать свою массу тела, вести подвижный образ жизни и правильно лечить хронические заболевания (например, сахарный диабет). Статистика показывает, что дети, чьи матери имеют избыточный вес, намного чаще появляются на свет с различными ВПР. Кроме того, у женщин с избыточным весом повышен риск выкидыша и осложнений во время родов. Придерживаться правильной диеты – это основной и, наверное, самый трудный путь для поддержания здоровья. Очень сложно переломать себя и заставить есть полезную пищу, отказавшись от соблазнительных «вредностей». Эксперты NBDPN настаивают, что для рождения здоровых детей нужно, чтобы в вашем рационе было больше фруктов, овощей, цельных злаков, нежирных молочных продуктов, бобовых, птицы и нежирного мяса, а также здоровых растительных жиров. Сахарный диабет, если его правильно не контролировать, тоже увеличивает риск врожденных пороков развития. Уровень глюкозы в крови беременной женщины нужно круглосуточно держать в нормальном диапазоне, иначе возможны осложнения. Многие женщины живут с этим заболеванием и не подозревают о нем, поэтому важно периодически посещать врача. Гестационный диабет, или диабет беременных – это особая форма диабета, которая возникает у 2-10% беременных женщин. При этом состоянии поджелудочная железа матери не в состоянии вырабатывать достаточно инсулина для покрытия возросших потребностей. Здоровый образ жизни (питание, упражнения, контроль веса) снижает риск гестационного диабет в 2 раза (!), о чем в октябре 2014 года сообщали американские ученые. Некоторые инфекции, которые можно подхватить во время беременности, также вызывают ВПР: Инфекции, передаваемые половым путем (хламидиоз, гонорея, сифилис) Пищевые инфекции (листериоз, сальмонеллез) Вирусные инфекции (краснуха, грипп) Риск всех перечисленных заболеваний можно существенно снизить, если уделять внимание личной гигиене, получать необходимые прививки и избегать беспорядочных половых связей. Если же вы заболели чем-то из этого списка, потенциальный риск для ребенка следует обсудить со специалистом.

4. Консультируйтесь с врачом Последний пункт стратегии PACT. Регулярные визиты к врачу помогут вам и планировать беременность, и избегать лишнего контакта с вредными субстанциями, и приобщиться к здоровому образу жизни. Все лекарственные препараты, которые вы собираетесь применять во время беременности, должны обсуждаться с врачом. То же самое касается биологически активных добавок. Употребление опиатов на ранних сроках беременности удваивает риск рождения детей с тяжелыми пороками сердца, а некоторые другие обезболивающие препараты приводят к формированию spina bifida и гастрошизиса (отверстия в брюшной стенке). Ко всем лекарствам в этот период относитесь с большой осторожностью! Прививки также должны обсуждаться с врачом. Некоторые прививки лучше всего получить до беременности, такие как прививка от кори, эпидемического паротита и краснухи. Вакцину против гриппа нужно применять в определенные сезоны. Исследователи утверждают, что современные вакцины против гриппа не только не навредят ребенку, но и защитят его от болезни и ее опасных последствий. Причем защита от гриппа может действовать вплоть до 6-месячного возраста. Важной частью планирования беременности должно стать изучение семейной истории отца и матери. Это лучше всего делать с помощью врача, который способен правильно интерпретировать имеющуюся информацию о ваших родственниках. Непосвященный человек запросто может упустить детали, которые на самом деле окажутся важными. По результатам врач может направить вас на консультацию к генетику. Что должен делать мужчина? Состояние мужчины также играет роль в формировании врожденных пороков развития у детей. Чтобы обеспечить своему чаду здоровое и счастливое будущее, отец должен готовиться и менять свою жизнь заранее. Будущие папы должны бросить сигареты, ограничить употребление спиртных напитков, правильно питаться. В последние годы зарубежные медицинские издания неоднократно сообщали, что рацион питания и род занятий отца влияют на риск врожденных пороков развития у детей. Последние исследования показали, что мужчины перед зачатием должны получать адекватный уровень фолата.

Есть данные, что у мужчин-представителей определенных профессий (компьютерщики, парикмахеры, ландшафтные дизайнеры) по какой-то причине чаще рождаются дети с ВПР. Из этого следует, что мы еще очень многого не знаем. Но нам точно известно, что здоровый образ жизни будущего папы пойдет на пользу и ему, и всей его семье. Обоим родителями нужно лишь приложить немного усилий и надеяться на лучшее.

Константин Моканов   
  
Источник: <https://medbe.ru/news/interesnoe/zdorovyy-obraz-zhizni-i-profilaktika-vrozhdennykh-porokov-razvitiya/>  
© medbe.ru