

Peatükk raamatust Judith E Brown „Nutrition through the life cycle“ 2014. 5. pt, lk 159-161 (tõlge Maris Oja).

## **Alkoholi tarbimisega kaasnevad häired lootel**

Naise poolt tarbitav alkohol läbib kergesti platsenta ja jõuab looten. Kuna lootel pole veel alkoholi lagundamiseks vajalikke ensüüme välja arenenud, jääb alkohol lootevette ringlema. Selline olukord, kus ka loode ise on väiksem ja tal on ka palju vähem verd kui emal, suurendab alkoholi kahjulikke mõjusid rohkem lootele kui emale.

Loote kokkupuude alkoholiga on peamine ja ennetatav sünnidefektide põhjus, vaimsete ja arenguhäirete põhjus nii laste kui ka täiskasvanute seas. Keskmiselt 12% inglise naistest tarbib raseduse ajal alkoholi kord kuus, 2% joob viis või enam alkohoolset drinki (alkoholiühikut) vähemalt ühel korral korraga. Hinnanguliselt on ühel protsendil ameeriklastest sümptomid, mis vastavad rasedusaegsele alkoholitarbimisele.

Termin „loote alkoholi spektri häired/ alkoholist põhjustatud sünnikahjustus“ (*fetal alcohol spectrum disorder* e. FASD) on nüüd kasutusel, et kirjeldada alkoholiga kokkupuute mõju ulatust loote arengule ja füüsilisele kasvule. Haiguste Kontrolli ja Ennetuskeskuse poolt on defineeritud kolm selget tulemuslikku alatüüpi, mis kaasnevad loote alkoholispektrihäiretega:

- **Loote alkoholisündroom (fetal alcohol syndrome e. FAS)**

Kõige raskem loote alkoholi spektri häire/ alkoholist põhjustatud sünnikahjustus. Seda iseloomustavad enamasti näomoondumine (näiteks madal näo keskosa, ebanormaalse kujuga kõrvad, nina ja huulevaheline sile vagu), kasvuprobleemid, kesknärvisüsteemi häired, sotsiaalsed häired, raskused õppimise, mälu, tähelepanu, suhtlemise, nägemise või kuulmisega. Joonis 5.9 illustreerib vastavate tunnustega isikut (pildil 20-aastane loote alkoholisündroomiga isik, keda aitab teda lapsendanud ema. Poiss sündis naisele, kes tarbis tugevasti alkoholi kogu raseduse aja. Poisil on füüsilised, käitumis- ning intellektuaalsed probleemid, mis on seotud raske loote alkoholispektri häirega).

- Alkoholiga seotud närvisüsteemi arenguhäired (*alcohol-related neurodevelopmental disorder* e. ARND)

Vähem ohtlik kahjustuse vorm, mida ei iseloomustata selgete füüsiliste näitajatega. Seda võib aga iseloomustada vaimsete- ja käitumishäirete esinemisega, õppimis- ja toimetulekuraskuste ilmnemisega, impulsiivsus- ja tähelepanuhäiretega.

- Alkoholiga seotud sünnidefektid (*alcohol-related birth defects* ARBD)

Seda alkoholispektri häiret iseloomustab südame, neerude, luude või kuulmise ebanormaalsus. Ka kõik need tunnused võivad esineda.

Mitte kõigil raseduse ajal alkoholiga kokkupuutuvatel loodetel ei arene selliseid alkoholikahjustusi. Järeldatakse, et naiste ja loodete vastuvõtlikkus alkoholi kahjustudele on erinev. Arvatakse, et siin mängivad rolli geneetilised ning keskkonnast tulenevad tegurid. Selgub, et adekvaatne foolhappe tarbimine, ema toitumise kvaliteet ning alkoholi ja toitainete omastatavuse seos võivad mõjutada vastuvõtlikkust rasedusaegsele alkoholi poolt põhjustatud kahju ulatusele.

Emakasisesed alkoholi kokkupuutega seotud kahjulikud kõrvalmõjud võivad olla olematud (20%) või kerged, möödukad ning rasked, sõltuvalt alkoholitarbimise ajast, tarbitud kogusest, ema tervises seisundist ja elustiilist, geneetilisest vastuvõtlikkusest alkoholi toimele.

Tüüpilisemad alkoholi kokkupuutega seotud tunnused hõlmavad käitumuslikke ning vaimseid puudeid. Hinnanguliselt kannatab 44% lapsi alkoholispektrihäirest tingitud närvisüsteemikahjustuste all, mille tulemuseks on käitumuslikud- ja vaimsed puuded.

Lapsed, kel on looteas olnud alkoholiga kokkupuude, kipuvad olema kasvupeetusega (27% versus 13% üldpopulatsioonis) ning 17 protsendil (versus 1,1% üldpopulatsioonis) on näomoondumise tunnused. Nelja või enama dringi joomist päevas kogu rasedusaja vältel on seostatud alkoholist põhjustatud sünnikahjustustega 80 protsendil lastest. Joomine, eriti ohjelamatu joomine (5 või enam jooki korraga) esimesel trimestril, on kõige tugevamalt seotud loote alkoholi spektri häiretega.

### **Soovitused rasedusaegseks alkoholitarbimiseks**

Rasedatel ei soovitata üldse alkoholi tarbida. Siiski, need soovitused aina täienevad ja arenevad, kuna üha enam saadakse teavet selle kohta, kuidas alkoholi tarbimine mõjub loote kasvule ja

arengule. Pole ühtegi kindlat tõendit, et väikese alkoholikoguse tarbimine (1-2 drinki nädalas) on ohtlik. Osad eksperdid väidavad, et raseduse ajal väikese alkoholikoguse tarbimise mõju lootele on minevikus ülepaisutatud, põhjustades naistes vaid üleliigset hirmu ja muret. Kuigi naistele peaks olema soovitatud, et kõige turvalisem on raseduse ajal mitte juua, tuleks seda teavet siiski objektiivselt ja tasakaalukalt edastada.