

Alkoholis ir nėštumas



UDK 618.2:613.8

-134

Išleista

Valstybės alkoholio kontrolės programos lėšomis, 2007

Leidiny „Alkoholis ir nėštumas“ skirtas nėščiosioms moterims, moterims planuojančioms ir kol kas neplanuojančioms turėti vaikų, supažindinti su alkoholio įtaka vaisiui ar kūdikiui ir pačios moters organizmui nėštumo metu.

Leidiny platinamas nemokamai.

Sudarytojai:

Ona Davidonienė

Lina Ignatavičiūtė

Recenzantai:

Doc. dr. Emilis Subata

Dr. Ingrida Kravčenkienė

Dizainerė

Gitana Čibinskaitė

© Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija

© Valstybinis psichikos sveikatos centras

© UAB leidykla-spaustuvė „Firdas“

ISBN 978-9955-590-56-9

Algirdas Utkus
Nida Žemaitienė
Aurelijus Veryga
Meilė Minkauskienė
Dalia Ruzgytė

ALKOHOLIS IR NĖŠTUMAS

„Ligų – tūkstančiai, o sveikata viena.“

K. L. Biorne

Didėjantis alkoholio vartojimo paplitimas – viena iš didžiausių mūsų visuomenės sveikatos ir socialinių problemų. Specialistų nerimą kelia vis augantis moterų ir jaunų merginų alkoholio vartojimas.

Šiuo leidinuku norime atkreipti Jūsų dėmesį, kokių savo ir būsimo kūdikio sveikatos problemų nėščia moteris galėtų išvengti, jei nevartotų alkoholinių gėrimų. „Alkoholis ir nėštumas“ skirtas nėščioms moterims, moterims planuojančioms ir neplanuojančioms turėti vaikų, informacijai apie alkoholio įtaką vaisiui ir pačios moters organizmui nėštumo metu.

Valstybinio psichikos sveikatos centro
direktorė ONA DAVIDONIENĖ



Įvadas

Kiekvienai moteriai, planuojančiai tapti mama ar jau besilaukiančiai, ir net ne pirmą kartą besilaukiančiai moteriai, kiekvienas nėštumas – tarsi stebuklas. Nė vienas iš mūsų nenori rizikuoti savo vaikelio sveikata, o klausytų – tiek daug... Taigi, knygelė „Alkoholis ir nėštumas“ skirta nėščiosioms moterims, moterims planuojančioms ir kol kas neplanuojančioms turėti vaikų. Šios knygelės tikslas, nors ir probėgšmais, supažindinti su alkoholio vartojimo įtaka motinos iščiose esančiam mažyliui ir pačiai mamai. Knygelę rekomenduojama perskaityti ir esamiems arba būsimiems tėveliams.

Ypatingas alkoholio poveikis žmogaus psichikai žinomas nuo seniausių laikų. Kažkada jo vartojimas apsiribojo religiniais ritualais ir šventėmis, tačiau dabar alkoholis tapo kasdienio vartojimo produktu, o kartu – ir daugelio nelaimių, ligų ir kančių priežastimi. Alkoholio vartojimas prieš nėštumą, nėštumo metu ar maitinant

krūtimi yra rizikingas, kadangi gali turėti neigiamą poveikį vaisiui ar kūdikiui ir pačios motinos organizmui. Taigi, netgi įprasti visuomenėje alkoholio vartojimo būdai, tokie kaip vyno taurė pietaujant ar vakarienaujant, švenčių metu ir t.t., nerekomenduotini nėščiosioms ir žindančioms kūdikius moterims.

Knygelės autoriai norėtų atkreipti Jūsų dėmesį į tai, kad, jeigu Jūs planuojate nėštumą arba jau laukiatės ir vartojote alkoholį, nebijotumėte šią informaciją pasakyti savo gydytojui, kuris ir suteiks platesnę informaciją apie galimą riziką, reikalingus tyrimus prieš ir per nėštumą kiekvienu atveju individualiai. Europos Sąjungoje yra priimtina individualizuotos konsultacijos dėl žalingų veiksnių poveikio per nėštumą koncepcija.

Saugokime save ir savo mažylius!!!

Vyr. specialistė LINA IGNATAVIČIŪTĖ
Valstybinio psichikos sveikatos centro
Priklausomybės ligų skyrius



Ar **ALKOHOLIS**
gali būti vaistu?

Alkoholis yra psichiką veikianti medžiaga, vartojui galinti sukelti priklausomybės ligą, kuri tarptautinėje ligų klasifikacijoje vadinama „Psichikos ir elgesio sutrikimai, vartojant alkoholį“. Per ilgą alkoholio vartojimo istoriją žmonės susikūrė daugybę mitų apie alkoholio vartojimą mediciniais tikslais ar su tikslu pagerinti savo savijautą. Tokių mitų pavyzdžių galima rasti daug. Pavyzdžiui, alkoholį rekomenduojama vartoti sušalus, tam, kad greičiau sušiltume; alkoholį patariama vartoti išeminės širdies ligos profilaktikai; alus įvardinamas kaip vitaminų ir mikroelementų šaltinis, nėščiosioms patariama vartoti nedidelį alkoholio kiekį gimdos raumenų atpalaidavimui ir t.t. Teigiama, kad viduramžiais alkoholiniais gėrimais būdavo gydoma inkstų akmenligė. Alkoholio vartojimą mediciniais tikslais aprašė net keli seniausi gydytojai.

Jei alkoholio naudojimas mediciniais tikslais būtų įrodytas kaip efektyvus, jis ir būtų naudojamas medicinoje kaip pigus ir efektyvus vaistas. Deja, taip nėra. Ir galima pateikti keletą konkrečių pavyzdžių,

paneigiančių labai populiarius mitus. Šildytis alkoholiu sušalus yra labai pavojinga, nes, išsiplėtus odos kraujagyslėms, žmogaus organizmas netenka šilumos ir rizika sušalti dar labiau padidėja, o šilumos pojūtis yra labai apgaulingas. Teigiama, kad vartojantieji didelius kiekius alkoholio neserga išemine širdies liga ir kad jų kraujagyslės visada būna švarios. Tai taip pat yra mitas, nes didelius alaus kiekius suvartojantiems žmonėms mirtino širdies infarkto rizika padidėja net 6,5 karto. Virš 2,4 karto išauga ir kitų širdies bei kraujagyslių ligų rizika, nes alkoholio vartojimas didina arterinės hipertenzijos riziką, taip didindamas hemoraginio insulto (kraujo išsiliejimo į smegenis) riziką.

Manantiems, kad alus gerina apetitą ir palengvina virškinimą, todėl jo ragauti neretai duodama net vaikams, belieka priminti, kad apetitą ir virškinimą skatina kartumynai, kurių sėkmingai galima rasti vaistinių žolelių nuoviruose, kur nebus vaikams pavojingo alkoholio.



Alkoholis (tame tarpe ir alus) negali būti laikomas ir vitaminų bei mikroelementų šaltiniu, nes, skatindamas šlapimo išsiskyrimą, jis pirmiausia ir sutrikdo elektrolitų pusiausvyrą organizme. O raudoname vyne randamų antioksidantų, kurie padeda apsisaugoti nuo širdies ligų, netgi daugiau galima rasti raudonųjų vynuogių sultyse, kuriose nėra alkoholio bei rizikos, kad bus pažeistos kepenys ar centrinė nervų sistema. Iki šiol kai kurie akušeriai ginekologai pataria nėščiosioms gimdos tonuso sumažinimui gerti konjaką. Būtinai priminti, kad tokie kiekiai, kuriuos vartoja nėščiosios (po šaukštą ar pan.) negali atpalaiduoti gimdos raumenų, nes gimdos raumeninis sluoksnis sudarytas iš lygiųjų raumenų, kurie, veikiant alkoholiui, atsipalaiduoja lėčiau nei skersaruožiai. Paprastai kalbant, norint, kad dėl alkoholio atsipalaiduotų gimda reikia didelių kiekių alkoholio ir šiuo atveju alkoholio poveikis yra labiau psichologinis nei fiziologinis. Tuo tarpu net nedidelis kiekis alkoholio per placentą patenka į vaiko kraujotaką ir

ten gali sukelti įvairius pažeidimus. O teigiantiems, kad alkoholis senovėje buvo naudojamas gydymui, belieka priminti, kad ir operacijos tais laikais būdavo atliekamos be narkozės, o sutrikus psichikai, žmogaus galvoje velnio išvaramui būdavo gręžiama skylė. Medicina labai patobulėjo ir nebėra reikalo gydymui naudoti preparatų, kurie žalos sukelia daugiau nei duoda naudos. O dėl įvairių žolelių gėrimų, balzamų ir kitų medicininės paskirties produktų pasakytina tai, kad alkoholis ten nėra veiklioji medžiaga, jis naudojamas tik kaip tirpiklis ar konservantas, o ne kaip vaistinis produktas.

Apibendrinant viską, galima pasakyti, kad alkoholis nėra vaistas ir medicinoje naudojamas tik labai retais išimtiniais atvejais. Taigi nėštumo metu apskritai reikėtų vengti bet kokio alkoholio vartojimo.

Dr. AURELIJUS VERYGA
Kauno medicinos universiteto Visuomenės sveikatos fakulteto
Profilaktinės medicinos katedra



ALKOHOLIO

poveikis žmogaus embriono ir vaisiaus raidai

Alkoholis (etanolis, etilo alkoholis) yra legaliai vartojama medžiaga, kuri priklauso teratogenams. Teratogenas – bet koks egzogeninis veiksnys (cheminis, biologinis ar fizinis), kuris, veikdamas embrioną ir vaisių, sutrikdo normalią raidą ir lemia anomalijų atsiradimą. Alkoholis – dažniausiai vartojamas terato-

genas ir žmogaus embrionui (vaisiui) raidos defektus lemia dažniau nei bet kokie vartojami vaistai.

Alkoholio poveikis per nėštumą gali lemti labai įvairius vaisiaus pažeidimų atsiradimą: augimo atsilikimą, centrinės nervų sistemos (CNS) funkcijų sutrikimus, veido srities ir galvos anomalijas, griaučių ir kitų sistemų anomalijas.

Vaisiaus alkoholinis sindromas (VAS) yra sunkiausias alkoholio nulemtas vaisiaus raidos sutrikimas (ANVRS). Apie VAS skaitykite skyrelyje „Vaisiaus alkoholinis sindromas“.

Alkoholis greitai (per 30–60 min.) absorbuojamas iš virškinimo trakto. Alkoholis gerai tirpsta vandenyje ir riebaluose, o dėl sugebėjimo ištirpti riebaluose alkoholio koncentracija kraujyje ir smegenyse būna beveik vienoda. Iki 90% viso alkoholio yra skaidoma kepenyse: fermentas alkoholio dehidrogenazė suskaido iki acetaldehido, o pastarąjį – fermentas aldehido dehidrogenazė suskaido iki acto rūgšties. Alkoholio skilimui turi įtakos aplin-

kos ir genetiniai veiksniai. Alkoholis lengvai pereina per placentą. Žmogaus embriono ir vaisiaus raida sutrikdoma tiesiogiai veikiant alkoholiui ar acetaldehidui. Nėščios moters nepakankama mityba ir kepenų ligos gali sustiprinti nepageidaujamą alkoholio ir acetaldehido poveikį embrionui bei vaisiui. Embriono ir vaisiaus pažeidimo mechanizmas dėl alkoholio ir jo metabolitų poveikio iki šiol nėra tiksliai žinomas. Galvojama, kad alkoholis gali skirtingai veikti embriono ląsteles iki embriono implantacijos į gimdą ir sutrikdyti jo normalią raidą. Alkoholio poveikis vaisiaus raidos laikotarpiu (nuo 10 raidos savaitės po pastojimo; žr. „Žmogaus embriono ir vaisiaus kritinių raidos periodų schemą“) gali sutrikdyti ląstelių diferenciacijos procesus ir nulemti raidos defektų atsiradimą. Alkoholio vartojimas gali lemti laisvųjų radikalų atsiradimą, prostaglandinų koncentracijos padidėjimą, amino rūgščių transporto sutrikimą, ląstelių tarpusavio sąveikos sutrikimą, hipoksiją (deguonies stoką) embriono ir



vaisiaus organizme – dėl to sutrinka normali raida ir atsiranda raidos anomalijos.

Alkoholio toksinis poveikis veikia vaisingumą, didina persileidimų, vaisiaus mirties, priešlaikinio gimdymo riziką. Alkoholis trumpina nėštumo trukmę, veikia vaisiaus elgesį bei turi įtakos naujagimio gimimo svoriui ir ūgiui. Alkoholis gali lemti VAS, anomalijų atsiradimą, CNS pažeidimą ir elgsenos sutrikimus.

VAISINGUMAS. Nustatyta, kad alkoholio vartojimas sumažina moters vaisingumą.

PERSILEIDIMAI IR VAISIAUS MIRTIS. Alkoholio vartojimas iki pastojimo ir per nėštumą didina persileidimų bei vaisiaus mirties riziką.

PRIEŠLAIKINIS GIMDYMAS IR NĖŠTUMO TRUKMĖ. Alkoholio vartojimas per nėštumą trumpina nėštumo trukmę ir padidina priešlaikinio gimdymo (gimdytas iki 37 nėštumo savaitės) riziką.

VAISIAUS ELGESYS. Vienkartinis didelio alkoholio kiekio suvartojimas III-ią nėštumo trimestrą veikia vaisiaus elgesį ir sutrikdo vaisiaus kvėpavimą.

NAUJAGIMIO GIMIMO SVORIS IR ŪGIS. Mažesnis naujagimio gimimo svoris ir ūgis būdingi VAS, tačiau, vartojant ir mažesnes alkoholio dozes, gali sutrikti žmogaus vaisiaus augimas.

CNS PAŽEIDIMAS IR ELGSENOS SUTRIKIMAS. CNS – viena jautriausių žmogaus embriono ir vaisiaus sistemų alkoholio poveikiui. CNS anomalijos dėl alkoholio poveikio per nėštumą gali atsirasti sutrikus neuronų (nervų ląstelių) migracijai, augimui, neuronų tarpusavio ryšiams ar žuvus neuronams. Vaisiaus CNS išlieka jautri alkoholio poveikiui iki pat nėštumo pabaigos (žr. „Žmogaus embriono ir vaisiaus kritinių raidos periodų schema“). Dėl alkoholio poveikio per nėštumą vaikui po gimimo gali pasireikšti alkoholio nulemta neuroraidos liga (ANNL). ANNL atveju gali būti mažesnė galvos apimtis gimus, smegenų defektai (mažagalvystė, didžiosios smegenų jungties neišsivystymas, smegenėlių defektai), neurologiniai sutrikimai (motorinių funkcijų, klausos, koordinacijos sutrikimai) bei elgsenos ar pažintinių

funkcijų sutrikimai ir protinės raidos nepakankamumas (mokymosi problemos, kalbos, atminties, dėmesio, matematinių sugebėjimų ir kiti sutrikimai).

Dėl alkoholio poveikio vaisiaus raidos laikotarpiu, kada vystosi organai (žr. „Žmogaus embriono ir vaisiaus kritinių raidos periodų schema“), gali atsirasti ANVRS, kuriam būdinga širdies ydos (pertvarų ir kiti defektai), griaučių sistemos defektai (pirštakaulių, krūtinkaulio, slankstelių anomalijos, nagų neišsivystymas), įvairios inkstų anomalijos, klausos ir regos organų raidos anomalijos bei įvairūs defektai, kurie būdingi ir VAS.

ALKOHOLIO KIEKIS IR VARTOJIMO LAIKAS. Alkoholio vartojimas I–ą nėštumo trimestrą gali lemti įvairių organų raidos defektus ir VAS (VAS rizika, jei moteris yra priklausoma nuo alkoholio). Alkoholio vartojimas II–ą ir III–ią nėštumo trimestrą lemia neuronų žūtį. Reguliariai vartojant nedidelius alkoholio kiekius, didėja persileidimų, vaisiaus augimo atsilikimo rizika, taip pat alkoholio vartojimas gali



lemti vaiko protinės raidos sutrikimą po gimimo. Vienkartinės didelės alkoholio dozės ankstyvą nėštumo laikotarpį lemia CNS raidos sutrikimą, kuris po gimimo gali pasireikšti elgsenos sutrikimais.

Embriono bei vaisiaus pažeidimo rizika didėja, jei kartu su alkoholiu veikia ir kiti žalingi aplinkos veiksniai, kaip antai rūkymas, narkotinės medžiagos. Genetiniai moterų skirtumai taip pat turi įtakos vaisiaus raidos sutrikimams dėl alkoholio poveikio nėštumo metu.

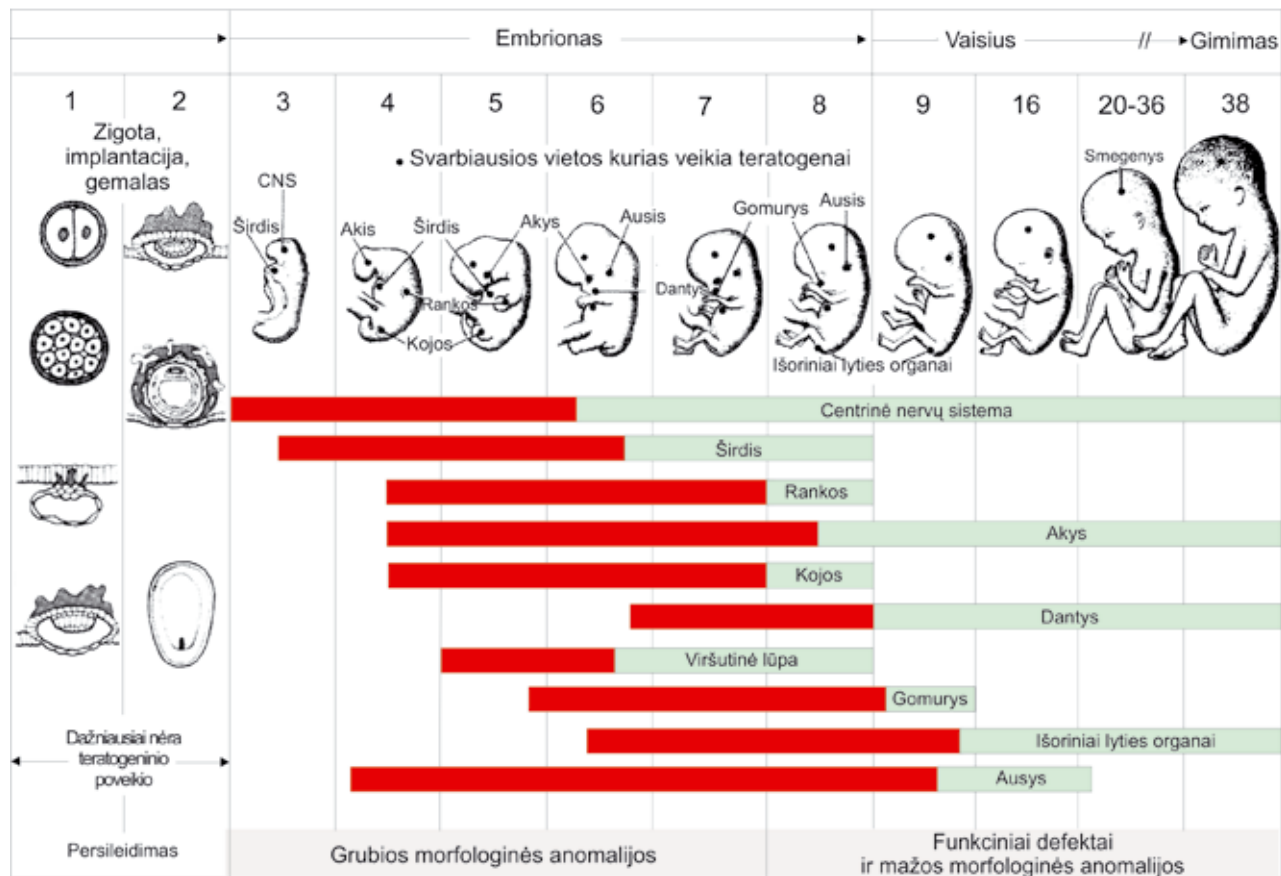
Nežiūrint į didesnę ar mažesnę vaisiaus pažeidimo riziką dėl alkoholio poveikio, visos moterys per nėštumą turi visiškai nevartoti alkoholio, nes tik „nulis alkoholio – nulis vaisiaus pažeidimo rizikos“.

Doc. dr. ALGIRDAS UTKUS

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto
Žmogaus ir medicininės genetikos katedra

ŽMOGAUS EMBRIONO IR VAISIAUS KRITINIŲ RAIDOS PERIODŲ SCHEMA

(raudona spalva – jautriausias organo vystymosi laikas)





Vaisiaus

ALKOHOLINIS

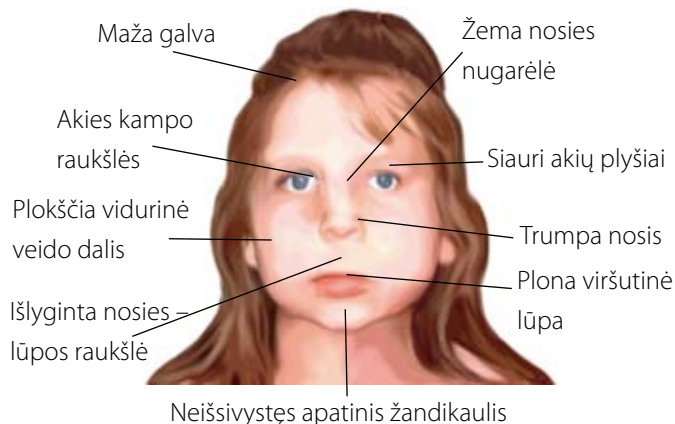
sindromas (VAS)

Alkoholio vartojimas nėštumo metu yra dažniausia apsigimimų, vystymosi, augimo ir elgesio sutrikimų priežastis. Šis sindromas sukelia vaikui sunkių, nesugrąžinamų pakenkimų. Kiekvienas toks atvejis yra tarsi žmogiškoji tragedija, kuri vis tik gali būti užkirsta. Deja, visuomenė vis dar tyli apie VAS ir jau pats laikas keisti tokį požiūrį. Vaisiaus alkoholinis sindromas (arba alkoholinė embriopatija) suprantamas kaip vaikų sutrikimas, sukeltas dėl pernelyg didelio ar ilgalaikio alkoholio vartojimo nėštumo metu.

Vaikiai gimę su vaisiaus alkoholiniu sindromu pasižymi tam tikrais specifiniais bruožais:


- maža galvos apimtis (mikrocefalia);
- raukšlės akių kampučiuose;
- siauras akių plyšys;
- žema nosies nugarėlė;
- trumpa, plokščia nosis;
- plona viršutinė lūpa;

- trumpas latakas (filtras) tarp viršutinės lūpos ir nosies;
- sulėtėjęs augimas ir per mažas svoris.



Daugelyje atvejų stebimi tik maži nukrypimai nuo normalaus vystymosi spektro. Tai galioja taip pat ir elgesio savybėms bei uždelstam psichiniam vystimuisi:

- hiperaktyvumas;
- nesugebėjimas sukaupti dėmesį;
- mokymosi sunkumai;

- 
- A close-up photograph of a baby's face, showing the eyes, nose, and mouth. The image is partially obscured by several decorative circles of different sizes and colors (gold and red) overlaid on the left side.
- sutrikusi smulkioji motorika;
 - nesugebėjimas prisitaikyti prie naujų sąlygų;
 - uždelstas psichinis vystymasis;
 - kalbos sutrikimai;
 - klausos sutrikimai;
 - mitybos sutrikimai.

Priklausomai nuo to, kaip mama vartoja alkoholį, yra išskiriamos įvairios alkoholio pakenkimo vaikui formos ir sunkumo laipsniai. Sunkiais atvejais pasitaiko ne tik širdies, lyties organų ar inkstų vystymosi sutrikimų, bet ir smegenų pakenkimų. Diagnozei labai svarbu motinos anamnezė, susijusi su alkoholio vartojimu, nes nėra tokio laboratorinio testo, kuris leistų lengvai nustatyti ar prognozuoti VAS. Alkoholio vartojimą motinos dažniausiai slepia, todėl pakankamai sunku tai išsiaiškinti.

KAIP DAŽNAI PASITAIKO VAS?

Iš visų nėštumo metu vartojamų medžiagų alkoholis yra labiausiai paplitęs ir turi didžiausią medicini-

ninę reikšmę. Nors VAS yra dažniausiai pasitaikantis sutrikimas, sukeltas piktnaudžiavimu medžiagomis, apie jį vis dar stengiamasi nutylėti. Prancūzijos tyrimų išvados skelbia, kad trys naujagimiai iš tūkstančio yra pakenkti alkoholio. Būsimam vaikeliui labai svarbu, kad kiekvienoje nėštumo fazėje moteris stipriai ribotų arba geriausiai visai atsisakytų vartoti alkoholį.

KIEK ALKOHOLIO YRA PER DAUG?

Nėra tiksliai žinomas išgerto alkoholio kiekis, nuo kurio vystosi vaisiaus sutrikimai, todėl pakenkamai sunku nurodyti ribas, kiek suvartoti alkoholio yra rizikinga ir kiek ne.

Lemiamą poveikį kūdikiui turi ne tik kasdien išgerto alkoholio kiekis, bet ir skirtinga individuali vaiko ir motinos tolerancija alkoholiui. Jau įrodyta, kad VAS serga tie naujagimiai, kurių motinos nėštumo metu labai stipriai išgėrinėdavo. Taip pat yra pastebėta, kad net reliatyviai maži alkoholio kiekiai (nežymus išgėrinėjimas) sukelia vaisiui minimalius neurologinius pa-

kenkimus. Pagal didžiąsias europietiškas studijas net 120 gramų gryno alkoholio per savaitę turi nepalankių efektų embriono svorio augimui.

KAIP VEIKIA ALKOHOLIS DAR NEGIMUSĮ VAIKELĮ?

Tyrimais įrodyta, kad riziką sukelia ne tik per konkretų laiko tarpą suvartotas alkoholio kiekis, bet ir gėrimo būdas: pvz., moteris, kuri išgeria kasdien po vyno taure, visą savaitę sukelia mažesnę riziką savo būsimam vaikeliui nei ta, kuri išgeria septynias taures iškart.

TĖVO VAIDMUO

Iki šiandien visi tyrimai labiau orientuoti į tai, kokią riziką vaisiui sukelia motinos alkoholio vartojimas. Tačiau daugelis studijų jau įrodė, kad alkoholikų tėvų vaikai dažnai turi intelektualinių gabumų sutrikimų ir dar dažniau yra hiperaktyvūs nei negeriančių tėvų. Šie tyrimai įrodyti, remiantis įvaikinimu, todėl galima teigti, kad kognityvinių funkcijų sutrikimai



ir hiperaktyvumas yra ne tik socialinės aplinkos priežastis. Suprantama, kad tėvo alkoholio vartojimas neveikia vaisiaus taip, kaip mamos maistas per virkštelę. Tačiau bandymai parodė, kad alkoholizuotų vyriškos lyties gyvūnų palikuonys turėjo mažesnes išgyvenimo galimybes ir pasižymėjo sunkesniu brendimu. Taigi tėvo alkoholio vartojimas neveikia vaisiaus tiesiogiai, bet stipriai pablogina sėklos kokybę. Stipriai išgeriantis tėvas dėl deformuotos sėklos savo palikuonis gali paveikti žalojančiai, tačiau apie tai vis dar nutylima ir VAS laikomas kol kas tik moteriškos lyties problema.

PAGALBA VAIKAMS, SERGANTIEMS VAS

Sergančių VAS vaikų išgyjimas neįmanomas, nors įvairūs sklaidos trūkumai gali būti pašalinami ar sumažinami operaciniu būdu. Nėra tokių vaistų, kurie ištaisytų įvairiapusį vystymosi atsilikimą.

Laimei, daugelio organų vystymasis iškart po gimimo nesibaigia. Tai ypatingai reikšminga smege-

nų brandai. Nors ir nėra gydymo, vystymosi eigoje galima pasiekti nuostabių pagerėjimų.

VAS YRA VISOS VISUOMENĖS, O NE TIK MOTERŲ PROBLEMA

Jau nuo senų senovės alkoholis yra vyrų gėrimas ir svaiginimosi priemonė. Visose kultūrose, kuriose yra paplitęs alkoholio vartojimas, vyrai geria daugiau nei moterys. Savaimė suprantama, kai moterys viešumoje geria per daug, jų alkoholizmas pastebimas daug greičiau nei vyrų. Galiausiai tai priveda prie to, kad moterys slepia išgeriančios dideliais kiekiais ir todėl tik po ilgo laiko tarpo joms suteikiama reikiama pagalba. Dažnai pabrėžiama, kad alkoholinių gėrimų vartojimas tarp moterų išaugo emancipacijos dėka.

Dr. AURELIJUS VERYGA
Kauno medicinos universiteto Visuomenės sveikatos fakulteto
Profilaktinės medicinos katedra



ALKOHOLIO

vartojimo įtaka

nėštumo eigai

Alkoholio vartojimas nėštumo metu veikia nėščiosios sveikatą: sąlygoja nepakankamą mitybą, kepenų ar širdies pažeidimus. Abstinencija nėštumo metu gali sukelti priešlaikinį gimdymą, kraujospūdžio pakilimą ar širdies ritmo sutrikimus.

Besivystančiam vaisiui alkoholis kenksmingiausias 6–10 nėštumo savaitėmis, bet alkoholio sukelti pažeidimai galimi visą nėštumą. Nustatyta, jog alkoholis, esantis nėščiosios kraujyje, per placentą keliauja į vaisiaus kraują ir jo koncentracija vaisiaus audiniuose būna tokia pat kaip ir motinos kraujyje.

Alkoholis, vartojamas nėštumo metu, gali sukelti:

1. Savaiminį persileidimą. Persileidimo priežastimi laikomas dėl alkoholio vartojimo ovuliacijos laikotarpiu atsiradęs kiaušinėlio pažeidimas, pasireiškiantis chromosominėmis ligomis ar įvairiais apsigimimais. Laikoma, jog savaiminio persileidimo rizika padidėja, kai nėščioji išgeria daugiau nei 3 SAV (30 g gryno alkoholio) per savaitę.

2. Priešlaikinį gimdymą. Įrodytas alkoholio ir priešlaikinio gimdymo ryšys, nepriklausomai nuo to, ar alkoholis vartotas nėštumo pradžioje ar vėlesniu nėštumo laikotarpiu.

3. Placentos atšokimą.

4. Vaisiaus žūtį gimdoje. Net 1 SAV (10 g gryno alkoholio) per dieną gali padidinti vaisiaus žuvimo riziką ar sukelti priešlaikinį gimdymą.

5. Vaisiaus judesių susilpnėjimą bei kvėpavimo judesių slopinimą.

6. Vaisiaus augimo sulėtėjimą ir mažą gimimo svorį. Alkoholio vartojimas nėštumo metu trikdo vaisiaus augimą. Labiausiai vaisiaus augimą lėtina alkoholio sukeltas aminorūgščių ir gliukozės transporto per placentą blokavimas. Be to, vaisius, veikiamas alkoholio, kenčia ir nuo vitaminų (ypač B6) bei cinko trūkumo, sutrinka folinės rūgšties, gliukozės, retinoidų metabolizmas bei baltymų sintezė. Alkoholio poveikyje atsiranda vaisiaus skydliaukės hormono trūkumas,



dėl to pažeidžiama augimo hormono gamyba ir išsiskyrimas. Vaisiaus augimą lėtina suaktyvėję prostaglandinai, sukeliantys placentos ir vaisiaus kraujagyslių spazmus bei audinių hipoksiją. Vaisiaus augimo slopinimas tiesiogiai priklauso nuo suvartojamo alkoholio kiekio.

7. Su alkoholiu susijusius vaisiaus nervų sistemos pažeidimus. Jie dažnesni nei vaisiaus alkoholinis sindromas. Tai jau augančiam vaikui pasireiškiantys įvairūs atminties, dėmesio sutrikimai, socialinės adaptacijos problemos, kalbos ir matematinių sugebėjimų specifiniai pokyčiai, hiperkinetinės ir kitos elgesio problemos, prastesni mokymosi rezultatai. Pastebėtas vaisiaus nervų sistemos vystymosi sutrikimo ryšys su alkoholio vartojimu dažnai ir nedideliais kiekiais nėštumo pradžioje.

8. Su alkoholiu susijusius gimimo defektus (šlapimą išskiriančių, širdies ir kaulų sistemų apsigimimai, įvairūs regėjimo ir klausos defektai).

Nėra saugios alkoholio dozės nėščiajai. Daugiau nei 160 g gryno alkoholio suvartojimas per savaitę (apie 10 litrų nestipraus alaus ar 20 mažų vyno taurių) nėštumo metu susijęs su vaiko intelekto sumažėjimu, o daugiau nei 120 g (15 SAV) alkoholio suvartojimas per savaitę sąlygoja mažesnę gimimo svorį.

*SAV – santykinis alkoholio vienetas: 1 SAV = 10 g gryno alkoholio

Dr. MEILĖ MINKAUSKIENĖ
Kauno medicinos universiteto klinikų Akušerijos ir
ginekologijos klinika



VAISIAUS

judesių

skaičiavimas

Vienas iš sveiko mažylio požymių – tai jo judesiai, kuriuos jaučia busima mamytė. Mažylio judesius specialistai rekomenduoja pradėti skaičiuoti ir registruoti nuo 30 nėštumo savaitės, 1–2 kartus per dieną. Dažniausiai mažylio judesiai registruojami 30 min. ryte, po pietų ir vakare. Patogiai atsigulus ant šono, skaičiuojamas kiekvienas mažylio krustelėjimas.

Silpni judesiai žymimi „–“; stiprūs – „|“; sukimosi judesiai – „O“. Jei vaisius juda kelis kartus iš eilės be pertraukos, tai vertinama kaip vienas judesys.

VAISIAUS JUDESIŲ STEBĖJIMO LENTELĖ

Data	Registravimo laikas	Judesių registravimo duomenys	Bendras judesių skaičius

*Norma yra 5 krust./30 min.

*Jeigu judesių yra 5 ir daugiau, tą dieną judesių galima daugiau neskaičiuoti, tačiau jeigu jų yra mažiau už 5, skaičiavimas pratęsiamas iki valandos. Jei per valandą užregistruojama mažiau, kaip 5 judesiai, skaičiuoti reikia dar valandą. Nepadaugėjus arba per kelias paras sumažėjus dvigubai judesių, patartina kreiptis į gydytoją.



ALKOHOLIS

ir žindymas

Nėra nei vienos alkoholio rūšies, kuri nekenktų žindančiai motinai ir kūdikiui. Bet kokio stiprumo alkoholinis gėrimas, ar tai būtų alus, ar sidras, iš skrandžio patenka į kraują, o iš jo lengvai pereina į pieną. Apie 2 proc. Jūsų išgerto alkoholio atsiduria piene. Didžiausia alkoholio koncentracija piene būna jau po 30–60 min. Šis greitis priklauso nuo Jūsų medžiagų apykaitos greičio, kūno masės, tuo metu valgyto maisto. Pilnai iš pieno alkoholis pasišalina vidutiniškai per 6–8 val.

Dauguma mokslininkų mano, jog išgertas vienas standartinis alkoholio vienetas per savaitę (t.y. ne daugiau 200 ml vyno ar 50 ml stiprių alkoholinių gėrimų ar 500 ml alaus), nepadarys didelės žalos vaikui. Tik visada reikia prisiminti, jog „jei išgėrei tiek, kad negali vairuoti, jautiesi apsvaigusi, tai negali ir žindyti“.

Negalima žindyti 2–3 val. po alkoholio vartojimo. Pieno nutraukti nereikia, nes tai nepašalina alkoholio iš pieno.

BET KOKS ALKOHOLIO KIEKIS:

- Sutrikdo žindymo ritmą (juk laukiate kol pasišalins alkoholis iš pieno).
- Naujagimio kepenys nėra pilnai subrendusios ir negali kaip suaugusio žmogaus kepenys nukenksminti alkoholio, todėl nors ir menkiausias alkoholio kiekis gali padaryti neatitaisomos žalos kepenims. Trejų mėnesių amžiaus kūdikio kepenys jau geba detoksikuoti alkoholį, tačiau tai daro du kartus lėčiau nei suaugęs žmogus.
- Pažindžius kūdikį pienu su alkoholiu, jis greitai užmiega ir miega ilgiau, yra ramesnis. Motinų, kurios suvartoja daugiau nei du standartinius alkoholio vienetus kasdien, kūdikiai yra mieguisti, lėčiau priauga svorio, atsilieka jų motorinis vystimasis.
- Egzistuoja mitas, jog mažos alkoholio dozės (pvz., alaus), didina pieno kiekį. Tai tik dalis tiesos. Bet koks alkoholio kiekis sutrikdo žindyvės



hormonų pusiausvyrą. Yra du hormonai atsakingi už sėkmingą žindymą: tai prolaktinas, skatinantis pieno gamybą, ir oksitocinas, atsakingas už pieno išsiskyrimą. Alkoholis, patekęs į kraują, po vienos valandos prolaktino kiekį vidutiniškai padidina iki 336 proc., o oksitocino kiekį sumažina iki 78 proc. Taigi, pieno gamyba spartėja, bet jo išsiskyrimas ženkliai pasunkėja. Krūtis bus pilna, bet kūdikis žys daug ilgiau ir sunkiau bei gaus mažiau pieno. Vienas išgertas standartinis alkoholio vienetas sumažina išskirto pieno kiekį iki 23 proc. Taigi nėra nei vienos teigiamos alkoholio savybės nei motinai, nei kūdikiui.

Gyd. DALIA RUZGAITĖ

Kauno apskrities ligoninės filialas, Krikščioniškieji gimdymo namai





Kaip nusiraminti
nevartojant
ALKOHOLIO?

Nors kūdikio laukimas ir gimimas – vieni džiaugsmingiausių gyvenimo įvykių, pasibeldus naujai gyvybei, moters gyvenimas stipriai pasikeičia ir jame atsiranda nemažai priešasčių stresui. Žinia apie būsimą kūdikį neretai pareikalauja pakoreguoti artimiausio gyvenimo ir karjeros planus, permąstyti ir iš naujo sudėlioti prioritetus. Keičiasi savijauta, išvaizda, santykiai, pomėgiai, atsiranda naujų su būsimu kūdikiu susijusių rūpesčių. Kad ir kokios malonios bebūtų šios permainos, jos neišvengiamai pareikalauja daugiau jėgų ir prisitaikymo. Įtampa ir nerimas nėra naudingi nei mamai, nei kūdikiui, todėl būtina pasirūpinti, kad neigiamos emocijos netaptų nuolatinais šio ypatingo gyvenimo tarpsnio palydovais. Itin kenksmingas yra ilgalaikis stresas, nes dėl jo sukeltų biocheminių pokyčių gali padidėti kraujospūdis, nusilpti imuninė sistema, atsirasti psichosomatinio pobūdžio negalavimų. Moters savijauta nėštumo laikotarpiu nebepriklauso vien tik jai, nes tai, kas vyksta mamos gyvenime, atsiliepia ir kūdikiui. Jau nuo še-

šiolikos savaitių kūdikis girdi aplinkos garsus ir pagal tai, kaip plaka mamos širdis bei placenta pulsuoja kraujas, jaučia jos emocijas. Mokslininkai pateikia palyginimą, jog vien šis kūdikio girdimas triukšmas prilygsta kambaryje šokančių žmonių trepsėjimui. Galima įsivaizduoti, koks „triukšmas“ kyla kūdikio aplinkoje mamai stipriai susijaudinus! Moksliniai tyrimai pateikia daugybę įrodymų apie mamos patiriamą streso žalą besivystančiam kūdikiui. Ilgalaikis stresas trikdo fizinę kūdikio raidą, kenkia smegenų vystymuisi ir po gimimo gali sąlygoti suvokimo, mąstymo bei atminties sunkumus. Itin aukštas streso lygis gali padidinti ir pirmalaikio gimdymo riziką.

Tačiau tinkamai rūpinantis emocine savijauta nėštumo metu, žalojančio streso poveikio galima išvengti. Taigi, šiuo laikotarpiu besilaukianti mama neturėtų atsisakyti to, kas jai ir anksčiau padėdavo geriau pasijusti bei atsipalaiduoti, tik kiekvienas atsipalaidavimo būdas turėtų būti įvertintas atsižvelgiant į tai, ar jis tinka abiem – mamai ir kūdikiui. Visiškai



aišku, kad atsipalaidavimui visiškai nebetiks alkoholis ir cigaretė, triukšmingas draugų susibūrimas bei tolima kelionė į egzotiškus kraštus. Svarbu paminėti, kad ir be minėtųjų būdų yra daugybė galimybių palaikyti gerą nuotaiką ir savijautą. Kasdieninis dėmesys sau ir paprastų patarimų paisymas tikrai padės išvengti žalingo streso poveikio šiuo sudėtingu laikotarpiu.

- Sveikai maitinkitės, stenkitės, kad mitybos režimas ir dieta būtų gerai subalansuoti. Tinkama mityba suteiks energijos, padės organizmą aprūpinti reikiamomis medžiagomis ir neleis nervų sistemai nusilpti.
- Gerkite pakankamai skysčių. Yra pastebėta, kad skysčių stoka organizme gali tapti viena iš greito nuovargio ir galvos skausmų priežasčių.
- Sumažinkite darbo krūvį, skirkite pakankamai laiko miegui ir poilsiui. Prisiminkite, kad kuo mažiau laiko skirsite miegui, tuo daugiau vietos atsiras stresui. Padarykite viską, kad po-

ilsis taptų malonus: atraskite jums patogiausią pagalvę, įsigykite natūralaus pluošto, patogius ir patinkančius baltinius, prieš miegą pasimėgaukite vandens procedūromis.

- Judėkite, mankštinkitės, vaikščiokite gryname ore. Gamta ir grynas oras atpalaiduoja, o judėjimas visada buvo vertinamas kaip viena geriausių streso valdymo priemonių. Tačiau nereiktų pamiršti, kad ne visi fiziniai pratimai tinka nėštumo metu, todėl fizinių krūvių ir mankštos ypatumus reiktų aptarti su gydytoju.

- Mėgaukitės nėštumo teikiamais privalumais. Tai laikas, kai galima daugiau laiko skirti sau ir tiems pomėgiams, kuriems anksčiau stokojote laiko. Dabar pats tinkamiausias laikas užsiimti mėgstamais rankdarbiais, kurti, skaityti neperskaitytas knygas ar klausytis mėgstamos muzikos. Yra duomenų, kad rami ir švelni muzika ne tik gerai nuveikia, bet ir palankiai veikia kūdikio intelektualinę raidą bei kalbos vystymąsi po gimimo.

- Neužsisklęskite savyje, reguliariai bendraukite su artimaisiais ir draugais. Nebijokite dalintis su kitais savo abejonėmis, nerimu ir kitais slegiančiais jausmais. Atsiminkite, kad išsakius neigiamas emocijas ir jausmus, visada palengvėja. Jei savo aplinkoje nerandate tinkamo klausytojo, nevenkite pasinaudoti psichologo pagalba. Dar viena gera streso valdymo priemone gali tapti dienoraščio rašymas. Patikėkite jam savo mintis ir ateityje turėsite neįkainojamą turtą – pirmąjį savo kūdikio biografijos puslapį!

- Bendraukite su savo kūdikiu. Toks bendravimas sustiprins ir suteiks daug naudos jums abiem. Tad įsitaisykite patogiai ir papasakokite kaip jo laukiate, sukurkite pasaką ar padainuokite. Yra pastebėta, kad iki gimimo dažnai mamos niūniuota dainuota ar lopšinė ir gimusiam kūdikiui padeda greičiau nusiraminti bei užmigti.



- Kiek įmanoma venkite stresą keliančių žmonių ir situacijų. Stenkitės geriau pažinti save, sužinoti kokie streso valdymo ir atsipalaidavimo būdai jums geriausiai tinka. Išbandykite jums tinkančias natūralias streso valdymo technikas (relaksaciją, meditaciją, jogos pratimus). Tinkamas fizinių pratimų, vaizduotės ir kvėpavimo derinimas puikiai atpalaiduoja ir padeda įveikti neigiamas emocijas.

Jei skaitydamos šį skyrelį pavargote, 5–10 min. pabandykite atlikti paprastą atsipalaidavimo pratimą:

- Patogiai atsisėskite: pasistenkite, kad kojų pėdos lengvai remtųsi į grindis, o pusiau sulenktos rankos laisvai gulėtų ant atramos.
- Užmerkite akis ir ramiai pakvėpuokite.
- Vaizduotėje, palaipsniui judėdama žemyn nuo viršugalvio, kaktos ir akių srities žemyn, „peržvelkite“ savo kūną. Suraskite įtampą sukauptas vietas ir pabandykite jas atpalaiduoti

po kelis kartus stipriai įtempdamos ir vėl atpalaiduodamos tos srities raumenis. Tai darydamos nepamirškite ramiai kvėpuoti.

- Įsivaizduokite ryškią, daugiaspalvę, plačią vaivorykštę ir „pasivažinėkite“: su kiekvienu giliu ir lėtu įkvėpimu kilkite iki vaivorykštės viršaus, iškvėpdamos per burną orą, smagiai čiuožkite žemyn. Kildamos „įkvėpkite“ džiaugsmą, besileisdamos iškvėpkite tai, kas slegia ar neramina. Smagaus pasivažinėjimo abiems!

Doc. dr. NIDA ŽEMAITIENĖ
Kauno medicinos universiteto Visuomenės sveikatos fakulteto
Profilaktinės medicinos katedra



Kada
ALKOHOLIS
tampa problema
ne tik būsīmam
vaikeliui?

Jau minėta, kad nėštumo metu pavojingas gali būti bet koks alkoholio kiekis. Jis gali pakenkti jūsų vaikeliui ir maitinimo krūtimi metu. Tačiau net ir vėliau alkoholio vartojimas gali tapti rimta kliūtimi geriems jūsų šeimos santykiams, bendravimui su vaikais. Reguliarus jūsų alkoholio vartojimas kuria jūsų vaikams nuostatą, kad gyvenimas be alkoholio yra neįmanomas. Alkoholio vartojimas jums bei jūsų vyrui gali sukelti ir rimtų sveikatos sutrikimų ar sukelti priklausomybę.

Įprasta stebėti, kad moterys alkoholio vartoja mažiau nei vyrai, tačiau tam yra ne tik socialinis ar kultūrinis, bet ir biologinis pagrindas. Moterys blogiau toleruoja alkoholį, greičiau pasigeria. Moterims greičiau vystosi priklausomybė alkoholiui, kurią gydyti sekasi sunkiau nei vyrams. Be to alkoholinę priklausomybę turinčios moterys greičiau socialiai degradoja, praranda darbą, suyra šeima.

Ne nėštumo metu moterų per parą suvartojamo alkoholio kiekis neturėtų viršyti 1 SAV (10 gramų

gryno alkoholio). Viršijus šį kiekį, išskyla realus pavojus, kad alkoholis gali sukelti psichologines, socialines problemas ar net paskatinti tam tikrų ligų, tokių kaip skrandžio, stemplės, gerklų, kepenų vėžio, kasos uždegimo, padidinto kraujospūdžio ir kt., atsiradimą.

Be įvairių somatinių ligų, alkoholio vartotojas rizikuoja tapti priklausomu. Tačiau kiekvienas alkoholį vartojantis žmogus yra linkęs manyti, kad jam ši problema negresia ir kad alkoholį vartoja saikingai. Norint objektyviau įvertinti galimas alkoholio vartojimo sukeltas problemas, Pasaulio sveikatos organizacija naudoja AUDIT testą, kurį užpildžius galima įsivertinti savo alkoholio vartojimo rizikos laipsnį.

Dr. AURELIJUS VERYGA

Kauno medicinos universiteto Visuomenės sveikatos fakulteto
Profilaktinės medicinos katedra



Probleminio
ALKOHOLIO
vartojimo
nustatymo testas
(AUDIT)

1. Ar dažnai geriate alkoholinius gėrimus?

0 Niekada	1 Kartą per mėnesį ar rečiau	2 Du–keturis kartus per mėnesį	3 Du–tris kartus per savaitę	4 Keturis ar daugiau kartų per savaitę
----------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---

2. Kai geriate, kiek standartinių alkoholinių gėrimų vienetų išgeriate tipišką dieną?

0 1 ar 2	1 3 ar 4	2 5 ar 6	3 7 ar 9	4 10 ar daugiau
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------------

3. Ar dažnai vienu kartu išgeriate šešis ar daugiau standartinių alkoholio vienetų?

0 Niekada	1 Rečiau negu kartą per mėnesį	2 Kartą per mėnesį	3 Kartą per savaitę	4 Kasdien ar beveik kasdien
----------------------------	---------------------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------------------------

4. Ar dažnai per praėjusius metus pastebėjote, kad pradėję gerti, nebegalite sustoti?

0 Niekada	1 Rečiau negu kartą per mėnesį	2 Kartą per mėnesį	3 Kartą per savaitę	4 Kasdien ar beveik kasdien
----------------------------	---------------------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------------------------

5. Ar dažnai per praėjusius metus dėl gėrimo Jūs nepadarydavote to, ką turėdavote padaryti?

0 Niekada	1 Rečiau negu kartą per mėnesį	2 Kartą per mėnesį	3 Kartą per savaitę	4 Kasdien ar beveik kasdien
----------------------------	---------------------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------------------------

6. Ar dažnai per praėjusius metus Jums reikėdavo išgerti ryte, kad po smarkaus gėrimo nekamuotų pagirios?

0 Niekada	1 Rečiau negu kartą per mėnesį	2 Kartą per mėnesį	3 Kartą per savaitę	4 Kasdien ar beveik kasdien
----------------------------	---------------------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------------------------

7. Ar dažnai per praėjusius metus po išgertuvių Jūs jausdavote kaltę ar sąžinės priekaištus?

0 Niekada	1 Rečiau negu kartą per mėnesį	2 Kartą per mėnesį	3 Kartą per savaitę	4 Kasdien ar beveik kasdien
----------------------------	--	---------------------------	----------------------------	---------------------------------------

8. Ar dažnai per praėjusius metus Jūs negalėdavote prisiminti, kas įvyko Jums pasigėrus?

0 Niekada	1 Rečiau negu kartą per mėnesį	2 Kartą per mėnesį	3 Kartą per savaitę	4 Kasdien ar beveik kasdien
----------------------------	--	---------------------------	----------------------------	---------------------------------------

9. Ar dėl savo gėrimo Jūs ar kas nors kitas kada nors buvo sužeistas?

0 Ne	2 Taip, bet ne praėjusiais metais	4 Taip, praėjusiais metais
-----------------------	---	-----------------------------------

10. Ar Jūsų giminaitis, draugas, gydytojas ar kitas sveikatos darbuotojas kada nors buvo susirūpinęs Jūsų gėrimu ar siūlęs Jums gerti mažiau?

0 Ne	2 Taip, bet ne praėjusiais metais	4 Taip, praėjusiais metais
-----------------------	---	-----------------------------------

Standartinis alkoholio vienetas – 10 gramų gryno alkoholio (maždaug toks kiekis yra mažoje taurelėje (apie 25 gr.) stiprių gėrimų, nedidelėje taurėje (apie 100 gr.) vyno, stiklinėje vidutinio stiprumo alaus).

Sudėkite apibrėžtus skaičius, sumą įrašykite čia –

Suma 8 ar daugiau, gali reikšti, kad turite problemų, susijusių su alkoholiu ir jums reiktų nuodugnesnio ištyrimo.





Kur kreiptis dėl
informacijos ar
pagalbos?

Dėl informacijos ar pagalbos alkoholio vartojimo klausimais visų pirma galite kreiptis į savo šeimos gydytoją ar ginekologą. Taip pat galima kreiptis į psichikos sveikatos centrus pagal gyvenamąją vietą.

PSIHIKOS SVEIKATOS CENTRAI, TURINTYS JURIDINIO ASMENS STATUSĄ

VšĮ Akmenės rajono psichikos sveikatos centras	Respublikos g. 11 A, Naujoji Akmenė	(8 425) 56 848 tel./faks.
VšĮ Anykščių rajono psichikos sveikatos centras	V. Kudirkos g. 3, Anykščiai	(8 381) 56 702, 56 704 reg.
VšĮ Elektrėnų psichikos sveikatos priežiūros centras	Taikos g. 8, Elektrėnai	(8 528) 39 646 tel./faks.
VšĮ Joniškio psichikos sveikatos centras	Vilniaus g. 6, Joniškis	(8 426) 60 040 tel./faks.
VšĮ Jurbarko rajono psichikos sveikatos centras	Vydūno g. 56, Jurbarkas	(8 447) 54 992 tel/faks.
VšĮ Kaišiadorių psichikos sveikatos centras	Gedimino g. 118, Kaišiadorys	(8 346) 60 163 reg., 60 162 faks.
VšĮ Kelmės rajono psichikos sveikatos centras	Vytauto Didžiojo g. 84a, Kelmė	(8 427) 61453, 61 325 faks.
VšĮ Klaipėdos psichikos sveikatos centras	Galinio Pylimo g. 3–b, Klaipėda	(8 46) 41 00 27 reg., 41 00 31 tel./faks.
VšĮ Kretingos psichikos sveikatos centras	Žemaitės al. 1, Kretinga	(8 445) 79 055, 79 055 faks.
UAB Mažeikių psichikos sveikatos centras	Laisvės g. 7–2, Mažeikiai	(8 443) 25 337 reg., 25 338 faks.
VšĮ Raseinių psichikos sveikatos centras	Ligoninės g. 6, Raseiniai	(8 428) 70 065, 70 064 faks.
VšĮ Rokiškio psichikos sveikatos centras	Vytauto g. 35b, Rokiškis	(8 458) 71 696, 71 697 faks.
UAB Šakių psichikos sveikatos centras	V. Kudirkos g. 70–7, Šakiai	(8 345) 51 021 tel./faks.
VšĮ Šilalės psichikos sveikatos centras	Vytauto Didžiojo g. 17, Šilalė	(8 449) 74 620 tel./faks.
UAB Šilutės psichikos sveikatos ir psichoterapijos centras	Gluosnių g. 4, Šilutė	(8 441) 62 363 reg., 62 305 faks.
VšĮ Trakų psichikos sveikatos centras	Mindaugo g. 17, Trakai	(8 528) 55 945 ved., 55 939, 55 945 faks.
UAB Žemaitijos psichikos sveikatos centras	Birutės g. 10b, Telšiai	(8 444) 74 313, 53 400 faks.

PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAI, ESANTYS PIRMINĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS CENTRO SUDĖTYJE

VšĮ Alytaus poliklinika	Naujoji g. 48, Alytus	(8 315) 56 885, 56 859, 39 902 faks.
VšĮ Antakalnio poliklinika	Antakalnio g. 59, Vilnius	(8 5) 234 74 86 reg. 234 62 32 vad., 234 71 60 faks.
VšĮ Centro poliklinika, Vytenio filialas	Kauno g. 37/59, Vilnius	(8 5) 233 51 24
VšĮ Dainų pirminės sveikatos priežiūros centras	Aido g. 18, Šiauliai	(8 41) 41 66 53 reg., 55 27 91 faks.
VšĮ Dr. A. Biržiškos sveikatos namai	Vytauto g. 2, Mažeikių r., Viekšniai	(8 443) 37 464 reg., 39 001 faks.
VšĮ Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centras	M. K. Čiurlonio g. 82, Druskininkai	(8 313) 52 289 reg., 53 944, 53 702 faks.
VšĮ Karoliniškių poliklinika	L. Asanavičiūtės g. 27 a, Vilnius	(8 5) 245 84 17, 244 51 17 faks.
VšĮ Gargždų pirminės sveikatos priežiūros centras	Tilto g. 2, Gargždai, Klaipėdos r.	(8 46) 45 29 60, 47 12 61 faks.
VšĮ Garliavos pirminės sveikatos priežiūros centras Garliavos poliklinika	Vytauto g. 63, Kauno r., Garliava	(8 37) 39 39 46 reg., 55 83 21, 393797 faks.
VšĮ Ignalinos rajono poliklinika	Ligoninės g. 13, Ignalina	(8 386) 52848, faks. 52126
VšĮ Jonavos pirminės sveikatos priežiūros centras	Žeimių g. 19, Jonava	(8 349) 69 028, 69 027, 69 029, 51 159 faks.
VšĮ Kauno Centro poliklinika	Gedimino g. 38, Kaunas	(8 37) 42 32 69 tel./faks., 42 45 41 reg.
VšĮ Kauno Dainavos poliklinika	Pramonės pr. 31, Kaunas	(8 37) 45 15 75 tel./faks., 40 39 77 reg.
VšĮ Kauno Kalniečių poliklinika	Savanorių pr. 369, Kaunas	(8 37) 40 14 52, 31 16 81 faks.
VšĮ Kauno Šančių poliklinika	Juozapavičiaus pr. 72, Kaunas	(8 37) 34 22 87, 34 02 33 faks.
VšĮ Kauno Šilainių poliklinika	Baltų pr.7, Kaunas	(8 37) 30 15 80 tel./faks., 30 15 88 reg., 30 16 01 faks.

VšĮ Kazlų Rūdos pirminės sveikatos priežiūros centras	Vytauto g. 43, Kazlų Rūda, Marijampolės r.	(8 343) 95015, 95054 faks.
VšĮ Kėdainių pirminės sveikatos priežiūros centras	Budrio g. 5, Kėdainiai	(8 347) 50 645, 53 355, 50645 faks.
VšĮ Lazdynų poliklinika	Architektų g. 17, Vilnius	(8 5) 244 46 70, 244 49 12 faks.
VšĮ Lazdijų savivaldybės pirminės sveikatos priežiūros centras	Kauno g. 8a, Lazdijai	(8 318) 54 151, 51519 faks.
VšĮ Marijampolės pirminės sveikatos priežiūros centras	Bažnyčios g. 19, Marijampolė	(8 343) 94 021 tel./faks.
VšĮ Molėtų rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	Vilniaus g. 76, Molėtai; Vilniaus g. 76, Molėtai	(8 383) 51 660, 52 782, 52 205, 51 151 faks.
VšĮ Naujininkų poliklinika	Dariaus ir Girėno g. 14, Vilnius	(8 5) 216 44 37, 216 68 30 faks.
VšĮ Naujosios Vilnios poliklinika	V. Sirokoslės g. 8, Vilnius	(8 5) 260 68 78, 260 68 77 faks.
VšĮ Palangos pirminės asmens sveikatos priežiūros centras	Vytauto g. 92, Palanga	(8 460) 51 393
VšĮ Pakaunės pirminės sveikatos priežiūros centras	Lietuvių g. 22, Kaunas	(8 37) 20 49 53 tel./faks.
VšĮ Pakruojo rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	Basanavičiaus g. 4, Pakruojis	(8 421) 69 049, 69 040 faks.
VšĮ Panevėžio miesto poliklinika	Nemuno g. 75, Panevėžys	(8 45) 50 06 05, 50 06 06, 50 06 96 faks.
VšĮ Panevėžio rajono savivaldybės poliklinika	A. Jakšto g. 4, Panevėžys	(8 45) 50 22 17, 502210 faks.
VšĮ Pasvalio pirminės asmens sveikatos priežiūros centras	Geležinkelių g. 70, Pasvalys	(8 451) 34 470 reg., 34 111 faks.
UAB Plungės sveikatos centras	J.T. Vaižganto g. 91, Plungė	(8 448) 71 597, 71 591 kab., 71 597 faks.
VšĮ Prienų pirminės sveikatos priežiūros centras	Pušyno g. 2, Prienai	(8 319) 60 484, 60 196 faks.

VšĮ Radviliškio rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	Vasario 16-osios g. 8, Radviliškis	(8 422) 51 149, 51 102 faks.
VšĮ Rietavo pirminės sveikatos priežiūros centras	Parko g. 8, Rietavas	(8448) 68 539, 68181 faks.
VšĮ Skuodo pirminės sveikatos priežiūros centras	Šatrijos g. 3, Skuodas	(8 440) 73 645, 73 640 faks.
VšĮ Šalčininkų pirminės sveikatos priežiūros centras	Neprisklausomybės g. 38, Šalčininkai	(8 380) 51 942, 51 298 faks.
VšĮ Šeškinės poliklinika	Šeškinės g. 24, Vilnius	(8 5) 246 83 35, 233 52 41, 2468336 faks.
VšĮ Šiaulių asmens sveikatos priežiūros centras	Vytauto g. 101, Šiauliai	(8 41) 52 54 19 reg., 52 54 05 ved., 52 31 15 faks.
VšĮ Širvintų rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	P. Cvirkos g. 9, Širvintos	(8 382) 30 249, 30 256 faks.
VšĮ Švenčionių rajono pirminės sveikatos priežiūros centro Švenčionių padalinys	Strūnaičio g. 3, Švenčionys	(8 387) 68 221, 51 743 faks.
VšĮ Tauragės rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	Jūros g. 5, Tauragė	(8 446) 62 268 vad., 62 269 faks.
VšĮ Ukmergės pirminės sveikatos priežiūros centras	Vytauto g. 105, Ukmergė	(8 340) 65 007, 65 007 faks.
VšĮ Utenos pirminės sveikatos priežiūros centras	Aukštakalnio g. 5, Utena	(8 389) 63 768, 63 769, 63 750 faks.
VšĮ Varėnos pirminės sveikatos priežiūros centras	M. K. Čiurlionio g. 61, Varėna	(8 310) 32 066, 53 765 faks.
VšĮ Vilkaviškio pirminės sveikatos priežiūros centras	P. Jašinsko g. 2, Vilkaviškis	(8 342) 60 113, 53387 faks.
VšĮ Vilniaus rajono centrinė poliklinika	Laisvės pr. 79, Vilnius	(8 5) 247 69 96, 238 81 28 faks.
VšĮ Visagino pirminės sveikatos priežiūros centras	Taikos g. 15, Visaginas	(8 386) 72 058, 74 745 faks.
VšĮ Zarasų rajono pirminės sveikatos priežiūros centras	Malūno g. 4, Zarasai	(8 385) 53 930, 51 416, 52 465 reg., 51 617 faks.

PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAI

Vilniaus priklausomybės ligų centras

Kauno priklausomybės ligų centras

Klaipėdos priklausomybės ligų centras

Panevėžio priklausomybės ligų centras

Šiaulių priklausomybės ligų centras

Gerosios Vilties g.3, Vilnius

Giedraičių g. 8, Kaunas

Taikos prosp. 46, Klaipėda

Elektronikos g. 1c, Panevėžys

Daubos g. 3, Šiauliai

(8 5) 216 00 14, (8 5) 216 00 19 faks.

(8 37) 337 437, (8 37) 333 253 faks.

(8 46) 415 026, (8 46) 410 648 faks.

(8 45) 582 672, (8 45) 582 673 faks.

(8 41) 457 511, (8 41) 455 574 faks.

UAB leidykla-spaustuė „Firidas“
Tel. (8 ~ 5) 231 2396 Tel. (8 ~ 387) 51 214
info@firidas.lt spaustuve@firidas.lt
www.firidas.lt

