



## Ενημερωτικό φυλλάδιο

Δρ Ιωάννης Γρυπάρης – Μαιευτήρας, Χειρουργός, Γυναικολόγος

### Κάπνισμα και Κύηση

Οι πληροφορίες αυτές σας αφορούν εάν είστε καπνίστρια και είτε είστε ήδη έγκυος, είτε σκέφτεστε να προχωρήσετε σε εγκυμοσύνη. Σας ενδιαφέρει επίσης αν εκτίθεστε σε καπνό στο σπίτι ή τη δουλειά. Θα σας χρησιμεύσει τέλος, αν είστε ο σύντροφος ή συγγενής γυναίκας που καπνίζει.

Πολλές γυναίκες δυσκολεύονται να εγκαταλείψουν το κάπνισμα, είναι όμως από τα σημαντικότερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε ώστε να βελτιώσετε την υγεία, την ανάπτυξη και την εξέλιξη του παιδιού σας. Επίσης, είναι το μοναδικό πράγμα με το οποίο μπορείτε να βελτιώσετε τη δική σας υγεία μακροπρόθεσμα.

Το φυλλάδιο αυτό θα σας ενημερώσει για την επίδραση του καπνίσματος σε εσάς και το μωρό σας. Θα μάθετε επίσης για τη βοήθεια και την υποστήριξη που μπορείτε να βρείτε για να σταματήσετε το τσιγάρο. Ποτέ δεν είναι αργά για να το κάνετε. Ο ιατρός σας θα σας υποστηρίξει όπως θα κάνει σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας.

Τόσο εσείς όσο και το μωρό σας, θα αντιληφθείτε τα πλεονεκτήματα της διακοπής του καπνίσματος άμεσα.

### Γιατί είναι επιβλαβές το κάπνισμα σε εμένα και το μωρό μου;

Με τον ίδιο τρόπο που ο καπνός προκαλεί κακό στην υγεία σας, έτσι και στο μωρό σας, καθώς μειώνει το οξυγόνο και τις θρεπτικές ουσίες που μεταφέρονται μέσω του πλακούντα από εσάς σ' αυτό.

Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνει τον κίνδυνο για:

- Αποβολή
- Έκτοπη κύηση (εγκυμοσύνη εκτός της μήτρας)
- Θάνατο του εμβρύου ενδομητρίως ή σύντομα μετά τον τοκετό – το ένα τρίτο των θανάτων εμβρύων που συμβαίνουν ενδομητρίως ή αμέσως μετά τον τοκετό πιστεύεται ότι οφείλονται στο κάπνισμα. Ο κίνδυνος περιγεννητικού θανάτου είναι αυξημένος κατά 20% σε γυναίκες που καπνίζουν λιγότερα από 20 τσιγάρα την ημέρα και κατά 35% σε γυναίκες που καπνίζουν περισσότερα από 20 τσιγάρα την ημέρα.
- Συγγενείς ανωμαλίες στο μωρό σας – δυσμορφίες του προσώπου όπως είναι το λαγώχειλο και το λυκόστομα είναι οι πιο συχνές, καθώς το κάπνισμα επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο το έμβρυο σχηματίζεται





- Η υγεία και η ανάπτυξη του παιδιού σας επηρεάζονται – όσο περισσότερο καπνίζετε, τόσο λιγότερο υγιές θα είναι το μωρό σας, και ένα παιδί που γεννιέται μικρό λόγω του τσιγάρου (η κυριότερη και πιο συχνή επίπτωση στο έμβρυο/νεογνό είναι το χαμηλό βάρος γέννησης) είναι πολύ πιο πιθανό να έχει προβλήματα υγείας αργότερα στη ζωή του
- Αιμορραγία κατά τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης που προκαλείται από αποκόλληση του πλακούντα (όταν ο πλακούντας αποσπάται από το τοίχωμα της μήτρας) – μια κατάσταση απειλητική και για τη δική σας ζωή αλλά και του εμβρύου
- Πρόωρο τοκετό αν γεννήσετε πριν τις 37 εβδομάδες

Τα παιδιά γυναικών που κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της κύησης κινδυνεύουν επίσης από:

- Αιφνίδιο και ανεξήγητο θάνατο, γνωστό ως σύνδρομο αιφνιδίου βρεφικού θανάτου (sudden infant death syndrome SIDS) – όπως και στα νεογέννητα, έτσι και σε βρέφη ακόμη και μετά την ηλικία των 12 μηνών, αιφνίδιος θάνατος μπορεί να συμβεί ιδίως αν εσείς και/ή ο σύντροφός σας συνεχίζετε το κάπνισμα μετά τον τοκετό και συγκεκριμένα αν μοιράζεστε το ίδιο δωμάτιο τη νύχτα με το νεογέννητό σας
- Άσθμα, λοιμώξεις του αναπνευστικού με ωτίτιδες, ρινίτιδες, φαρυγγίτιδες, πνευμονία
- Προβλήματα συμπεριφοράς όπως διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (attention deficit hyperactivity disorder ADHD)
- Χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο και μαθησιακές δυσκολίες

**Η διακοπή του καπνίσματος μειώνει αυτόματα όλους τους κινδύνους που αναφέρθηκαν παραπάνω.**

### Θα ερωτηθώ για το κάπνισμα κατά την εγκυμοσύνη μου;

Ναι. Από την πρώτη σας κιάλας επίσκεψη, ο ιατρός ή η μαία σας θα σας ρωτήσουν αν εσείς ή κάποιος άλλος μέσα στο σπίτι καπνίζετε. Θα ερωτηθείτε πόσο συχνά καπνίζετε και πόσα τσιγάρα κάθε μέρα. Είναι σημαντικό να το ξέρουμε για να σας παροτρύνουμε να το διακόψετε, να σας ενημερώσουμε για τους τρόπους που το κάπνισμα βλάπτει τόσο εσάς όσο και το έμβρυο, και να σας προσφέρουμε την υποστήριξη που χρειάζεστε προκειμένου να το εγκαταλείψετε το συντομότερο δυνατό.

### Είμαι καπνίστρια, τι να κάνω;

Δεν υπάρχει ασφαλές επίπεδο καπνού ούτε για εσάς, ούτε για το μωρό σας. Το νωρίτερο που θα το σταματήσετε, το καλύτερο και για τους δυο σας, αλλά να ξέρετε πως οποιαδήποτε στιγμή και να το διακόψετε θα είναι ευεργετικό, έστω και σε μικρότερο βαθμό.

Η μείωση του αριθμού των τσιγάρων που κάνετε καθημερινά είναι ένα θετικό βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση, όμως αυτό δεν βελτιώνει την κατάσταση για το έμβρυο. Επομένως, η συμβουλή τόσο για εσάς, όσο και για τον σύντρόφό σας, θα είναι να το εγκαταλείψετε εντελώς, όχι απλά να το μειώσετε. Ενδεχομένως να χρειαστεί να απευθυνθείτε σε ομάδες υποστήριξης για να το καταφέρετε. Τελευταία έχουν αναπτυχθεί ιατρεία διακοπής καπνίσματος. Κοιτάξτε αν υπάρχει κάποιο στην περιοχή σας.





### Εγώ δεν καπνίζω, αλλά το κάνουν οι γύρω μου – είναι το μωρό μου σε κίνδυνο;

Ναι. Εφόσον εκτίθεστε στον καπνό του τσιγάρου είστε παθητική καπνίστρια. Τα έμβρυα σε αυτή την περίπτωση βρίσκονται σε κίνδυνο από:

- Αυξημένη περιγεννητική θνησιμότητα
- Προωρότητα
- Μικρό βάρος γέννησης και προβλήματα υγείας

Ζητήστε από τους καπνιστές να σεβαστούν εσάς και το μωρό σας καπνίζοντας σε άλλο χώρο και όχι κοντά σας. Αυτό περιλαμβάνει και τις μετακινήσεις με το αυτοκίνητο. Προσπαθήστε να αποφεύγετε χώρους που βρίσκονται καπνίζοντες, αλλά και τους ίδιους τους καπνιστές.

### Τι είναι το μονοξείδιο του άνθρακα (CO);

Το μονοξείδιο του άνθρακα αποτελεί βλαπτική ουσία που περιέχεται στον καπνό του τσιγάρου. Καθώς έχει μεγαλύτερη συγγένεια ως προς την πρόσδεσή του στην αιμοσφαιρίνη από ότι το οξυγόνο, εμποδίζει τη μεταφορά οξυγόνου από τους πνεύμονες στο αίμα και κατ' επέκταση τη μεταφορά οξυγόνου σε όλους τους ιστούς του ανθρώπινου σώματος. Ταυτόχρονα, δυσχεραίνει και την αποβολή του διοξειδίου του άνθρακα από τον οργανισμό μας μέσω της αναπνοής, με παρόμοιο μηχανισμό. Έτσι, προκαλούνται χρόνιες βλάβες στους ιστούς. Η ποσότητα μονοξειδίου του άνθρακα που περιέχεται στον καπνό του τσιγάρου είναι τουλάχιστον τόσο υψηλή, όσο εκείνη ενός μη καταλυτικού βενζινοκινητήρα.

Οι γυναίκες που καπνίζουν, αλλά και αυτές που εκτίθενται σε παθητικό κάπνισμα, έχουν αυξημένα επίπεδα μονοξειδίου του άνθρακα σε σχέση με τις μη καπνίστριες. Το μονοξείδιο του άνθρακα μαζί με την νικοτίνη περνούν τον φραγμό του πλακούντα, προκαλούν στένωση των αγγείων του πλακούντα και μείωση της μεταφοράς του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών στο έμβρυο, το οποίο για να ανταπεξέλθει στη χρόνια υποξία, αναγκάζεται να αυξήσει υπερβολικά την αιμοσφαιρίνη του, να αυξήσει τον καρδιακό του ρυθμό και την πίεση του αίματός του. Νεογνά εκτεθειμένα σε υψηλές δόσεις μονοξειδίου του άνθρακα ανέπτυξαν συγγενείς ανωμαλίες και εγκεφαλικές κακώσεις. Η μειωμένη οξυγόνωση του εμβρύου επιβαρύνεται κατά τον τοκετό όπου κατά τις συστολές μειώνεται ακόμα περισσότερο η αιμάτωση της μήτρας (εξ' ου και τα αυξημένα ποσοστά περιγεννητικής θνησιμότητας).

Υπάρχουν συσκευές που μετράνε τα επίπεδα του μονοξειδίου του άνθρακα στην εκπνοή. Αυξημένα επίπεδα μπορούν επίσης να βρεθούν αν πάσχετε από δυσανεξία στη λακτόζη, αν ζείτε σε περιβάλλον με πολλούς ρύπους, αλλά και από ελαττωματικές συσκευές γκαζιού στο σπίτι. Η δηλητηρίαση από μονοξείδιο του άνθρακα μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο.

### Τι βοήθεια θα βρω για να κόψω το κάπνισμα;

Αν είστε καπνίστρια μπορεί να σας φαίνεται δύσκολο έως αδύνατο να εγκαταλείψετε το τσιγάρο, ακόμη και αφού ενημερωθείτε για τις βλάβες που προκαλεί. Μπορείτε να απευθυνθείτε σε ομάδες υποστήριξης και ιατρεία διακοπής καπνίσματος. Οι αρμόδιοι θα σας βοηθήσουν με τρόπους για να αντεπεξέλθετε στα συμπτώματα στέρησης που ενδεχομένως να σας παρουσιαστούν.

Το χρονικό διάστημα για το οποίο θα χρειαστείτε βοήθεια διαφέρει από γυναίκα σε γυναίκα και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όμως





συνήθως ένα πρόγραμμα 12 εβδομάδων είναι αρκετό. Μπορεί να είναι δύσκολα στην αρχή, όμως να γνωρίζετε ότι 4 από τις 5 γυναίκες που κατάφεραν να διακόψουν το τσιγάρο για περισσότερες από 28 συνεχείς ημέρες, το εγκατέλειψαν οριστικά.

Ο σύντροφός σας ή άλλα μέλη της οικογένειας και φίλοι που καπνίζουν, μπορούν να δείξουν την υποστήριξή τους σταματώντας και οι ίδιοι. Μια συλλογική προσπάθεια αυξάνει τις πιθανότητες για επιτυχή διακοπή του καπνίσματος. Μπορούν να αναζητήσουν και οι ίδιοι βοήθεια και να έχουν ανάγκη για εμψύχωση. Ο ιατρός και η μαία σας θα σας υποστηρίξουν επίσης.

### **Μπορώ να χρησιμοποιήσω υποκατάστατα νικοτίνης στην περίοδο της εγκυμοσύνης μου;**

Η θεραπεία με υποκατάστατα νικοτίνης ξεκινάει με τη διακοπή του καπνίσματος και βασίζεται στη χορήγηση νικοτίνης για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του στερητικού συνδρόμου. Αποτελεί αποδεδειγμένα αποτελεσματική θεραπεία για τη διακοπή του καπνίσματος, αυξάνοντας την πιθανότητα μακροχρόνιας διακοπής 1,5 – 2 φορές.

Τα υποκατάστατα νικοτίνης είναι ασφαλή και μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην εγκυμοσύνη. Δεν περιέχουν δηλητηριώδεις ουσίες όπως πίσσα και μονοξείδιο του άνθρακα, όμως παρέχουν στον οργανισμό σας όση νικοτίνη χρειάζεται για να ανταπεξέλθει στο σύνδρομο στέρησης και τη λαχτάρα για τσιγάρο που εμφανίζεται μόλις το διακόψετε.

Οι μορφές που κυκλοφορούν στην Ελλάδα είναι: τσίχλες, αυτοκόλλητα, εισπνεόμενη νικοτίνη, ρινικό σπρέι και σε χάπια (lozenge). Ο επαγγελματίας υγείας που θα σας τα χορηγήσει θα σας εξηγήσει με περισσότερη λεπτομέρεια τις επιλογές αλλά και το ακριβές σχήμα που θα προτείνει για εσάς.

### **Μπορώ να κάνω ηλεκτρονικό τσιγάρο;**

Το άτμισμα αρχίζει να γίνεται αρκετά δημοφιλές και να αντικαθιστά το παραδοσιακό κάπνισμα. Το πλεονέκτημα του ηλεκτρονικού τσιγάρου είναι ότι προσφέρει μια δόση νικοτίνης χωρίς το άκρως επιζήμιο κοκτέιλ χημικών ουσιών που βρίσκονται στα τσιγάρα. Για το λόγο αυτό θεωρούνται ως μια πιο υγιεινή εναλλακτική λύση για τους καπνιστές οι οποίοι δεν έχουν τη θέληση να σταματήσουν το κάπνισμα ή ένα βοήθημα για όσους προσπαθούν να απεξαρτηθούν από το τσιγάρο.

Πρόσφατες μελέτες όμως αποκαλύπτουν ότι εκτός του ότι η νικοτίνη δεν είναι από μόνη της ακίνδυνη, σε πολλά ηλεκτρονικά τσιγάρα βρέθηκαν επιβλαβείς πτητικές ουσίες. Τα πρώτα συμπεράσματα, έδειξαν ότι η έκθεση σε πτητικές χημικές ουσίες από τις ηλεκτρονικές συσκευές διαταράσσει τη δραστηριότητα χιλιάδων γονιδίων στον αναπτυσσόμενο μετωπιαίο λοβό, την περιοχή του εγκεφάλου που ευθύνεται για τις ανώτερες νοητικές λειτουργίες.

Συνεπώς, έγκυες γυναίκες που ατμίζουν, μπορεί να βλάψουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου των μωρών τους. Και καθώς τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα δεν είναι ακόμη σαφή, το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν επιτρέπεται στην εγκυμοσύνη.

### **Υπάρχει κάτι άλλο που πρέπει να γνωρίζω;**

- Γυναίκες που καπνίζουν αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επίτευξη εγκυμοσύνης. Το κάπνισμα επηρεάζει επίσης και τις ιδιότητες του σπέρματος (συνολικό αριθμό και ποιότητα). Τα ζευγάρια θα πρέπει να σταματήσουν το κάπνισμα 3 – 4 μήνες πριν προγραμματίσουν





εγκυμοσύνη ώστε να βελτιώσουν την ποιότητα του σπέρματος και των ωαρίων καθώς και τις πιθανότητες σύλληψης

- Η διακοπή του καπνίσματος, όχι μόνο βελτιώνει την ποιότητα του μητρικού γάλακτος, αλλά αυξάνει και την ποσότητά του

### Συμπεράσματα

- Το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη είναι επιβλαβές και για εσάς και για το μωρό σας
- Το παθητικό κάπνισμα είναι επίσης επιβλαβές και για τους δύο
- Ένα μωρό με χαμηλό βάρος γέννησης λόγω του τσιγάρου δεν είναι ένα υγιές μωρό
- Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε σε περίπτωση που καπνίζετε είναι να το διακόψετε. Παρότι οφέλη υπάρχουν στην εγκυμοσύνη σε οποιαδήποτε στιγμή και αν σταματήσετε, όσο νωρίτερα τόσο καλύτερα
- Θα πρέπει να το εγκαταλείψετε εντελώς (όχι απλά να το μειώσετε) ιδανικά προτού μείνετε έγκυος
- Θα προσφερθεί βοήθεια, συμβουλές και υποστήριξη τόσο σε εσάς όσο και στον σύντροφό σας για να σταματήσετε το κάπνισμα
- Στην αρχή της εγκυμοσύνης σας μπορείτε να κάνετε test για μονοξείδιο του άνθρακα
- Θεραπεία με υποκατάστατα νικοτίνης είναι ασφαλής στην εγκυμοσύνη
- Προς το παρόν τουλάχιστον δεν συνιστάται η χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου κατά την κύηση

### Λαμβάνοντας την απόφαση

#### Κοινή λήψη απόφασης

Αν σας έχει ζητηθεί να κάνετε κάποια επιλογή θα έχετε πιθανότατα πολλές απορίες. Συζητήστε τις σκέψεις σας με οικογένεια και φίλους. Καταγράψτε τους ενδοιασμούς σας και φέρτε τη λίστα στο ραντεβού σας.



#### Κάντε τις 3 ερωτήσεις

Βεβαιωθείτε ότι θα πάρετε ικανοποιητικές απαντήσεις σε 3 βασικά ερωτήματα:

1. Ποιες είναι οι επιλογές μου;
2. Ποια τα υπέρ και τα κατά της κάθε επιλογής για μένα;
3. Ποιος/ποιοι με στηρίζουν στη λήψη της απόφασης;

