



ПЛАНИРУЙТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ!

Кто из нас сегодня, готовясь стать родителем, не мечтает о здоровом и крепком малыше. В то же время, среди населения распространилось мнение, что многие заболевания прямо или косвенно связаны с нарушениями генетического аппарата и воздействовать на них уже не представляется возможным. Так ли это?

Изменения наследственного материала действительно возможны. Когда же происходят подобные поломки? Повреждения генетического материала могут произойти в половых клетках будущих родителей под действием внешних и внутренних воздействий. У самих родителей на протяжении жизни многие изменения в генах никак не проявляются. Однако, оставаясь «здоровыми» и не догадываясь о произошедших генетических поломках, такие родители-носители могут передать наследственную патологию будущему ребенку.

Частота носительства подобного патологического генетического материала у отдельно взятого человека крайне низка и каждый случай рождения ребенка с наследственной патологией представляет большую проблему, как для отдельной семьи, так и для общества в целом.

Значительно чаще врожденная патология является следствием прямого повреждающего воздействия неблагоприятных внешних (экзогенных) и внутренних (эндогенных) факторов на развивающийся зародыш человека во время первых недель беременности (от момента оплодотворения до 8-12 недель).

Зная это, каждая семейная пара на этапе подготовки и непосредственно во время наступившей беременности может своим участием повлиять на этот процесс, максимально исключив действие неблагоприятных факторов.

Общее число наследственных заболеваний у человека превышает четыре тысячи. Многие формы врожденной патологии проявляются еще внутриутробно. Некоторые врожденные аномалии могут стать причиной гибели плода еще в утробе матери.

Какие же реальные шаги могут предпринять родители, готовясь к рождению малыша? Прежде всего, каждому из родителей необходимо выяснить имеются ли в их семьях случаи рождения детей с отклонениями в развитии. Есть ли в семьях взрослые родственники с тяжелыми, плохо поддающимися лечению заболеваниями. В любом случае следует обратиться за консультацией к специалисту – **врачу-генетику**. Медико-генетическая консультация обязательна и позволяет прогнозировать состояние здоровья будущего ребенка.

Важное место в профилактике наследственной патологии занимает правильное, максимально сбалансированное по основным ингредиентам питание, как на этапе подготовки к зачатию, так и на протяжении всей беременности. Сегодня в профилактике врожденных пороков сердца, лицевого скелета, ряда опорно-двигательных нарушений, пороков развития мочевыделительной и нервной системы доказана положительная роль **фолиевой кислоты (витамин группы В)**. Фолиевая кислота относится к водорастворимым витаминам, поступает в организм с продуктами питания, не накапливается в организме и активно участвует в процессе деления клеток. Прием этого витамина следует проводить до наступления беременности, примерно за 1-3 месяца, продолжив прием в первые 8 недель беременности. Подробно о дозировке, кратности и длительности приема препарата будущая мама может уточнить у своего врача акушера-гинеколога.

Причиной формирования у будущего ребенка ожирения, гипертонии или диабета может стать избыток или недостаток белка в питании беременной. Проблемы со здоровьем малыша программируются неправильным питанием мамы.

Важным мероприятием по профилактике наследственной патологии является ультразвуковой скрининг. Он направлен на выявление беременных группы высокого риска по рождению детей с врожденными пороками развития и наследственными болезнями для последующего более детального исследования состояния плода специальными лабораторными методами. ***Первое обязательное для каждой беременной женщины ультразвуковое исследование плода проводится в сроке 10-13 недель беременности, до полного наступления 14-ти недель!***

Проводя ультразвуковое исследование, врач исключает грубую патологию органов и систем. В эти же сроки каждой беременной женщине рекомендуется провести исследование биохимических показателей, по концентрации которых можно косвенно судить о патологии беременности, риске повреждения хромосом у будущего ребенка.

Часто к ультразвуковой диагностике прибегают женщины с целью определения наступления беременности. Следует предупредить, что, не смотря на свою кажущуюся безвредность, проведение данного исследования целесообразно проводить не ранее чем ***с 10-11 недели беременности***. В самые первые недели после оплодотворения любое воздействие на зародыш и эмбрион человека может стать повреждающим фактором, приводящим к неправильной закладке внутренних органов и врожденным порокам развития.

При выявлении отклонений беременная женщина направляется на консультацию к врачу-генетику для выбора дальнейших методов уточняющей диагностики. ***Не откладывайте посещение к специалисту на более поздние сроки! Возможность проведения некоторых методов диагностики ограничена сроком беременности.***

В ряде случаев беременным женщинам рекомендуют проведение пренатальной диагностики для получения полной информации о генах и хромосомах будущего ребенка. ***Пренатальная диагностика направлена на выявление нарушений внутриутробного развития***. С ее помощью можно своевременно диагностировать заподозренную у ребенка хромосомную патологию, в частности синдром Дауна. Современная диагностика позволяет задолго до рождения выявить более 60 наследственных заболеваний.

Исследования, направленные на выявление наследственной патологии, проводятся и ***в первую неделю после рождения ребенка***. Сегодня каждый новорожденный ребенок обследуется ***на пять наследственных заболеваний***. Результаты обследования направляются в адрес семьи только в случае выявления патологии, при нормальных уровнях полученных биохимических исследований дальнейшее обследование нецелесообразно.

Уважаемые родители! Здоровье вашего малыша зависит от здоровья его семьи, вашего активного участия и ответственности.

Валентина Васильевна Филиппова,
доцент кафедры педиатрии и неонатологии КГБОУ ДПО «Институт
повышения квалификации здравоохранения», к.м.н., доцент.

