

Jak zmniejszyć ryzyko choroby w ciąży? 5 wskazówek zalecanych przez lekarza



Układ odpornościowy przyszłej mamy zmienia się i działa inaczej. Ciąża powoduje zwiększenie produkcji limfocytów T regulatorowych, których zadaniem jest ochrona rozwijającego się płodu przed systemem immunologicznym matki. „Zajęte” obroną płodu komórki wykazują mniejszą skuteczność w ochronie organizmu ciężarnej, zwiększając jej podatność na zakażenia wirusowe i bakteryjne. Ryzyko zachorowania jest więc wyższe, ale można je minimalizować stosując kilka potwierdzonych medycznie metod.

W czasie ciąży kobiety powinny wyjątkowo zadbać o swoje zdrowie. Nie bez powodu ciężarnym zaleca się wdrożenie zdrowej diety, ruch na świeżym powietrzu i wypoczynek. Są to czynniki mające duży wpływ na zwiększenie odporności organizmu, który przez kolejnych 9 miesięcy będzie zaprogramowany głównie na ochronę dziecka. Aby zmniejszyć ryzyko infekcji wirusowej, czy zarażenia bakteriami, warto zastosować się do kilku wskazań.

1. Unikaj surowych produktów i myj warzywa oraz owoce

Ta zasada może pomóc uchronić się przed niebezpieczną (szczególnie dla kobiet w ciąży) bakterią *listeria monocytogenes*, której zarażenie prowadzi do lysteriozy – choroby przebiegającej najczęściej pod postacią posocznicy, zapalenia opon rdzeniowo-mózgowych oraz zapalenia mózgu.

*Lysterioza jest chorobą zakaźną, najczęściej wywoływaną spożyciem zakażonego bakterią *listeria monocytogenes* mięsa, w tym ryb i owoców morza, mleka, niepasteryzowanych produktów mlecznych, a także niedokładnie umytych surowych warzyw i owoców.* – przestrzega Waldemar Ferschke – lekarz epidemiolog i wiceprezes firmy Medisept. – *Aby zmniejszyć ryzyko zarażenia, kobiety w ciąży powinny*

powstrzymać się od jedzenia produktów mogących zawierać niebezpieczny szczep, zadbać o odpowiednią obróbkę cieplną mięsa oraz myć dokładnie warzywa i owoce. – radzi specjalista.

Należy także pamiętać o właściwej higienie w kuchni. Bakterie obecne w mięsie zginą po jego obróbce cieplnej, jednak mogą pozostać na desce do krojenia lub blacie kuchennym. Wtedy najpewniejszym sposobem na pozbycie się ich z tych miejsc, jest dezynfekcja powierzchni środkiem biobójczym

2. Zadbaj o czystość dłoni

Zwłaszcza, gdy przygotowujesz posiłek z surowego mięsa i warzyw. Bakterie obecne na tych produktach (m.in. wyżej wspomniana listeria monocytogenes, ale także gronkowiec, salmonella, E. coli), z łatwością mogą przedostać się z dłoni do organizmu, dlatego tak ważne jest, by szczególnie przed jedzeniem dokładnie je umyć, a nawet odkazić.

Dłonie powinny być starannie myte także po wizytach w miejscach publicznych, szczególnie środkach komunikacji miejskiej oraz wszędzie tam, gdzie dotykasz przedmiotów, których dotykało go dziesiątki innych osób.

3. Nie przebywaj w tłumie, omijaj miejsca pełne dzieci

Zaludnione miejsce to zawsze wyższe ryzyko obecności osób chorych. I o ile ze zwykłymi grypami, anginami oraz infekcjami organizm przyszłej mamy poradzi sobie bez problemu, o tyle może dojść do zakażenia czymś poważniejszym, co dla „zwykłego” człowieka może nie być groźne, ale staje się takie dla ciężarnej. Mowa tu choćby o ospie wietrznej, czy popularnej wśród dzieci tzw. chorobie bostońskiej. Unikanie tłumu oraz miejsc, gdzie mogą znajdować się chore dzieci (np. przedszkola, poczekalnie lekarskie), jest więc bardzo wskazane w trakcie ciąży, choć oczywiście nie można dać się zwariować.

4. Nie wykonuj niektórych szczepień

Jest to temat wzbudzający wśród przyszłych matek ogromne kontrowersje. Jedne są zdania, że szczepienia w ciąży stanowią zagrożenie i nie powinny być wykonywane. Inne uważają, że pomagają chronić organizm przed ewentualnymi zakażeniami. Prawda leży dokładnie po środku.

W okresie ciąży można, a nawet powinno się poddawać niektórym szczepieniom, jak np. serii szczepień przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B), jeśli oczywiście przyszła mama takowego nie wykonała przed poczęciem potomka. Poród jest czynnikiem zwiększającym ryzyko zarażenia tym wirusem, dlatego brak szczepienia może być niebezpieczny. – podkreśla Waldemar Ferschke.

Panie w ciąży nie powinny jednak szczepić się na ospę wietrzną, gruźlicę, świnkę oraz odrę. Niewskazane jest również szczepienie na różyczkę, ponieważ zachorowanie na nią w okresie ciąży wiąże się z poważnymi konsekwencjami. Dziecko narażone jest na tzw. zespół różyczki wrodzonej, inaczej Gregga – objawiający się m.in. wadami serca i wzroku, zaburzeniami słuchu, a także wieloma innymi uszkodzeniami oraz zmianami.

5. Dbaj o odpoczynek, zdrowy sen, unikaj stresu i ćwiczy

Może brzmieć banalnie, ale są to czynniki mające ogromny wpływ na ryzyko zachorowania dla każdego organizmu – nie tylko kobiet w ciąży. Zbyt mało snu, przemęczenie (również psychiczne), podwyższony i długotrwały stres, mogą prowadzić do zmniejszenia odporności, a stąd już tylko krok do choroby (szczególnie w sezonie jesienno-zimowym).

Jeśli jesteś więc w ciąży, zadbaj o swoje ciało i umysł – często odpoczywaj, unikaj sytuacji stresowych i uprawiaj nieobciążającą aktywność fizyczną. Nie musi być to nic skomplikowanego, wystarczą codzienne spacery, najlepiej w parku lub lesie. Kontakt z naturą odpręża, a przebywanie na świeżym powietrzu dotlenia organizm – twój oraz dziecka.