Алкоголь – это сильный токсин, от регулярного употребления которого постепенно разрушается даже самый здоровый организм. Самый наглядный и необратимый пример воздействия алкоголя – это **ФАС**, фетальный алкогольный синдром плода, развивающийся в результате употребления спиртного беременной женщиной.
Способность какого-либо вещества вызывать нарушения внутриутробного развития и врожденные дефекты у плода называют **тератогенным эффектом**. В настоящее время алкоголь считается сильным тератогенным веществом.
В обществах, где разрешено употребление спиртного, воздействие алкоголя — самая распространенная причина появления на свет детей с умственной отсталостью. А также это важная причина врожденных физических дефектов и нарушений развития ребенка.

Симптомы ФАС
— Сниженная масса тела при рождении и задержка роста в дальнейшей жизни.
— Маленькая голова (микроцефалия) из-за нарушения роста мозга.
— Лицо с уменьшенными глазными щелями, коротким носом со впалой переносицей, уплощенными скулами, длинной и тонкой верхней губой.
— Нарушение развития скелета — ненормальное положение и функционирование суставов, укорочение фаланг и нарушение формы кисти.
— Пороки сердца.
— Эпилепсия.
Кроме того, у детей с ФАС могут появиться и более **серьезные пороки развития**:
— Гидроцефалия – повышенное давление жидкости в черепе.
— Заячья губа – незаросшая расщелина верхней губы. Иногда она сочетается с незарощенным небом – волчьей пастью.
— Сужение аорты, приводящее к недостатку кровообращения во всем организме.
— Незарощение тел позвонков.Все симптомы ФАС могут проявляться у детей в том или ином сочетании, но чаще всего присутствуют дефекты лица, нарушения интеллекта и эмоциональной сферы, а также заболевания сердца и скелета. **Что вызывает ФАС?**
Единственная причина развития этого синдрома – **употребление алкоголя беременной женщиной.**

Алкоголь легко проходит через плацентарный барьер и попадает в организм будущего ребенка, который физиологически не готов к его переработке. Поэтому в теле малыша концентрация спиртного может быть выше и задерживается дольше, чем в организме матери.
Выпивка во время **первого триместра** беременности вызывает наиболее серьезные проблемы в развитии ребенка – ведь именно в это время закладываются его нервная система, скелет и внутренние органы.
В первые месяцы беременности многие женщины не знают о своем состоянии. Поэтому очень важно отказаться от спиртного еще на этапе планирования беременности.
Во втором и третьем триместрах беременности развитие нервной системы ребенка продолжается, поэтому даже небольшие дозы алкоголя могут серьезно нарушить этот процесс. **Есть ли безопасная доза алкоголя при беременности?**
Ученые не выявили количество алкоголя, которое можно назвать абсолютно безопасным для развивающегося плода.
И хотя классические случаи ФАС вызваны регулярным употреблением алкоголя во время беременности, психические нарушения у будущего ребенка способен вызвать даже **однократный прием спиртного. К чему приводит ФАС?**
Со временем у детей, родившихся с ФАС, как правило, появляются проблемы **со зрением** – развивается ранняя близорукость. У них часто бывают ушные инфекции из-за неправильного формирования слухового аппарата и проблемы с прикусом.
Наблюдаются проблемы **с поведением** – непредсказуемые колебания настроения, импульсивность, сниженное внимание, отсутствие самодисциплины, ответственности, а также трудность в принятии социальных норм и установлении межличностных отношений.
У детей с ФАС существуют трудности в **обучении** – плохая память, проблемы с пониманием смысла слов, применении счета и числовых обозначений, неумение решать задачи, отсутствие воображения и любопытства.
Характерно **снижение интеллекта**. Средний уровень коэффициента интеллекта (IQ) у детей с ФАС – около 60 единиц, что квалифицируется как умственная отсталость.
Проблемы, вызванные ФАС, усугубляются по мере взросления человека, и способны перерастать в **психические заболевания**, неприятности с законом и неспособность к самостоятельной жизни. **Самое важное**
Алкоголь способен вызвать врожденные дефекты у ребенка.
ФАС всегда подразумевает повреждение головного мозга.
ФАС всегда связан с нарушением роста.
ФАС всегда связан с дефектами лица и черепа.
Никакое количество алкоголя не может считаться безопасным во время беременности.
Женщинам, которые собираются забеременеть, надо заранее отказаться от любого алкоголя. Сайт "Здоровая Россия"