

Dá sa rozštepom pery a podnebia predchádzať?

Asi 3% vrodenných rozštepov pery a podnebia sa vyskytujú v tzv. syndrómoch. Syndróm je skupina príznakov alebo chýb, ktoré spolu vytvárajú niektorú typickú vrodennú poruchu. Takouto vývojovou poruchou je napríklad známy Downov syndróm. U detí s Downovým syndrómom sa spolu s inými vážnejšími ťažkosťami niekedy vyskytne aj rozštep pery alebo podnebia. Vznik takýchto rozštepov je zapríčinený vážnou chybou na chromozómoch. Výskytu rozštepu v syndrómoch zatiaľ veda nedokáže preventívne zabrániť. Nevieme im predchádzať. To, či sa dieťa narodí so syndrómovou poruchou sa však dá zistiť amniocentézou v piatom mesiaci tehotenstva.

Asi 97 % rozštepov sa však nevyskytuje v syndrómoch, ale samostatne. Dôležité je, že týmto rozštepom sa niekedy **dá predchádzať**.

V niektorých rodinách sa dedí predispozícia ku vzniku tohto typu rozštepov. Dedičnosť sa môže prejaviť v nasledujúcej generácii, ale takisto aj oveľa neskôr: dedičnosť zasahuje až po piatu nasledujúcu generáciu. Ak sa teda vo Vašej rodine vyskytol rozštep, ste **dedične ohrozenou rodinou**.

Tieto rozštepy sú geneticky kódované malými zmenami na génoch tzv. minoritných génoch. Na to, aby sa rozštep naozaj prejavil, musí nastať určitá nepriaznivá kombinácia minoritných génov. To však stále nestačí. Predpokladá sa, že ku genetickej odchýlke sa musí **pripojiť aj škodlivý vplyv vonkajšieho prostredia**.

Tento typ rozštepov sa zatiaľ nedá zistiť pred narodením dieťaťa amniocentézou. Dá sa však zistiť napr. pomocou vysoko-citlivého ultrazvukového vyšetrenia.

Ako môžeme predchádzať vzniku rozštepov?

Veda zatiaľ nevie ovplyvniť genetiku človeka. Avšak vieme ovplyvniť prostredie, v ktorom žijeme. Ak viete, že sa v rodine vyskytol rozštep a plánujete ďalšie dieťa, alebo Vaše deti plánujú dieťa, môžete urobiť tieto opatrenia:

1. Prvým dôležitým opatrením je **plánovať tehotenstvo**. To znamená asi rok dopredu sa rozhodnúť o počatí dieťaťa. **Rok dopredu** je potrebné pripraviť sa na nasledujúce kroky.
2. Ešte dopredu pred rozhodnutím o otehotnení skontrolujte u lekára, či bola buduca mamička **zaočkovaná** proti: rubeole.
3. Ak nie, je potrebné dať sa proti rubeole zaočkovať. Niektorí lekári odporúčajú aj zaočkovanie proti chrípke.
4. Ak ste v styku s domácimi zvieratami (najmä mačkami a zajacami), je potrebné overiť výšku protilátok proti toxoplazmóze v krvi budúcej matky.
5. Rok dopredu, ale **najneskôr 3 mesiace pred tehotenstvom, je potrebné začať sa zdravšie stravovať**: zvýšte príjem najmä **kyseliny listovej**. Zvýšte príjem aj ostatných vitamínov. Môžete použiť vitamínové preparáty z lekárne, ktoré sú určené pre tehotné ženy. Oveľa lepšie je však prijímať vitamíny v prirodzenej podobe – zdravou stravou. Je dôležité vedieť, že začať prijímať vitamíny počas tehotenstva je už neskoro. Odporúčajú sa tieto potraviny:
 - všetka zelená **zelenina a listová zelenina** (vysoký obsah kyseliny listovej)
 - **brokolica** (vysoký obsah antioxidačného betakaroténu, kyseliny listovej, vitamínov C a E)
 - **marhule, mrkva, hrozno** (kyselina listová, betakarotén)
 - ale aj iná zelenina a ovocie

ደብዳቤ ለአካባቢው ጥሩ ጥቅም ላይ የሚውል ሲሆን ለሌሎች ጥቅም ላይ የሚውል ሊሆን ይችላል።

6. Pred a počas tehotenstva sa **vyhýbajte** žiareniu, chemikáliám, alkoholu, fajčeniu, drogám a silným liekom.
7. Pred a počas tehotenstva sa snažte **vyhýbať** silne znečistenému prostrediu, stresu a vírusovým ochoreniam.
8. Ak musíte užívať **lieky**, poraďte sa s lekárom, ktoré sú pre Vás najbezpečnejšie. Prepíše Vám také lieky, ktoré majú najširšie pásmo bezpečnosti.