



Medexpress, 2022-05-19 13:16

„Styl życia kobiet w ciąży” – VII Warszawskie Dni Promocji Zdrowia



Za nami Siódma edycja Warszawskich Dni Promocji Zdrowia. Tegoroczna konferencja odbyła się pod hasłem przewodnim: „Styl życia kobiet w ciąży”. Eksperti zdrowotni dyskutowali na temat diety, suplementacji, aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego, ale również zalecanych badań, chorób przewlekłych oraz farmakoterapii kobiet w ciąży.

Konferencja została podzielona na dwa dni. W pierwszym dniu (12 maja) odbyły się trzy panele eksperckie, w których wzięli udział eksperci z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (WUM), Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku (AWFiS), Collegium Mazovia Innowacyjnej Szkoły Wyższej w Siedlcach (CM) i Polskiego Towarzystwa Bezpiecznej Farmakologii (PTBF). Organizatorem wydarzenia było Studenckie Koło Naukowe Zdrowia Publicznego - Sekcja Promocji Zdrowia przy wsparciu Fundacji Obywatele Zdrowo Zaangażowani. Wydarzenie zostało otworzone przez dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu **prof. dr. hab. Mariusza Gujskiego**.

Jak podkreśliła **prof. dr. hab. Dorota Szostak-Węgierek** z Zakładu Dietetyki Klinicznej WUM: „Dieta kobiet w ciąży - to nie jedzenie za dwoje. Powinna być ona zbilansowana i uzupełniona składnikami

odżywczymi zawartymi w suplementach diety”.

Poza zbilansowaną dietą i odpowiednią suplementacją, istotnym elementem zdrowego stylu życia kobiet w ciąży jest podejmowanie aktywności fizycznej. „Najnowsza rekomendacja Światowej Organizacji Zdrowia w tej sprawie nie pozostawia złudzeń, że aktywność fizyczna w ciąży nie jest związana z negatywnymi skutkami ani dla dziecka, ani dla kobiety” – podkreślała **dr hab. Agnieszka Szumilewicz** z AWFIS.

Styl życia najczęściej utożsamiany jest ze zdrowiem fizycznym, a zmienne psychologiczne, są dużo rzadziej analizowane, a tak samo istotne. Jak mówiła **mgr Adrianna Sobol** z Zakładu Profilaktyki Onkologicznej WUM: „Istnieją pewne oczekiwania społeczne co do zachowania kobiet w ciąży. Wiele osób jednak nie rozumie, jak zmiany zachodzące w ciele młodej mamy mogą wpływać na jej emocje, nastrój, a w konsekwencji na zachowanie”.

„Nie powinniśmy zapominać jak ważną rolę zajmują poradnictwo przedkonceptyjne. Odpowiednie przygotowanie do ciąży warunkuje jej prawidłowy przebieg” – przypomniła **dr Małgorzata Stefaniak** z Zakładu Dydaktyki Ginekologiczno-Położniczej WUM.

Podczas drugiej sesji **dr Agnieszka Piechal** z Katedry i Zakładu Farmakologii Doświadczalnej i Klinicznej WUM zwróciła uwagę, że „istotne jest korzystanie z rzetelnych źródeł informacji w zakresie bezpieczeństwa stosowania leków, np. z opisu Charakterystyki Produktu Leczniczego”. Przykład konsekwencji braku edukacji w tym zakresie podała **mgr Karolina Morze** z PTBF: „Wiele kobiet w okresie laktacji uważa, że zażywanie ibuprofenu przez kobiety karmiące piersią jest niedozwolone. A to jest mit. Problemy z karmieniem piersią mogą wynikać na przykład z braku świadomości kobiet na temat interakcji leków np. z herbatami na laktację”.

„Cięża to też czas zwiększonego ryzyka wystąpienia zmian erozyjnych szkliwa, zapalenia dziąseł czy obniżenia zdolności buforowych śliny” wyjaśniła **lek. dent. Karolina Spodzieja** z Zakładu Stomatologii Dziecięcej WUM. „W tym czasie mogą również pojawić się różne choroby przewlekłe skóry, takiej jak trądzik odwrócony, które charakteryzują się występowaniem bolesnych zmian zapalnych w typowych okolicach, a wśród czynników ryzyka wymienia się m.in. hormony płciowe” – dodała **dr Patrycja Soszyńska-Zielińska** z CM.

Konferencja została zamknięta rozmową **dr hab. Dominika Olejniczaka** z **dr Agnieszką Wyrozębską** z Zakładu Zdrowia Publicznego WUM na temat wyzwań dotyczących kształcenia studentów na kierunku położnictwo oraz przyszłych kierunków badań z zakresu ginekologii i położnictwa.

Podczas drugiego dnia wydarzenia odbył się konkurs prac studenckich, w której nagrodzonych zostało pięć zespół badawczych.

Podczas wydarzenia miała również miejsce premiera publikacji **Suplementarz 2.0** Fundacji Obywatele Zdrowo Zaangażowani. „Suplementarz to kompendium wiedzy na temat racjonalnej i bezpiecznej suplementacji dla osób szczególnie narażonych na niedobory składników odżywczych, w tym kobiet w ciąży. Publikacja jest bezpłatna i może ją pobrać każda zainteresowana osoba ze strony: