

ЭКОЛОГИЯ

ДЕТСКОГО СЧАСТЬЯ

A smiling toddler with blonde hair is the central focus, sitting on a green hill. The background is a bright blue sky with white clouds. In the bottom left corner, there are stylized green trees with yellow leaves. An orange oval is positioned in the lower-left foreground, containing the word 'Отчет' in white text.

Отчет

Содержание

1. Описание проекта
 2. Экологическая ситуация г. Волгограда в оценках беременных женщин
 3. Природные факторы, влияющие на состояние здоровья беременных женщин
 - 3.1. Воздух
 - 3.2. Вода
 - 3.3. Солнечное излучение
 4. Антропогенные факторы, влияющие на состояние здоровья беременных женщин
 - 4.1. Продукты питания
 - 4.2. Бытовые факторы
- Выводы по итогам бесед с беременными женщинами

1. Описание проекта

Прекращение депопуляции населения, вызванной вредными экологическими факторами, сохранение и укрепление детского и материнского здоровья возможны только при активном стремлении населения к улучшению своего здоровья и здоровья своих детей. Однако этот процесс предполагает наличие специальных экологических знаний и умений, необходимых для снижения воздействия негативных факторов окружающей среды.

Данный документ представляет собой итоговый отчет по результатам социологического исследования, реализованного сотрудниками Фонда «Институт экономических и социальных исследований» в г. Волгограде в марте 2008 года.

Целью проведенного исследования является выявление уровня информированности беременных женщин о влиянии на их организм различных факторов окружающей среды и способах минимизации их негативного воздействия.

В ходе достижения поставленной цели были решены следующие **задачи**:

1. проанализированы мнения беременных женщин относительно экологической обстановки в Волгограде;
2. определен перечень наиболее небезопасных с экологической точки зрения административных районов Волгограда;
3. выявлены основные факторы, обуславливающие сложившуюся экологическую обстановку в Волгограде, по мнению женщин;
4. составлен рейтинг интенсивности влияния на организм беременной женщины ряда факторов окружающей среды: воды, воздуха, солнечного излучения, продуктов питания, электромагнитного излучения;
5. определена степень информированности женщины о существующих способах нейтрализации воздействия экологических факторов на организм.

Сбор данных, необходимых для решения поставленных задач, осуществлялся с помощью применения **метода фокус-групповых дискуссий**. По своему характеру и форме проведения, структуре выборки и использованным способам сбора информации используемый метод может быть отнесён к классу стандартных качественных исследований. В фокус-группе применяются методы глубинного группового интервью, позволяющие получить от респондента информацию, «не лежащую на поверхности», показывающую широкий спектр его отношения к изучаемой проблеме.

В качестве инструментария для проведения групповых дискуссий применяется разработанный с учетом целей и задач исследования и согласованный с Заказчиком сценарий, который представляет собой перечень вопросов, побуждающих респондента в процессе дискуссии раскрыть основные мотивы своего поведения, высказать собственное мнение по обсуждаемой теме.

В рамках проекта было проведено пять фокус-групп, к участию в которых приглашались женщины, находящиеся на разных сроках беременности и постоянно проживающие на территории Волгограда. Число участников каждой фокус-группы составило 6-7 человек.

Для анализа полученной в ходе проведения бесед информации применялись контент-анализ и нарративный анализ стенограмм, использование которых позволяет формализовать и структурировать полученные данные, представив их в виде совокупности оценок и мнений, соответствующих тематике исследования.

2. Экологическая ситуация г. Волгограда в оценках беременных женщин

Являясь местами концентрации промышленности, строительства, энергетики, автотранспорта, города становятся источниками повсеместного загрязнения воды, воздуха, почвы, приводя тем самым к нарушению необходимого естественного баланса в окружающей природе, а возникающие антропогенные факторы заметно снижают ее способность благоприятно воздействовать на здоровье человека.



В настоящее время города все больше становятся не только неудобными, но и в значительной степени опасными для жизни. Наиболее остро данная проблема стоит по отношению к городам-миллионникам, в том числе и к Волгограду, которые характеризуются чрезмерным скоплением на сравнительно небольшой территории населения, транспорта и промышленных предприятий.

Особую значимость проблема экологического неблагополучия городов приобретает в отношении беременных женщин, которые несут ответственность уже не только за свое здоровье, но также за здоровье своих детей.

По мнению абсолютно всех беременных женщин, принимавших участие в исследовании, экологическая обстановка города Волгограда находится далеко не в лучшем состоянии. Большинство из них считают, что основная угроза в этом отношении исходит от находящихся на территории города крупных промышленных предприятий, а также большого количества автотранспорта, на долю которого они относят от 60% до 90% вклада в загрязнение окружающей среды.



«Экология нашего города оставляет желать много лучшего. Она находится сейчас далеко не в лучшем состоянии. В нашем городе очень много заводов, которые портят экологию. В городе слишком много машин стало, а должного озеленения не происходит»

«Мы живем в городе, где много заводов: Тракторный завод, «Красный Октябрь», Баррикады, поэтому я считаю Волгоград экологически не благополучным»

«В Волгограде много промышленных предприятий, которые находятся близко к жилым массивам, особенно вдоль Волги, которая должна, наверное, служить природным фильтром, но такой возможности у нее нет, потому что ее оградяют промышленные предприятия»

Размещение крупной промышленности в значительной мере определяет четко выраженную дифференциацию состояния городской окружающей среды. В числе наиболее небезопасных районов города в плане экологической обстановки беременные женщины чаще остальных называли Краснооктябрьский, Красноармейский и Тракторозаводский районы. В качестве главного аргумента при этом они называли сосредоточение на территории данных районов большого числа крупных промышленных предприятий, наносящих непосредственный вред окружающей среде.

Отсутствие на территории административного района заводов и крупных промышленных предприятий является для беременных женщин главным показателем его относительного экологического благополучия. Однако выделить такие районы в Волгограде для многих участниц фокус-групп оказалось достаточно сложно, так как практически в каждом из них

расположено промышленное предприятие, деятельность которого ставит под сомнение возможность сохранения стабильной экологической обстановки. Наиболее позитивный имидж в этом отношении имеют лишь два административных района: Ворошиловский (в частности, улица Тулака) и Дзержинский.

Основной угрозой для женского здоровья и здоровья будущего ребенка, по мнению беременных, является загрязненный воздух (1,4 балла средней оценки по 6-тибалльной шкале, где 1 балл – «наибольшее влияние», 6 баллов – «наименьшее влияние», см. табл. 2.1), избежать негативного влияния которого, проживая в условиях современного города практически не возможно.

Второе место по интенсивности влияния на состояние здоровья и протекание беременности занимает вода (2,2 балла средней оценки по 6-тибалльной шкале), качество которой в большинстве случаев не соответствует установленным стандартам и нормам. В первую очередь, это касается водопроводной воды, употреблять которую в качестве питьевой без применения средств дополнительной очистки не рекомендуется никому. Особую актуальность данный фактор приобретает для женщины в период беременности, когда ее организм гораздо в большей степени подвержен риску различных заболеваний, которые могут возникнуть вследствие злоупотребления водопроводной водой.

Таблица 2.1

Рейтинг влияния на состояние здоровья беременной женщины основных экологических факторов¹

	Экологический фактор	Оценка влияния
1 место	Воздух	1,4 балла
2 место	Вода	2,2 балла
3 место	Продукты питания	2,9 балла
4 место	Солнечное излучение	4,2 балла
5 место	Бытовые приборы	4,8 балла
6 место	Домашние животные	5,5 балла

На третьем месте по значимости для беременных женщин находятся продукты питания (2,9 балла средней оценки по 6-тибалльной шкале). С ними малыш получает все необходимые для своего роста и развития вещества, в связи с чем на будущую маму ложится дополнительная ответственность за выбор наиболее качественных, полезных и экологически чистых продуктов питания.

Четвертое и пятое места в рейтинге основных экологических факторов, которые могут оказать определенное влияние на здоровье беременной женщины, занимают солнечное излучение и бытовые приборы (4,2 и 4,8 баллов средней оценки по 6-тибалльной шкале). Наименее важным фактором в этом отношении являются домашние животные (5,5 балла средней оценки по 6-тибалльной шкале), которые, по мнению большинства участниц дискуссии, представляют минимальную угрозу для благополучного протекания их беременности.

Осознавая всю важность и значимость экологических факторов в плане их воздействия на организм, беременные женщины, тем не менее, не склонны замечать ярко выраженного воздействия того или иного фактора окружающей среды на свое здоровье и протекание

¹ Баллы рассчитаны по шестибалльной шкале. Чем меньше балл, тем большую значимость имеет соответствующий ему экологический фактор. Наименьшую значимость имеет фактор, которому соответствует самое большое количество баллов.

беременности. Однако они вполне допускают тот факт, что негативное влияние экологических факторов может проявиться не сразу, а спустя определенный промежуток времени и привести к самым непредсказуемым последствиям: осложнениям при родах, слабому здоровью новорожденного, возникновению у него различных патологий и проч.

«Я не скажу, что чувствую какое-то сильное влияние. Естественно, каким-то образом она (экология – прим. авт.), конечно, влияет, но мы можем об этом и не знать»

«Скорее, да. Сейчас я этого не ощущаю, может быть, в дальнейшем это отразится как-то. Конечно, экология влияет на состояние беременной и на состояние малыша»

«Вред, конечно, наносится. Если сравнивать, как рожали наши мамы, без всяких проблем, и как рожают сейчас, когда, придя в поликлинику, у тебя что-то постоянно обнаруживают. Я думаю, экология – это одна из причин такой ситуации»

«С таким воздухом у ребенка могут развиваться какие-то патологии»

«Наверное, влияет. Дышать неудобно, когда идешь вдоль Первой Продольной. Может быть, она еще как-то влияет, но это могут сказать только медики»

Таким образом, основная проблема сводится к тому, что в подавляющем большинстве случаев воздействие на организм различных экологических факторов не имеет ярко выраженных клинических проявлений. Вероятно, именно этим и следует объяснять наблюдаемое в ответах будущих мам равнодушие к данной проблеме, продиктованное их уверенностью в своей неспособности изменить ситуацию кардинально. Однако при этом беременные женщины часто забывают, что многое находится в их собственных руках, а здоровье будущего ребенка зависит не только от квалификации медицинского персонала, но, в первую очередь, от них самих.

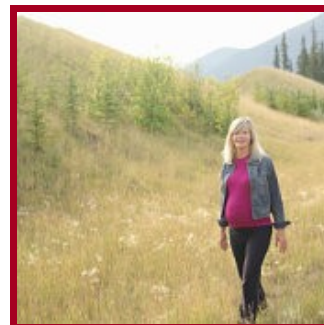
3. Природные факторы, влияющие на состояние здоровья беременных женщин

3.1. Воздух

Практически все беременные женщины, принявшие участие в исследовании, сходятся во мнении, что наиболее важным фактором, оказывающим влияние на здоровье будущих мам, является качество воздуха. Ни для кого не является секретом, что воздух в Волгограде сильно загрязнен. Основной причиной его загрязнения, по мнению женщин, служат выбросы заводов и выхлопные газы автомобилей. Однако будущие мамы относятся к такой ситуации достаточно спокойно, так как считают, что она характерна для всех крупных городов.

«В воздухе находится много вредных частиц. Но это, на мой взгляд, проблема не только Волгограда, а всех крупных городов»

«Мне кажется, что заводы и автомобили больше всего загрязняют воздух»



Многие беременные женщины отмечают, что когда они находятся вблизи оживленных транспортных магистралей, их состояние заметно ухудшается. По мнению женщин, причиной этому служит высокая концентрация вредных веществ, скапливающихся рядом с дорогами.

«...все зависит от того, где я гуляю. Там, где парки, воздух более чистый, и самочувствие после прогулок намного лучше. Когда находишься рядом с дорогой, где много машин, становится несколько хуже, начинаются головные боли»

«Грязный воздух на меня влияет по-разному: от простого недовольства тем, что в воздухе постоянно неприятные запахи присутствуют, до легкого недомогания»

По мнению участниц фокус-групп, загрязнение воздуха в крупных городах – это реальность, от которой никуда не денешься, и в современном мире едва ли существуют средства, способные в короткие сроки исправить ситуацию. Обеспечение чистоты воздуха в городах – проблема глобальная, и будущая мама не в силах самостоятельно ее решить. В идеале, о чистоте воздуха должны думать власти города. Строительство современных очистных сооружений на всех заводах также значительно улучшило бы экологическую обстановку в Волгограде.

«В первую очередь, должно быть повышенное внимание к очистным сооружениям, которые стоят на наших заводах. И не последнюю роль в этом должен играть город»

Участницы фокус-групповых дискуссий называли и методы индивидуальной защиты от грязного воздуха, например, специальные комнатные фильтры или лекарственные препараты для выведения токсичных веществ из организма. Однако они не могут считаться достаточно эффективными, так как способны только частично защитить женщину от неблагоприятного воздействия окружающей среды. По большей части, ей все же придется выходить на улицу и дышать загрязненным воздухом.

«Наверное, существуют какие-то препараты, которые можно пить для выведения токсических веществ из организма, витамины»

Чтобы хоть как-то снизить негативное влияние загрязненного воздуха, респонденты, принимавшие участие в фокус-групповых дискуссиях, отмечали, что стараются выбирать для

прогулок такие места, где воздух более или менее чист. Естественно, это любые места, где есть растительность. Общеизвестно, что растения способны хорошо обогащать воздух кислородом, поглощать углекислый газ, снижать шумовые загрязнения. В зеленых массивах каждое дерево поглощает в среднем за год 30-40 кг пыли и других твердых частиц, а дерево с богатой лиственной кроной до 68 кг. Каждое взрослое дерево ежегодно поглощает такой объем отработанных газов автомобилей, который выделяется за 25 тысяч км пробега. Кроме этого, растения способны образовывать летучие биологически активные вещества – фитонциды, убивающие и подавляющие рост и развитие микроорганизмов. Поэтому в парках воздух содержит в 200 раз меньше болезнетворных микроорганизмов, чем на улицах города. При этом в жилых массивах уже на расстоянии 30 метров от проезжей части улицы в 2 раза меньше микробов, чем на транспортных магистралях.

Особенность Волгограда в этом отношении состоит в том, что в городе практически отсутствует естественная флора, а вся растительность представлена «культурными насаждениями» – парками, скверами, газонами, цветниками и аллеями. Зеленые насаждения, расположенные на территории города, также не достаточно эффективно используются и для борьбы с шумовым загрязнением. В большинстве случаев вдоль улиц тянется один ряд деревьев без кустарников, что не дает шумопоглощающего эффекта. Тем не менее, волгоградским женщинам выбирать не приходится, поэтому всевозможные парки и скверы являются наиболее предпочтительными местами их отдыха.

«Я стараюсь больше гулять в парках, где больше деревьев, где можно подышать свежим воздухом»

«...там много растительности, которая поглощает углекислый газ. Поэтому воздух там более чистый»

«...мы на ул. Титова живем, это именно ул. Титова, не вдоль Первой или Второй продольной, а между ними. Там хотя бы есть какие-то деревья. Парк Гагарина. Он хотя и запущенный, но все же там деревьев много. Хотя я не знаю, насколько там растения в состоянии очищать воздух»

Будущие мамы высказывали мнение о том, что около водоемов воздух обычно чище, чем в городе, однако особенность Волгограда состоит в том, что выход к Волге закрывают промышленные предприятия, а набережные, где женщины могли бы спокойно гулять, есть далеко не во всех районах.

«Можно поближе к Волге спуститься, подальше от заводов, железнодорожных путей. Так как я живу в центре, я бы ходила прогуливаться только к Волге, потому что там и воздух чище, и зелени больше. Возле воды воздух легче»

«...непосредственно вдоль Волги такого обилия транспорта нет, как по магистралям, где находится Аллея Героев. К тому же, возле воды растительности больше, это, опять же, из-за влажности, там деревья более жизнерадостные зеленые стоят. Наверное, там воздух получше, полегче»

Однако не все женщины согласны с тем, что прогулки возле водоемов могут обезопасить ее и будущего ребенка. По мнению некоторых участниц фокус-групп, концентрация вредных веществ в воздухе настолько велика, что даже рядом с Волгой нельзя чувствовать себя абсолютно защищенной от влияния данного экологического фактора.

«Но мы, наверное, поглощаем это все, потому что оседает же не все на землю. Полностью обезопасить себя во время прогулок у водоемов тоже нельзя»

В условиях сильно загрязненного городского воздуха единственным решением проблемы мог бы стать выезд за город. Все участницы исследования сходятся во мнении, что за чертой Волгограда воздух значительно чище. Будущие мамы мечтают о том, чтобы проводить больше времени на даче или чаще выезжать на природу, но так как многие женщины во время беременности не прекращают работать, такие поездки становятся очень редким явлением.

«Находясь в городе, я думаю, избежать его воздействия никак не получится. Надо бывать на природе, чаще выезжать за город, если есть такая возможность... Когда была первая беременность, я жила в Ерзовке, там, конечно, воздух более чистый»

«Самый верный способ – это уехать за город, в деревню. Ты же не будешь в противогазе ходить»

«Если бы была возможность уехать из города и там рожать, это было бы хорошо»

Кроме того, нужно учитывать, что не все беременные женщины имеют возможность выбирать места для прогулок. Особенно ограничены в этом работающие женщины, по сути, их прогулки сводятся до дороги на работу, в магазин и женскую консультацию. В итоге, женщинам приходится проводить время в городе, находиться в непосредственной близости от транспортных магистралей или спасаться от обилия выхлопных газов во дворе собственного дома. Все это приводит к тому, что будущие мамы стараются вообще как можно меньше выходить на улицу.

«Специально мест для прогулок я не выбираю. Прогуливаюсь по дороге в женскую консультацию, в магазин»

«Если беременным надо гулять, то гулять у нас, чтобы было безопасно для здоровья, в принципе, нигде. То есть, если выйти после работы и пройтись пешком, то это будет среди заводов и оживленной трассы. От такой прогулки пользы нет никакой. Здесь нужно думать о том, как бы вреда не получить. Соответственно, это, наверное, ощущается, потому что прогулка должна быть полезна в плане насыщения организма кислородом, а лишний раз гулять не хочется, из-за того, что просто нечем дышать»

3.2. Вода

Результаты исследования показали, что большинство беременных женщин внимательно относятся к такому экологическому фактору как качество питьевой воды и хорошо информированы о негативных последствиях употребления воды из-под крана. Практически все беременные женщины, принявшие участие в исследовании, считают, что водопроводная вода содержит большое количество вредных веществ, в том числе и радиоактивных элементов. Поэтому регулярное употребление воды из-под крана может навредить будущему ребенку.

«Мне кажется, ее не стоит пить никому. Она очень сильно хлорированная, там микробы, микроорганизмы. Ее либо кипятить нужно, либо совсем не пить»



«В ней содержатся тяжелые вещества, возможно, радиация. Нежелательно, чтобы ребенок употреблял такую воду»

«Очень грязная. Чем может навредить употребление такой воды, я не знаю. Грязная вода конечно опасна для организма, и ее не желательно употреблять беременным женщинам»

По мнению беременных женщин, неудовлетворительное качество питьевой воды в нашем городе обусловлено плохим состоянием очистительных сооружений, а те фильтры, которые стоят на наших водозаборных станциях, давно устарели и пропускают большое количество вредных веществ. В первую очередь, речь идет о повышенной концентрации в воде хлора, солей тяжелых металлов, свинца, которые, вступая друг с другом в химические реакции, могут привести в дальнейшем к развитию у матери и ребенка самых непредсказуемых и опасных заболеваний.

«Я уже не раз слышала, что очистка воды происходит некачественно, и в ней остается много вредных примесей. Фильтры стоят старые, которые недостаточно очищают воду, которая к нам в квартиры поступает. По десятибалльной шкале, я бы качество нашей воды баллов на 5 оценила»

По мнению будущих мам, опасность плохого качества питьевой воды состоит, прежде всего, в том, что ее негативное влияние постепенно и незаметно. Употребляя водопроводную воду, женщина, как правило, не чувствует никаких симптомов ухудшения здоровья, однако через некоторое время у нее или у малыша могут развиваться различные заболевания.

«В принципе, организм современного человека приспособился к этой воде. Но по возможности с ней нужно что-то делать: отстаивать, кипятить, фильтровать. Вероятность того, что если ты выпьешь стакан воды из-под крана и умрешь, мала»

«Я слышала не раз, что она недостаточно чистая и безопасная. Воду из-под крана лучше совсем не пить... просто это сразу не проявится, а со временем, вполне возможно, может повлиять на почки. Какие-то проблемы могут появиться»

«Я, например, стараюсь не пить воду из-под крана. Мне кажется, это вредно в любом случае. Просто во время беременности риск осложнений больше»

«...к нам в организм попадают все вредные примеси, которые в воде находятся. Они там оседают, накапливаются и влияют на плод, я так думаю»

Однако в силу того, что негативное влияние питьевой воды незаметно для глаз, многие женщины даже во время беременности продолжают употреблять водопроводную воду, мотивируя это тем, что ничего плохого с ними еще не произошло. Будущие мамы надеются на то, что очистительные сооружения справляются со своей функцией и работают эффективно, поэтому они зачастую пренебрегают домашними средствами очистки воды.

«Ее очищают современным оборудованием, все-таки. Я доверяю в этом плане очистным системам. Мне кажется, к этой воде у человека уже иммунитет выработался. Надеюсь, что это не опасно. У нас есть дома фильтр. Но я не всегда им пользуюсь. Чаще всего подхожу к крану, набираю и пью»

Некоторые женщины стали задумываться о качестве питьевой воды только после того, как узнали о том, что ждут ребенка, да и то только потому, что стали ощущать неприятные симптомы, выражающиеся в том числе и в появлении раннего токсикоза.

«Если бы она (водопроводная вода – прим. авт.) была чистая, у меня не начался бы из-за нее токсикоз. Да и вообще я много слышала о том, что очистные сооружения у нас недостаточно эффективно работают. До беременности я просто не задумывалась о том, какую воду я пью, и насколько она вредна или полезна»

Большинство женщин, принявших участие в исследовании, для очистки воды пользуются фильтрами. По мнению будущих мам, фильтрованная вода более мягкая и содержит меньшее количество вредных веществ.

«Водопроводная вода жесткая, в ней много хлора, чувствуется, что тяжелая вода, а фильтрованная вода более мягкая»

«Когда я забеременела, то сразу купила фильтры для воды... Сейчас она у меня отстаивается, потом я кипячу ее и еще через фильтр «прогоняю»

Некоторые просто кипятят водопроводную воду, хотя и считают, что этого недостаточно. По мнению участниц исследования, наиболее чистой и экологичной является минеральная или родниковая вода, упакованная в бутылки.

«Сейчас я только кипячу. Но когда родится ребенок, наверное, буду покупать специальную воду в бутылках, очищенную»

«Она изготавливается по определенной технологии, проходит контроль. Всяких вредных веществ в ней, наверное, меньше»

Однако покупка бутилированной воды сопряжена с рядом проблем. В первую очередь, невозможно проконтролировать, где и в каких условиях происходил розлив воды – существует большая опасность купить подделку. Обезопасить себя от недобросовестных продавцов можно только покупая воду в крупном магазине, где соблюдаются все необходимые нормы и правила торговли.

«То, что мы покупаем воду с надписью «Родниковая вода», еще не значит, что она именно такая. У меня есть дача на Красном Октябре, там есть родник. Но вокруг него столько мусора, что неизвестно, насколько чистой может быть вода!»

«Наверное, бутилированную, если это не подделка. Если она продается в большом супермаркете, то гарантии того, что она настоящая, все-таки больше»

В ходе исследования также было высказано мнение о том, что ни одно из современных средств очистки воды не является достаточно эффективным. По мнению некоторых будущих мам, только вода непосредственно из горных источников может быть абсолютно чистой.

В плане очистки воды беременные женщины склонны полагаться только на современные технологии: никто из них не пользуется народными средствами. Большинство женщин просто не доверяют народным методам, а некоторые не знают, как ими пользоваться. Кроме того, в ходе обсуждений неоднократно прозвучало мнение, что народные методы легли в основу современных средств очистки воды, например, уголь и серебро применяются в современных фильтрах.

«Доверяю, но я этим не умею пользоваться. Потому что я не знаю, сколько нужно этого угля или серебра. То, что такими способами воду можно очистить, я верю. Все фильтры предусматривают в себе активированный уголь»

«Может быть, за счет отстаивания и можно воду как-то очистить, но с помощью серебра не знаю, я ни разу с этим не сталкивалась, не верю я этому ничему»

«Активированный уголь используют и в современных технологиях, в производстве фильтров. Просто выглядит это немного по-другому»

3.3. Солнечное излучение

Все беременные женщины, принявшие участие в исследовании, согласны с мнением о том, что избыток солнца вреден для здоровья мамы и малыша. Все женщины знают, что от долгого пребывания на солнце может случиться тепловой удар. Многие не могут объяснить, какой конкретно вред может нанести солнце, но на всякий случай стараются его избегать.

«Как известно, беременным нельзя загорать, долго находиться на открытом солнце. Это очень серьезный фактор... Наверно, тем и объясняется, что сейчас солнце не очень-то полезно»

«Я об этом не слышала. Ведь может произойти и тепловой удар, и ребенку можно вред нанести. Я знаю, что избыток ультрафиолета вреден, но чем конкретно, я сказать не могу»

Будущие мамы называли и конкретные причины опасности излишнего пребывания на солнце. В первую очередь, это перегрев организма беременной женщины, который может привести к неприятным последствиям. Кроме того, есть и косвенные причины опасности пребывания на солнце. Из-за перегрева женщина может потерять сознание и упасть, тем самым подвергнув риску своего малыша.

«Пребывание на солнце, кроме просто излучения, может вызвать еще перегрев, и реакция на жару может, наверное, к любым последствиям привести. Опять же, не столь важно знать, как именно на организм влияет солнечное излучение, достаточно знать, что это плохо, и нахождением на солнце не стоит злоупотреблять. Это не только для беременной женщины важно»

«Весеннее солнце еще не такое опасное, учитывая, что все равно идешь в одежде, а летом в жару либо на работе находишься, либо дома сидишь. Можно просто получить солнечный удар, наткнуться на что-нибудь, упасть, потом просто потерять ребенка, это тоже может быть. Так что опасность не только прямая, но и косвенная существует»

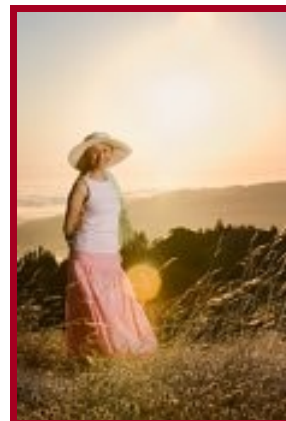
«Это вредно для кожи, в первую очередь. Если очень много находиться на солнце, могут быть неприятные последствия и для малыша»

Несмотря на ряд негативных моментов, полностью отказываться от пребывания на солнце, по мнению будущих мам, не стоит. Респонденты оказались хорошо информированными о том, что солнце способствует выработке витамина D, а также оказывает общеукрепляющее воздействие на организм. Будущие мамы считают, что в небольших количествах солнце приносит только пользу.

«Говорят, что если находишься на солнце, то у ребенка зрение хорошее будет... Конечно, это не значит, что нужно ходить по жаре целыми днями. Но отказываться от солнца тоже нельзя»

«...полностью ограничивать свое пребывание на солнце нельзя. Ультрафиолет не только вред приносит, он является источником витамина D»

Однако для того, чтобы пребывание на солнце не навредило маме и малышу, стоит соблюдать простые меры предосторожности. Большое значение имеет не только продолжительность нахождения на солнце. Важно, в какое время дня выходить на улицу. Общеизвестно, что солнце в утренние и вечерние часы отличается не такой высокой активностью, как днем, поэтому утро и вечер являются идеальным временем для совершения прогулок.



«Полностью исключать пребывание на солнце не стоит. Это ненужная крайность. Вопрос в том, как долго нужно находиться на солнце, чтобы это отрицательно сказалось на организме женщины»

«Солнце тоже нужно. Просто нужно выходить на прогулки, когда солнце не такое активное, это утром и вечером»

«На солнцепеке, конечно, лучше не находиться. Выбирать для прогулок утренние или вечерние часы»

Кроме того, большое значение имеет и время года. По мнению участниц исследования, зимнее солнце не оказывает такого негативного воздействия, как летнее. Наоборот, зимой организм испытывает недостаток солнечной энергии. Поэтому в зимнее время можно увеличить продолжительность пребывания на солнце.

«Зимой опасности нет, а летом лучше всего больше бывать в тени. Мне кажется, женщина сама не выдержит целый день на солнце... Мне кажется, что это просто непереносимость организма. Опасности, мне кажется, от солнца не может быть никакой»

В результате исследования выявился интересный факт. Некоторые женщины путают ультрафиолетовое излучение, рентген и солнечное излучение и считают, что проведение УЗИ оказывает такое же влияние, как пребывание на солнце.

«Ультрафиолет – это ведь то же самое, что и наше УЗИ. Я за 12 недель беременности сделала 4 УЗИ. А когда я спросила у врача, вредно ли это, он сказал, что нет, объяснив это тем, что сейчас оборудование не влияет на здоровье»

Проведенное исследование позволяет сделать выводы о том, что, в большинстве своем, беременные женщины воспринимают существующую экологическую ситуацию как данность, которую нельзя изменить, и не прикладывают особых усилий для того, чтобы оградить себя и будущего ребенка от негативного воздействия окружающей среды. Будущие мамы применяют только самые необходимые меры защиты от неблагоприятного воздействия таких природных факторов, как вода, воздух и солнечное излучение. Они стараются пить фильтрованную воду, по возможности, гулять среди зеленых насаждений и меньше времени проводить на солнцепеке.

Однако, по мнению беременных женщин, полностью исключить вредное воздействие природных факторов на организм невозможно. Во-первых, от них нельзя никуда спрятаться (как, например, воздух, которым мы дышим, примерно одинаков во всем городе). А, во-вторых, у работающих женщин просто нет возможности менять распорядок своей жизни для того, чтобы больше времени посвящать заботе о своем экологическом окружении.

4. Антропогенные факторы, влияющие на состояние здоровья беременных женщин

Об антропогенном влиянии говорят, когда хотят подчеркнуть непосредственное воздействие на организм факторов, обязанных своим происхождением деятельности человека. Помимо изменений, происходящих в окружающей природной среде, этот вид факторов напрямую отражается на формировании здоровья будущего ребенка. Продукты питания и бытовые приборы являются одними из целого ряда антропогенных факторов, способных оказать самое непосредственное влияние на организм беременной женщины. Иными словами, благоприятное течение беременности напрямую зависит от режима и качества питания будущей мамы, а также от окружающей ее домашней обстановки.

4.1. Продукты питания

Особое внимание будущие мамы должны уделять своему рациону питания, поскольку пища, как и вода, является источником веществ, необходимых для нормального развития ребенка.

Участницы групповых дискуссий отметили, что пищевой рацион беременной женщины должен по возможности содержать в большей степени экологически чистые продукты. Существуют различные критерии, по которым тот или иной продукт может быть отнесен к экологически чистым. Обязательным условием при этом является натуральность продукта, его производство в экологически чистой местности, без использования различных химических удобрений. Качество импортных продуктов в этом отношении вызывает большие опасения у беременной женщины, потому что обычно их приходится транспортировать на большие расстояния, что невозможно без обработки различными химическими составами или добавления в продукт консервантов.



«Ассоциации такие, что это должно быть выращено за городом, без добавления химикатов. Эти продукты не должны транспортироваться на большие расстояния, чтобы их не приходилось «пичкать» всякими веществами, чтобы они дольше сохраняли свой товарный вид. Овощи: картофель, морковь. Но, опять же, смотря, где они выращены. Если это наши фрукты, то и они могут быть экологически чистыми. А если привезены откуда-то, то это уже не факт»

«Возможно, это продукты, выращенные в экологически чистом месте, где чистый воздух. Если говорить о растительном продукте, то он должен быть выращен без применения всяких пестицидов, гербицидов. То, что выращено у себя на даче»

«Это овощи, фрукты, выращенные в чистой среде, с чистым воздухом, без добавления пестицидов и прочего. Они должны соответствовать всем необходимым стандартам, доставляться в магазины по всем правилам»

Однако многие женщины ставят под сомнение сам факт существования экологически чистых продуктов, говоря о том, что встретить их на прилавках магазинов города практически невозможно. Даже то, что выращено в домашних хозяйствах волгоградцев, на самом деле может оказаться далеко небезопасным с экологической точки зрения, поскольку химические

отходы производства, отравляющие почву и воздух, с каждым днем уменьшают количество незагрязненных территорий, где могут производиться экологически чистые продукты.

«Я думаю, что экологически чистые продукты должны выращиваться в чистом районе, вдалеке от заводов, без добавления всяких нитратов и других химикатов. Даже не знаю. Вряд ли они вообще есть у нас в магазинах»

«Наверное, в экологически чистых продуктах нет никаких вредных примесей. Но совсем экологически чистых продуктов, я думаю, что нет совсем»

«Наверное, это продукты без добавления каких-нибудь консервантов, химикатов. Но, мне кажется, что на 100% экологически чистых продуктов не бывает»

В связи с этим, будущие мамы по-разному воспринимают и характеризуют «полезные» для своего здоровья продукты. Прежде всего, беременная женщина обращает свое внимание на содержание в составе пищевого товара искусственных наполнители: консервантов, красителей и вкусовых добавок. Это связано с тем, что подобные вещества отрицательно влияют на здоровье женщины, а самое главное, способствуют формированию аллергических реакций, различного рода пищевых отклонений и патологий у ребенка.

При выборе продуктов питания женщины охотнее доверяют зарекомендовавшим себя продуктовым магазинам и рынкам: продукты, приобретенные на них, воспринимаются участницами дискуссий как более качественные и безопасные. Однозначно полезными, при рациональном выборе продуктов питания, беременным женщинам представляются, как правило, продукты натурального происхождения, богатые витаминами и полезными веществами, к которым они относят кисло-молочные и мясные продукты, крупы, фрукты и овощи. Такой набор продуктов питания полностью соответствует тому рациону, которому врачи советуют придерживаться беременным женщинам, что, в свою очередь, говорит о достаточно хорошей осведомленности женщин в вопросах правильного питания.

Продукты, содержащие генетически модифицированные и искусственные ингредиенты, синтетические консерванты, ароматизаторы и усилители вкуса, воспринимаются беременными женщинами достаточно негативно. Большинство участниц дискуссий сказали, что никогда не купят такие продукты, осознавая их небезопасность. Перечисленные добавки способны накапливаться в организме матери, вызывая токсикоз, а главное, они нарушают работу иммунной системы беременной женщины, подвергая риску здоровье ребенка.

«Я не стану покупать продукты, содержащие красители и продукты с большим содержанием Е»

«Есть ряд компонентов, продукты с содержанием которых, я никогда не куплю. Это соя, например»

«Я не куплю продукты, в которых содержится много красителей, компонентов «Е» с разными индексами»

Однако такой точки зрения придерживаются не все беременные женщины, допуская наличие в своем рационе питания продуктов с искусственными наполнителями, недооценивая тем самым их потенциальную угрозу для здоровья. Некоторые склонны оправдывать это тем, что они вполне нормально переносят употребление таких продуктов и не ощущают при этом никакого дискомфорта. Другие полагаются на добросовестность производителя, считая, что он не станет включать в состав продукта заведомо опасные для здоровья компоненты. Однако в

обоих случаях веским аргументом будет являться количество подобных веществ: их чрезмерная концентрация в составе продукта однозначно заставляет женщину отказаться от покупки.

«Они же разрешенные (консерванты E-230 и E-232 – прим. авт.). До нас доносится, что они разрешенные. А раз разрешенные, значит – полезные. Если этих веществ в продуктах не будет в избытке, то, скорее всего, это никак не отразится. Этого не должно быть много, все должно быть в меру»

«Знаете, у меня нет сильного токсикоза, я нормально переношу беременность, и не чувствую никакого особенного дискомфорта. Поэтому избегать употребления каких-либо продуктов я просто не вижу смысла»

Подобное отношение зачастую связано с недостаточной информированностью будущих мам о последствиях неправильного питания во время беременности. Персонал женских консультаций разрабатывает разнообразные материалы для оформления стендов, большое количество информации по данной тематике сконцентрировано на специальных интернет-сайтах, однако для акцентирования внимания беременных женщин на проблеме грамотного питания необходимы дополнительные лекции и беседы врачей, носящие систематический характер.

«Но по разговорам с другими беременными женщинами, могу сказать, что большинство ни в чем себе не отказывает. Но гинеколог не делает никакого акцента на продуктах, не говорит, что можно, а что нельзя есть. Я ем то, что мне хочется»

«Сама не знаю, я спрашиваю у врача, но он ничего не говорит. Я говорю, что у меня болит живот, а он ничего не говорит. Это можно считать последствием неправильного питания»

Ожидание ребенка во многом заставляет женщину пересмотреть отношение к своему образу жизни. Прежде всего, женщины, ожидающие ребенка, стараются изменить свое отношение к пищевому рациону: они включают в него продукты, насыщенные достаточным количеством витаминов и полезных веществ, ограничивая себя в употреблении товаров, содержащих искусственные химические добавки. Специфика Волгограда, традиционно считающегося крупным промышленным центром, заставляет будущих мам испытывать сомнение в возможности насытить свой рацион питания абсолютно экологически чистыми продуктами. При этом прослеживаются две взаимоисключающие тенденции в подходе к собственному питанию: стремление критически подходить к выбору продуктов, исключая из употребления те, в составе которых имеются различные искусственные добавки, и стремление ни в чем себе не отказывать, приобретая продукты без особых ограничений.

4.2. Бытовые факторы

В быту человека окружает большое количество электроприборов, призванных облегчить как работу в офисе, так и работу по дому.

Однако, несмотря на то, что бытовые приборы прочно вошли в повседневную жизнь человека, став ее неотъемлемой частью, многие ученые не считают их абсолютно безопасными для здоровья: наиболее уязвимыми в этом отношении являются беременные женщины.

Электромагнитное излучение, создаваемое бытовыми приборами, способно оказать непосредственное воздействие на здоровье малыша. Вместе с тем, не все женщины готовы

признать, что электромагнитное излучение, исходящее от бытовых приборов, неблагоприятно сказывается на течении их беременности и здоровье ребенка. С одной стороны, они склонны воспринимать их как достаточно безопасные, а создаваемое вокруг них электромагнитное поле как слабое и неспособное нанести вред малышу. С другой стороны, будущие мамы отмечают, что электрические и электронные приборы способны ухудшить их состояние, вызывая слабость и повышенную утомляемость.



«Я думаю, нет. Ведь у этих приборов все должно быть изолировано и от них не должно ничего исходить. Я не думаю, что эти электромагнитные поля настолько сильны, что могут как-то повлиять на ребенка. Возьмем те же медицинские приборы, которые работают так же от сети. Выходит, что вред наносится даже в медицинских учреждениях?»

«Как это может повлиять, сами ученые еще не определили. Но, наверное, это не естественная среда обитания для живого организма, поэтому следует принимать определенные меры предосторожности. Мне кажется, это от организма зависит. Один человек будет больше ощущать на себе влияние данного фактора, а другой – его вообще может не почувствовать»

«Вокруг них (компьютер и телевизор – прим. авт.) воздух даже намагничивается, и иногда это можно почувствовать. Все равно, каким бы прибор ни был, он все равно создает вокруг себя электромагнитное поле»

Наиболее мощное напряжение, по мнению участниц дискуссий, вызывает: телевизор, компьютер, микроволновая печь, стиральная машина. Наиболее очевидным выходом из данной ситуации, по представлениям беременных женщин, является существенное ограничение их использования, что само по себе затруднительно, так как данные бытовые приборы, заметно облегчают ведение домашнего хозяйства, особенно в период беременности. Некоторые респонденты говорили о необходимости ограничения непосредственного контакта с электроприбором во время его работы, минимизируя, тем самым, воздействие электромагнитного поля на организм (например, выходить из кухни в момент работы стиральной машины или микроволновой печи).

«Компьютер, телевизор, микроволновые печи. Я стараюсь не находиться рядом, когда они работают. Стиральная машинка, например. Ее можно включить и уйти в другую комнату, не быть рядом с ней, когда она работает»

«От телевизора исходит очень большое излучение. Поэтому сейчас я стараюсь меньше смотреть телевизор и дальше садиться от него, по возможности»

Достаточно серьезным источником опасности может стать и такой привычный предмет повседневной жизни как сотовый телефон. Практически все врачи сходятся во мнении, что частые разговоры по мобильному телефону, его неправильная эксплуатация повышают утомляемость, способны вызывать расстройства сна, головные боли и перепады давления. Эти риски могут увеличиваться многократно, если речь идет о беременной женщине. Вместе с тем, представить, что будущая мама сможет полностью отказаться от использования сотового телефона невозможно, ведь он является необходимым источником связи и может помочь при возникновении экстренной ситуации. В связи с этим, представляется необходимым соблюдение нескольких правил для обеспечения необходимого уровня безопасности:

- ✓ свести к минимуму время разговоров по сотовому телефону,

- ✓ не держать телефон близко к телу: не вешать его на шею, не носить в кармане.

«У меня постоянно он в сумке (сотовый телефон – прим. авт.), стараюсь рядом с собой его не держать»

«Например, сотовый телефон, я стараюсь не держать рядом с собой, не ношу его в кармане»

Большую часть срока вынашивания ребенка современная женщина продолжает трудиться. В сложившихся условиях труд большинства женщин, как правило, связан с ежедневным «общением» с компьютером. Не в каждой организации руководство имеет возможность оградить женщину от работы с компьютером, создав для нее облегченные условия труда. Именно по этой причине, беременным женщинам не удается до конца избежать отрицательного воздействия исходящего от компьютерной техники электромагнитного излучения.

«Я работаю оператором, за компьютером целый день, и как руководство к действию я не могу это воспринимать. Конечно, к сведенью принимаю, но деваться некуда»

«Я работаю постоянно за компьютером, и мне врач изначально сказал, что до 8 недель желательно как можно меньше работать с компьютером. То есть постоянно приходилось выключать его. Но компьютер можно заменить ноутбуком, от которого гораздо меньше излучения исходит. Я за собой замечала, что если работаю за компьютером, мне становится плохо: тошнит, начинает болеть голова. Я его выключаю, продолжаю работать с документами, и мне становится гораздо легче. Другое дело, когда у человека есть возможность не контактировать с компьютером, то его вообще лучше исключить»

«Вместе с тем, мне кажется, что ноутбук менее вреден, чем компьютер. Когда сидишь за ним, то ощущение исходящего от него потока энергии меньше»

Еще одним важным фактором, увеличивающим риски нормального течения беременности, является общение будущей мамы с животными (кошками, собаками и др.), поскольку такой контакт повышает потенциальную угрозу получения беременной женщиной бактериальных и вирусных инфекций, что может иметь необратимые последствия для здоровья будущего малыша.

«Наверное, какая-то опасность есть. Врачи говорили, что нужно поменьше контактировать с животными. Животные могут быть переносчиками разных микробов, бактерий, которые могут быть опасны для будущего малыша»



Участницы дискуссий, выделяют две категории животных, степень риска от контакта с которыми различна (имеются в виду животные домашние и бродячие). Общение с домашними и ухоженными питомцами представляется для будущих мам достаточно безопасным. В этом случае, риск получить инфекцию воспринимается ими как минимальный (например, развитие у ребенка аллергии на шерсть).

«Просто знаю, что кошачья шерсть может оказать плохое влияние на плод. Попадание в организм таких частиц может вызвать аллергию или еще что-нибудь»

«Это же домашнее животное: чистое, привитое, за которым есть уход. Я не считаю, что через домашних животных возможен перенос каких-то заболеваний»

«Животное, которое бегаёт на улице, может являться опасным в этом отношении. У нас домашняя кошка она вообще никуда не выходит. Она находится только в квартире»

Наиболее опасной инфекцией по своим последствиям, которую может получить в результате общения с животными беременная женщина, является токсоплазмоз. В обычных условиях эта болезнь протекает бессимптомно и не несёт серьёзных последствий для здоровья. Однако получение этой инфекции беременной женщиной, не имеющей к ней иммунитета, влечёт за собой большую опасность для здоровья будущего малыша.

«Они (кошки – прим. авт.) являются переносчиками болезней. Если у женщины нет к ним иммунитета, и она заболевает, то она заражает плод. Теперь я стараюсь меньше контактировать с кошкой, обязательно мою руки»

«Кошки ещё являются носителями токсоплазмоза. Но у нас кошка живёт давно, мы её тоже обследовали»

Беременные женщины, получившие информацию о риске заражения токсоплазмозом, в качестве профилактики считают достаточным ограничить или свести к минимуму общение с домашним любимцем, а также своевременно обращаться к ветеринару и не допускать его контактов с уличными животными.

«Конечно, если дома есть животное, нужно принимать какие-то меры: утром делать влажную уборку, что бы не оседали вредные частицы, не подпускать близко к себе. Лучше просто никого не заводить на этот период»

«Возможно, во время беременности стоит поменьше контактировать с животными. Я это не воспринимаю настолько серьёзно, чтобы отказываться от содержания в доме животного»

«Естественно, необходимо показать кошку ветеринару и меньше контактировать с ней. Возможно, если врачи скажут, что существует серьёзная опасность, стоит отказаться от содержания животного в доме, пока ребёнок не родится»

«Мне кажется, что за ними нужно следить хорошенько: водить к ветеринару, сдавать анализы, давать профилактические капли от различных паразитов. Почему же их надо бояться, сторониться, когда можно просто следить за ними, ухаживать, тем более, что это может делать другой член семьи»

Однако медицинские показания в этом отношении включают в себя более широкий спектр мер. Профилактика заражения данной инфекцией сводится не только к особому режиму гигиены в доме, где содержится домашнее животное, и скоро появится ребёнок. Следует, по крайней мере, раз в месяц обращаться к ветеринару, и не кормить животное продуктами, не подвергшимися термической обработке.

Таким образом, можно говорить о том, что будущие мамы в достаточной мере осведомлены об отрицательном воздействии бытовых устройств и по мере возможности стараются избегать длительного и постоянного контакта с ними. Однако их информированность не является достаточной, когда речь заходит о рисках инфекций, которыми можно заразиться от домашних животных, и путях их профилактики.

Выводы по итогам бесед с беременными женщинами

В настоящее время уровень антропогенной нагрузки на окружающую среду значительно превышает все допустимые показатели, что, в свою очередь, приводит к нарушению естественного баланса в природе и негативно отражается на экологии городской среды. Особую актуальность данная проблема приобретает для городов-миллионников, инфраструктура которых в большинстве случаев имеет ярко выраженную промышленную направленность. Не является исключением в этом отношении и Волгоград. Абсолютно все беременные женщины, принимавшие участие в исследовании, говорили, что экологическая обстановка, сложившаяся в городе на сегодняшний день, не является благоприятной, что в ряде случаев может стать причиной неблагоприятного протекания беременности и негативно отразиться на состоянии здоровья будущего ребенка.

Несмотря на то, что влияние экологических факторов на здоровье уже давно не вызывает у медицинских работников никаких сомнений, будущие мамы в ряде случаев склонны достаточно равнодушно относиться к данной проблеме, ошибочно полагая, что вред, который способны нанести факторы окружающей среды не велик. Возникновение подобного отношения беременных женщин к проблеме экологии объясняется, в первую очередь, тем, что в большинстве случаев воздействие на организм различных экологических факторов не имеет ярко выраженных клинических проявлений, а, следовательно, определить вред, наносимый ими, достаточно проблематично.

Проведенное исследование показало, что женщины достаточно четко разграничивают природные и антропогенные факторы окружающей среды. Если воздействие природных факторов (воздуха, воды, солнечного излучения) они склонны воспринимать как данность, считая, что их негативного влияния избежать практически не возможно, то к факторам антропогенного характера (продуктам питания, электромагнитному излучению) отношение иное. По мнению беременных женщин, влияние данных факторов в большей степени подвержено контролю. Кроме того, именно по данным вопросам будущие мамы продемонстрировали наибольшую осведомленность. В первую очередь, речь идет о продуктах питания, к выбору которых беременные женщины подходят достаточно осмотрительно, стараясь включать в свой рацион только полезные продукты, богатые всеми необходимыми веществами, необходимыми для роста и развития будущего ребенка.

Экологическая обстановка в доме, обуславливающая здоровье новорожденного, зачастую ассоциируется у беременных женщин только с поддержанием чистоты помещения на должном уровне, в то время как экология дома складывается из целого ряда факторов, к которым относятся электромагнитное излучение от бытовых приборов, а так же содержание домашних животных и уход за ними. Как показало проведенное исследование, многие беременные женщины считают окружающие их бытовые приборы вполне безопасными и не отдают себе отчет в том, к чему может привести бесконтрольное пользование ими во время беременности.

Недостаточно осведомлены будущие мамы и об основных необходимых принципах ухода за домашними питомцами, позволяющих исключить возможность получения различных бактериальных и вирусных инфекций, которые самым непосредственным образом могут отразиться на здоровье будущего малыша.

Одним из наиболее оптимальных путей выхода из сложившейся ситуации является, в первую очередь, уделение большего внимания лечащих врачей данным проблемам путем информирования будущих мам обо всех необходимых мерах профилактики и нейтрализации воздействия на организм вредных экологических факторов.