

วิตามิน B9 (โพลิก ออซิด)  
กับ<sup>กับ</sup>  
การป้องกันความพิการแต่กำเนิด

## วิตามินโฟลิก คืออะไร

วิตามินโฟลิกหรือวิตามินบี 9  
พบในไข่และ ศูน ผักใบเขียวเข้ม และตาน 月末คราบปั๊ก กิว หลังวิตามินไม่เล็กในรูปแบบเม็ด



### วิตามินโฟลิกคืออะไร

โฟลิก (Folic acid) เป็นวิตามินบี 9 ที่ช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อนให้สมบูรณ์ ภายใน 28 วันแรกหลังปฏิสนธิ



ป้องกันก่อนจะสาย...

## กินวิตามินโฟลิก ก่อนท้อง ช่วยป้องกันอุบัติการณ์แผลร้าว

กรณีที่มีในประเทศไทยประมาณ 700,000 คน  
ในทุกช่วงอายุตั้งครรภ์ต่อปี พบอุบัติการณ์ 30,000 คน  
ซึ่งส่วนมากเป็นทารกแรกเกิด

**วิตามินโฟลิก (Folic acid)**  
ช่วยลดความเสี่ยง ความพิการแผลร้าว  
**30-50%**

- หลอดประสาทที่บิด \*
- หลอดเลือดสมดุลหัก \*\*
- ไขกระดูกไม่ถูกต้องหรือบิด \*\*\*
- หัวใจบิดเบี้ยวหรือบิด
- ระบบทางเดินหายใจบิดเบี้ยว
- ใบหน้าบิดเบี้ยวหรือบิด
- ไม่มีปากหรือตา
- กล่องสมองบิดเบี้ยว

เมียกราฟว่าหากวางแผนการรักษา  
5 โรคความพิการแผลร้าว (ดาวน์  
หลอดประสาทที่บิด ปากหักงอ เผศานหัก  
และชาติการ หัวใจบิด) ถึงปี:  
**1,000 ล้านบาท**

วิตามินโฟลิกช่วยลดความเสี่ยงของอุบัติการณ์ที่ว่าด้วย  
ให้คุณแม่ตั้งครรภ์ 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ  
ลงต้องกินวิตามินโฟลิก 3 เม็ด  
ต่อวันอย่างต่อเนื่อง 3 เดือนเพื่อลดความเสี่ยงท้อง

เฟซบุ๊ก: [www.facebook.com/folicacidthailand](#) | อินสตาแกรม: [www.instagram.com/folicacidthailand](#)

ความพิการแต่กำเนิด  
ประเทศไทย พน 20,000 รายต่อปี

UCL

### Neural tube defects (NTDs)

Spina bifida



Anencephaly



Encephalocele



- Severe congenital abnormalities caused by failed closure of the embryonic neural tube.
- Affect approximately 1 in 1,000 pregnancies worldwide.
- Complex aetiology.
- Folic acid recommended for prevention.

Folic acid ลดอัตราการเกิด NTD ได้ 82 %

มาตรการลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด  
ด้วยการสนับสนุนการกิน  
วิตามินโพลิก ก้าวโลก



85  
ประเทศ

ปีงบประมาณ 85 ประเทศไทย  
ได้รับการสนับสนุนจาก  
องค์กรที่ต้องการช่วยเหลือ  
ให้เด็กๆ ทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็น  
ในเชิงการศึกษา ด้านสุขภาพ  
และอาหารและอื่นๆ

กระจายไปทั่วโลกในเอเชีย  
ตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ประเทศไทย  
และประเทศไทย เช่น จีน ญี่ปุ่น ไทย  
และอื่นๆ อีก 20 ประเทศ

อเมริกา

ได้ดำเนินการ  
สนับสนุนอาหาร  
ให้เด็กๆ ในประเทศไทย  
ในโครงการอาหารเช้า (Breakfast)  
ให้เด็กๆ ทั่วโลก จำนวน  
มากกว่า 20 ล้านคน

ไม่คิดจะกังวลกับภัยเงียบ  
วิตามินโพลิก ก้าวโลก...  
ยังช่วย...



- ป้องกันโรคทางเด็ก
- ป้องกันโรค NCDs (โรคเรื้อรัง ด้วยวิตามิน)
- ป้องกันโรคหัวใจเมือง



ดังนั้นทางองค์กรอนามัยโลก (WHO) จึงได้เสนอ  
แนวทางลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด  
ด้วยการปรับนิสัยการกินอาหารที่มีโพลิก หรือ  
กินวิตามินโพลิก

## แนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด

จาก องค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางลดความเสี่ยง ความพิการและทำให้ดีขึ้น ที่อย่างการปรับนิสัยการรับประทานอาหารที่มีผลดี หรือกินวิชาปันไม้เล็ก



- 1 รับประทานอาหารที่มีไฟล์ตูง ชีวิตปันไม้เล็ก  
ให้ตั้งแต่ 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน



- 2 สำหรับหญิงที่ต้องการจะมีลูก  
ต้องกินวิตามินไฟลิก ชีวิต  
ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนต่อเดือน  
รวมทั้ง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์  
เพื่อช่วยให้การสร้างเซลล์ประสาท  
ของทารกอ่อน弱ใน 28 วันแรก  
หลังปฏิเสธเริ่มต่อจากนี้ประมาณ  
4 เดือน / 9 สัปดาห์

- 3 หลีกเลี่ยงวิตามินสีเขียว  
ที่มีสีเขียวมาก  
วิตามินไฟลิกและวิตามิน  
(ต่ำกว่า 5 มิลลิกรัม / ลิตรน้ำ)



วัยเจริญพันธุ์ อายุ 20-34 ปี



The infographic features a blue background with a grid pattern. At the top, the text "ควรกินวิคำนิฟลิก" (Valentine's Day) and "ในปริมาณเท่าไหร่ต่อวัน" (How much per day) is displayed in large, stylized letters. Below this, there are two main sections. The left section shows a couple dancing with hearts floating around them, and the text "พิเศษสำหรับคู่รัก 3 เดือน พอดีเนื่อง งานวาเลนไทน์ 3 เดือนแรก ของท่านรักที่ชอบ ในโรงพยาบาล" (Special for couples, 3 months,正好对应情人节前三个月，喜欢的医院) and "1 เม็ดทุกวัน" (Once a day). The right section shows a couple holding glasses, and the text "ทานหัวใจฟิต หายใจฟิตดูดี ในเมืองไทย" (Heart healthy, breath healthy, look good in Thailand) and "1 เม็ด คือสักการ์" (One tablet is equivalent to a date). At the bottom, there is a scene of a woman in a blue dress looking at a speech bubble containing three coins, and another woman in a red uniform standing in front of a hospital building. The text "ควรกินก่อนดังกันเอง" (Should be eaten before eating alone) and "หาก็จะวิคำนิฟลิกได้คำนิราบ้านขายยาใกล้บ้าน ราคาไม่เกินเม็ดละ 1 บาท หรือพบแพทย์ในโรงพยาบาล" (If you want to eat alone, you can buy medicine from nearby pharmacies at a price of 1 baht per tablet or see a doctor in the hospital) is written in large, bold letters.

สำหรับผู้หญิงที่ต้องการจะมีลูกต้องกินวิตามินโพลิก  
ด้วยแต่ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรก  
ของการตั้งครรภ์ เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาท  
ของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรกหลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ  
โดยกินในขนาด 5 มก./วัน หลัง 3 เดือน ทาน 5 มก./สัปดาห์

การกินวิตามินโพลิก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย เพราะเป็นวิตามินที่คล้ายในน้ำ ไม่สะสมในร่างกาย เพราะแต่ละวันร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ

## อาหารที่มีกรดโฟลิก

- ไข่แดง ● ตับ ●
- ผักใบเขียวเข้ม ● แครอท ●
- กั่วลันเตา ● พักกวง ●
- อาโวคาโด ● กั่ว ●



อาหารที่มีกรดโฟลิกอยู่มาก  
ได้แก่ ยีสต์ เครื่องในเนื้อสัตว์  
น้ำนม ถั่วเมล็ดแห้ง หน่อไม้  
เห็ด และผักใบเขียว  
 เช่น ผักคะน้า บรอกโคลี และ  
พับในน้ำсолามี เช่น น้ำส้ม