

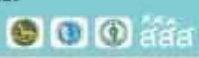
วิตามิน B9 (โฟลิก เอซิด)
กับ
การป้องกันความพิการแต่กำเนิด

วิตามินโฟลิก คืออะไร

วิตามินโฟลิกหรือวิตามินบี 9 พบในไข่แดง สับ ผักใบเขียวเข้ม แครอท แคนตาลูป พริกทอง (ตัว) หรือวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด



การกินวิตามินโฟลิก **ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย** เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ และไม่สะสมในร่างกาย ในแต่ละวันร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ



วิตามินโฟลิกคืออะไร
โฟลิก (Folic acid) เป็นวิตามินบี 9 ที่ช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อนให้สมบูรณ์ ภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ



ป้องกันก่อนจะสาย...
กินวิตามินโฟลิก ก่อนท้อง
ช่วยป้องกันลูกพิการแต่กำเนิด

ทราบหรือไม่ ในแต่ละปีประเทศไทยมีทารกเกิดพิการแต่กำเนิดถึง 700,000 คน
 ในจำนวนนี้มีเด็กพิการแต่กำเนิดประมาณ 30,000 คน
 ซึ่งจะมีสาเหตุขึ้นทุกปี

วิตามินโฟลิก (Folic acid)
ช่วยลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด
30-50%

- หลอดประสาทไม่ปิด *
- ปากแหว่งเพดานโหว่ **
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด **
- ความพิการของแขนขา
- ระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ
- ไม่มีทวารหนัก
- กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ

ช่วยลดรายจ่ายทางสุขภาพจากการรักษา
 5 โรคความพิการแต่กำเนิด (รวมนี้
 หลอดประสาทไม่ปิด ปากแหว่งเพดานโหว่
 แขนขาพิการ หัวใจพิการ) ถึงปีละ
1,000 ล้านบาท

วิตามินโฟลิกช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในสมอง
 ให้สมบูรณ์ ภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ
 จึงต้องกินก่อนท้องอย่างน้อย 3 เดือน
 ต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์




ความพิการแต่กำเนิด
 ประเทศไทย พบ 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
 วิตามินโฟลิก**  **ทั่วโลก**



85
ประเทศ

มีอย่างน้อย 85 ประเทศ
 ที่เสริมโฟลิกในอาหาร
 เช่น ซีเรีย ข้าว
 ข้าวโพด ขนมปัง

หลายประเทศในเอเชีย
 ดึงดูดเอาโฟลิกเสริมในฟอล
 ในอาหาร เช่น ข้าว เมี่ยงปลา
 ในอินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์
 เม็กซิโก และศรีลังกา

อเมริกา

มาตรการ
 อิงกับกฎหมาย
 ให้เสริมวิตามินโฟลิก
 ในอาหารประจำวัน (Grain)
 ได้แก่ ข้าว ข้าวโพด ข้าวสาลี
 มากกว่า 20 ปี

ไม่คิดจะท้องก็กินได้ **วิตามินโฟลิก**  **ยังช่วย...**




- ป้องกันโรคโลหิตจาง
- ป้องกันโรค NCDs (เบาหวาน ความดัน หัวใจ)
- ป้องกันโรคอัลไซเมอร์





สสส

ดังนั้นทางองค์การอนามัยโลก (WHO) จึงได้เสนอ
 แนวทางลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด
 ด้วยการปรับนิสัยการกินอาหารที่มีโฟเลต หรือ
 กินวิตามินโฟลิก

แนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด จาก องค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด
ด้วยการปรับนิสัยการรับประทานอาหารที่มีฟอสเฟต หรือกินวิตามินฟอสเฟต



1 รับประทานอาหารที่มีฟอสเฟตสูง **ซึ่งอยู่ในผักใบเขียว**
ให้ได้ 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน



2 สำหรับหญิงที่ต้องการจะมีลูก
ต้องกินวิตามินฟอสเฟต **ตั้งแต่**
ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนก่อน
จนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์
เมื่อช่วยได้การสร้างหลอดประสาท
ของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรก
หลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ
(ขนาด 5 มิลลิกรัม / วัน)

3 หญิงวัยเจริญพันธุ์
ควรรับประทาน
วิตามินฟอสเฟตชนิดเม็ด
(ขนาด 5 มิลลิกรัม / วัน)



วัยเจริญพันธุ์ อายุ 20-34 ปี

ควรกินวิตามินโฟลิก ในปริมาณเท่าไรต่อวัน

หญิงที่คิดจะจะมีลูก
กินก่อนตั้งท้อง
3 เดือน ต่อเนื่อง
จนกระทั่ง 3 เดือนแรก
ของการตั้งท้อง
ในปริมาณ

1 เม็ดทุกวัน
(5 mg & 25 mcg)

คนทั่วไปที่
อายุกลาง-หญิง
ในปริมาณ

1 เม็ด
ต่อสัปดาห์
(25 mcg & 250 mcg)



ควรกินก่อนตั้งท้อง
หาซื้อวิตามินโฟลิกได้ตามร้านขายยาใกล้บ้าน
ราคาไม่เกินเม็ดละ 1 บาท
หรือพบแพทย์ในโรงพยาบาล



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

การกินวิตามินโฟลิก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย เพราะเป็น
วิตามินที่ละลายในน้ำ ไม่สะสมในร่างกาย เพราะแต่ละวัน
ร่างกายจะขับออกมาทางปัสสาวะ

อาหารที่มีกรดโฟลิก

- ไข่แดง ● ตับ ●
- ผักใบเขียวเข้ม ● แครอท ●
- ถั่วลันเตา ● พักทอง ●
- อาโวคาโด ● ถั่ว ●



อาหารที่มีกรดโฟลิกอยู่มาก ได้แก่ ยีสต์ เครื่องในเนื้อสัตว์ น้านม ถั่วเมล็ดแห้ง หน่อไม้เห็ด และผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า บรอกโคลี และพบในน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม