

วิตามิน B9 (โฟลิก เอซิด)

กับ

การป้องกันความพิการแต่กำเนิด

วิตามินโฟลิก คืออะไร

วิตามินโฟลิกหรือวิตามินบี 9 พบในไข่แดง คับ ผักใบเขียวเข้ม แครอท แคนตาลูป ฟักทอง ถั่ว หรือวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด



การกินวิตามินโฟลิก **ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย** เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ และไม่สะสมต่อร่างกาย ในแต่ละวันร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ



วิตามินโฟลิกคืออะไร

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



ป้องกันก่อนจะสาย...
กินวิตามินโฟลิก ก่อนท้อง
ช่วยป้องกันลูกพิการแต่กำเนิด

ทราบหรือไม่ ในแต่ละปีประเทศไทยเรามีสถิติเด็กเกิดใหม่เฉลี่ยปีละ **700,000 คน**
ในจำนวนนี้มีเด็กพิการแต่กำเนิดประมาณ **30,000 คน**
ซึ่งจะสะสมมากขึ้นทุกปี



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

- หลอดประสาทไม่ปิด *
- ปากแหว่งเพดานโหว่ **
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด **
- ความพิการของแขนขา
- ระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ
- ไม่มีรูทวารหนัก
- กลุ่มอาการดาวิน

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

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



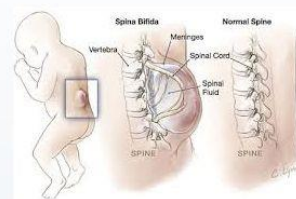
ความพิการแต่กำเนิด

ประเทศไทย พบ 20,000 รายต่อปี



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

ปัจจุบันมี 85 ประเทศ
ที่ผสมโฟลิกในอาหาร
เช่น ธัญพืช ข้าว
ข้าวโพด ขนมปัง

หลายประเทศใน
เอเชีย

หลายประเทศในเอเชีย
มีกฎหมายให้ใส่วิตามินโฟลิก
ในอาหาร เช่น ข้าว แป้งสาลี
ในอินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์
เนปาล ออสเตรเลีย

อเมริกา

ใช้มาตรการ
บังคับทางกฎหมาย
ให้เสริมวิตามินโฟลิก
ในอาหารประจำวัน (Cereal)
ได้แก่ ข้าว ข้าวโพด ข้าวสาลี
มาร่วม 20 ปี

ไม่คิดจะต้องกินได้ **วิตามินโฟลิก**   **ยังช่วย...**



- ป้องกันโรคโลหิตจาง
- ป้องกันโรคNCDs (เบาหวาน ความดัน หัวใจ)
- ป้องกันโรคอัลไซเมอร์



สสส

ดังนั้นทางองค์การอนามัยโลก (WHO) จึงได้เสนอ
แนวทางลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด
ด้วยการปรับนิสัยการกินอาหารที่มีโฟเลต หรือ
กินวิตามินโฟลิก

แนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด

จาก องค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด ด้วยการปรับนิสัยการรับประทานอาหารที่มีโฟเลต หรือกินวิตามินโฟลิก



1 รับประทานอาหารที่มีโฟเลตสูง **ซึ่งอยู่ในผักใบเขียว** ให้ได้ 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน



2 สำหรับหญิงที่ต้องการจะมีลูก ต้องกินวิตามินโฟลิก **ตั้งแต่** ก่อนตั้งท้อง **3** เดือนต่อเนื่อง จนถึง **3** เดือนแรกของการตั้งท้อง เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาทของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ (ขนาด 5 มิลลิกรัม / วัน)

3 หญิงวัยเจริญพันธุ์ ควรรับประทาน วิตามินโฟลิกชนิดเม็ด (ขนาด 5 มิลลิกรัม / สัปดาห์)



วัยเจริญพันธุ์ อายุ 20-34 ปี

ควรกินวิตามินโฟลิก ในปริมาณเท่าไรต่อวัน



หญิงที่ต้องการจะมีลูก
กินก่อนตั้งครรภ์
3 เดือน ต่อเนื่อง
จนถึง 3 เดือนแรก
ของการตั้งครรภ์
ในปริมาณ
1 เม็ดทุกวัน
(ขนาด 5 มิลลิกรัม)

คนทั่วไปทั้ง
ชายและหญิง
ในปริมาณ

1 เม็ด
ต่อสัปดาห์
(ขนาด 5 มิลลิกรัม)



ควรกินก่อนตั้งครรภ์

หาซื้อวิตามินโฟลิกได้ตามร้านขายยาใกล้บ้าน
ราคาไม่เกินเม็ดละ 1 บาท
หรือพบแพทย์ในโรงพยาบาล

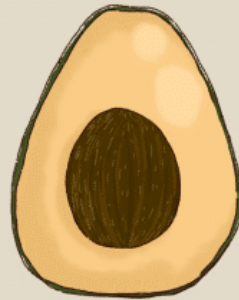


สำหรับผู้หญิงที่ต้องการจะมีลูกต้องกินวิตามินโฟลิก
ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรก
ของการตั้งครรภ์ เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาท
ของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรกหลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ
โดยกินในขนาด 5 มก./วัน หลัง 3 เดือน ทาน 5 มก./สัปดาห์

การกินวิตามินโฟลิก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย เพราะเป็น
วิตามินที่ละลายในน้ำ ไม่สะสมในร่างกาย เพราะแต่ละวัน
ร่างกายจะขับออกมาทางปัสสาวะ

อาหารที่มีกรดโฟลิก

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



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

การสร้างความรู้ เรื่องการลดความพิการแต่กำเนิดในวัยเรียน

- เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องการลดความพิการแต่กำเนิดด้วยโฟลิก เอซิด ไปแนะนำให้แก่คนในครอบครัว ชุมชน ของตนเองได้
- เพื่อให้ครอบครัว ชุมชน ของนักเรียนมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพ เมื่อต้องการจะตั้งครรภ์ก็สามารถวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนได้
- เพื่อส่งเสริมให้เกิดของประเทศไทยที่มีแนวโน้มจะลดลง เป็นการเกิดที่มีคุณภาพ ลดอัตราความพิการแต่กำเนิดที่เกิดจากการขาดโฟลิก เอซิด ได้