



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒๓๗ ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒

วิตามินโฟลิก (Folic acid) ลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด



องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางลดความความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด ด้วยการส่งเสริมให้รับประทานอาหารที่มีโฟเลต หรือกินวิตามินโฟลิก

- 1 ควรได้รับโฟเลต 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน จากการรับประทานอาหารที่มีโฟเลตสูงซึ่งอยู่ในผักใบเขียว
- 2 สำหรับหญิงที่วางแผนจะมีบุตร ควรกินวิตามินโฟลิก ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน ต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาทของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ (ขนาด 5 มิลลิกรัมต่อวัน)
- 3 หญิงวัยเจริญพันธุ์ แนะนำให้รับประทาน วิตามินโฟลิกชนิดเม็ด (ขนาด 5 มิลลิกรัม สัปดาห์ละครั้ง)

วิตามินโฟลิก (Folic acid) ช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อนให้สมบูรณ์ ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิดได้ **30 - *50% ได้แก่

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



เอกสารอ้างอิง:

- Folic acid สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : [http:// www.thaihealth.or.th/Content/35269-กินวิตามินโฟลิกก่อนตั้งครรภ์.html](http://www.thaihealth.or.th/Content/35269-กินวิตามินโฟลิกก่อนตั้งครรภ์.html) (วันที่สืบค้นข้อมูล 26 กุมภาพันธ์ 2562).

ผู้ตั้งบทความ : ฤๅญ.ธมลวรรณ ผลประเสริฐ E-mail : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ



กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ๓๒๐ ม.๖ ซ.เคหะชุมชนท่าทราย แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทร. ๐ ๒๕๔๐ ๘๗๘๒ ต่อ ๓๐๓, โทรสาร ๐ ๒๕๔๐ ๖๘๔๒

