

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
- กลุ่มอาการดาวน

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

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



สสส

วิตามินโฟลิก คืออะไร

วิตามินโฟลิกหรือวิตามินบี 9
พบในไข่แดง ตับ ผักใบเขียวเข้ม แครอท แคนตาลูป ฟักทอง
ถั่ว หรือวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด



การกินวิตามินโฟลิก **ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย**
เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ
และไม่สะสมต่อร่างกาย
ในแต่ละวันร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ



สสส

แนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด

จาก องค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด ด้วยการปรับนิสัยการรับประทานอาหารที่มีโฟเลต หรือกินวิตามินโฟลิก



2 สำหรับหญิงที่ต้องการจะมีลูก ต้องกินวิตามินโฟลิก ตั้งแต่ ก่อนตั้งท้อง 3 เดือนต่อเนื่อง จนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งท้อง เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาท ของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ (ขนาด 5 mg / วัน)

3 หญิงวัยเจริญพันธุ์ ควรรับประทาน วิตามินโฟลิกชนิดเม็ด (ขนาด 5 mg / สัปดาห์)



สสส

มาตรการลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด ด้วยการสนับสนุนการกิน วิตามินโฟลิก ทั่วโลก



85 ประเทศ

ปัจจุบันมี 85 ประเทศ
ที่ผสมโฟลิกในอาหาร
เช่น ธัญพืช ข้าว
ข้าวโพด ขนมหัง

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

ไม่คิดจะต้องก็กินได้ วิตามินโฟลิก ยังช่วย...



- ป้องกันโรคโลหิตจาง
- ป้องกันโรคNCDs (เบาหวาน ความดัน หัวใจ)
- ป้องกันโรคอัลไซเมอร์



สสส

ควรกินวิตามินโฟลิก ในปริมาณเท่าไรต่อวัน



หญิงที่ต้องการจะมีลูก
กินก่อนตั้งท้อง
3 เดือน ต่อเนื่อง
จนถึง 3 เดือนแรก
ของการตั้งท้อง
ในปริมาณ

1 เม็ดทุกวัน

(ขนาด 5 mg)

คนทั่วไปทั้ง
ชายและหญิง
ในปริมาณ

**1 เม็ด
ต่อสัปดาห์**

(ขนาด 5 mg)



ควรกินก่อนตั้งท้อง

หาซื้อวิตามินโฟลิกได้ตามร้านขายยาใกล้บ้าน
ราคาไม่เกินเม็ดละ 1 บาท
หรือพบแพทย์ในโรงพยาบาล



สสส