

## โฟลิก วิตามินพิเศษ ของดีราคาถูก ช่วยป้องกันลูกพิการแต่กำเนิด

เนาวมาลย์ หะยีหะมะ

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ในปัจจุบันการตัดสินใจมีบุตร สิ่งที่คุณแม่ต้องการมากที่สุด คือความปลอดภัยและความแข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ผลวิจัยพบว่า การรับประทานยาโฟลิกก่อนการตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน จะช่วยลดความผิดปกติของทารกในครรภ์ ให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดโอกาสการเกิดการคลอดก่อนกำหนด

กรดโฟลิก (Folic Acid) หรืออีกชื่อหนึ่งคือ โฟเลต (Folate) คือ วิตามินบี 9 มีบทบาทสำคัญในกระบวนการสร้างหลอดเลือดซึ่งจะพัฒนาไปเป็นสมองและไขสันหลัง ซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วง 28 วันแรกหลังจากการปฏิสนธิ รวมทั้งยังช่วยในการสังเคราะห์โปรตีนที่ใช้ในการสร้างโลหิต และมีความสำคัญ คือ ยาโฟลิก ช่วยในการสร้างเนื้อเยื่อของทารกในครรภ์ ควบคุมการเจริญเติบโต สร้างเซลล์ประสาทสมอง ช่วยลดความพิการแต่กำเนิด ช่วยความฉลาดและเชาว์ปัญญาของทารกในครรภ์ หากมีภาวะพร่องกรดโฟลิก ( folic acid deficiency) หรือร่างกายได้รับกรดโฟลิกไม่เพียงพอ ทารกในครรภ์มีโอกาสเกิดความพิการแต่กำเนิดจากการสร้างหลอดเลือดไม่สมบูรณ์ได้ อาหารที่มีโฟลิกสูง ได้แก่ กุยช่าย ตำลึง ผักกาดหอม กะหล่ำมะเขือเทศ ฝรั่ง บรอกโคลี คีนซาย ตับไก่ วัว หมู ส้ม สตรอเบอร์รี่ เป็นต้น สามารถหาซื้อได้ง่ายและราคาถูก

โฟลิก ช่วยลดโอกาสเสี่ยงทารกในครรภ์พิการอย่างไร

- ลดความพิการแต่กำเนิดโดยรวมลง
- ลดโอกาสการเกิดความพิการแต่กำเนิดของหลอดเลือด
- ลดโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดลงได้
- ลดความผิดปกติของแขนขาได้ถึงประมาณ 50%
- ลดความพิการของระบบทางเดินปัสสาวะ และ โรคไม่มีรูทวารหนัก (imperforate anus)
- ลดโอกาสการเกิดปากแหว่งลงไปได้ประมาณ 1 ใน 3
- ลดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ เช่น ภาวะรกลอกตัวก่อนกำหนด ภาวะการแท้งบุตร และภาวะครรภ์เป็นพิษด้วย

ดังนั้น ครอบครัวที่มีความพร้อมและวางแผนในการมีบุตร ผู้หญิงควรเริ่มกินยาโฟลิกก่อนตั้งครรภ์ อย่างน้อยตั้งครรภ์ ควรเริ่มรับประทานยาโฟลิกวันละ 1 เม็ด ( 1-5 มิลลิกรัม) อย่างน้อย 1-3 เดือนก่อนตั้งครรภ์ จนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ถึงแม้ว่ายังไม่ได้ตั้งครรภ์สามารถรับประทานยาต่อได้ในปริมาณที่ไม่เป็นอันตราย ซึ่งยาโฟลิกจะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ช่วยทดแทนการสูญเสียเลือดในแต่ละเดือน ช่วยบำรุงผิวพรรณและสุขภาพช่วยชะลอให้ผมขาวช้าลง เมื่อรับประทานร่วมกับ พาบา และ วิตามินบี และยังพบว่ามีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในสตรีอีกด้วย อีกทั้งในหญิงตั้งครรภ์ ยาโฟลิกช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงเพื่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ และเตรียมสำรองเลือดขณะตอนคลอด รวมทั้งยังช่วยในการสร้างน้ำนมของมารดาหลังคลอดบุตร