

ทำไมหญิงตั้งครรภ์ต้องกิน “โฟเลท”



คุณหมอ ขอบอก

ความปรารถนาของคนเป็นพ่อเป็นแม่ คือ อยากเห็นลูกน้อยเกิดมาสมบูรณ์แข็งแรง ครบ 32 สมองดี ไม่มีพิการ ดั้งนั้นการป้องกันความพิการแต่กำเนิดตั้งแต่ลูกน้อยอยู่ในครรภ์ โดยเฉพาะทางสมองและระบบประสาทจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

ตั้งแต่วันที่ 1 ต.ค. 2553 เป็นต้นมา กระทรวงสาธารณสุข เริ่มให้ยาเม็ดเสริมไอโอดีน โฟเลท และเหล็ก ซึ่งผลิตโดยองค์การเภสัชกรรม (อก.) ฟรี แก่หญิงตั้งครรภ์ทุกคนที่ฝากครรภ์ในสถานบริการสาธารณสุข โดย “ไอโอดีน” จะเป็นตัวเพิ่มสติปัญญา “ธาตุเหล็ก” จะเสริมด้านการเจริญเติบโตของเด็กในครรภ์ ส่วน “โฟเลท” นั้น รศ.พญ.ชุดิมา ศิริกุลชยานนท์ ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า โฟเลท เป็นวิตามินบีชนิดหนึ่งที่ละลายในน้ำ โดยพื้นฐานใช้รักษาโรคโลหิตจาง ในระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมา นักวิจัยได้ค้นพบว่า โฟเลทสามารถลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิด “ความพิการทาง

สมอง” รวมทั้ง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคปากแห้ง เพดานโหว่

“ความพิการทางสมอง” เป็นความบกพร่องของการเจริญเติบโตของระบบประสาทส่วนกลาง มักเกิดในระยะ 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ โดยเนื้อเยื่อที่จะเจริญเติบโตเป็นระบบประสาท ไม่สามารถพัฒนาจนเป็นสมองและไขสันหลังได้ตามปกติ ทำให้กะโหลกศีรษะไม่ปิด เกิดภาวะไม่มีสมอง หรือกระดูกสันหลังไม่ปิดตามปกติ เกิดช่องและมีถุงน้ำยื่นออกมา

หรือมีส่วนของเนื้อสมอง หรือไขสันหลังยื่นออกมา กรณีทารกไม่มีสมอง อาจเสียชีวิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หรือถ้ามีชีวิตก็จะเสียชีวิตในเวลาอันสั้นหลังคลอด ถ้าไขสันหลังยื่นออกมา ทารกไม่เสียชีวิตแต่จะมีผลแทรกซ้อนจากประสาทและไขสันหลังถูกกดทับ ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวส่วนของร่างกายที่อยู่ต่ำกว่าระดับที่เกิดความผิดปกติ

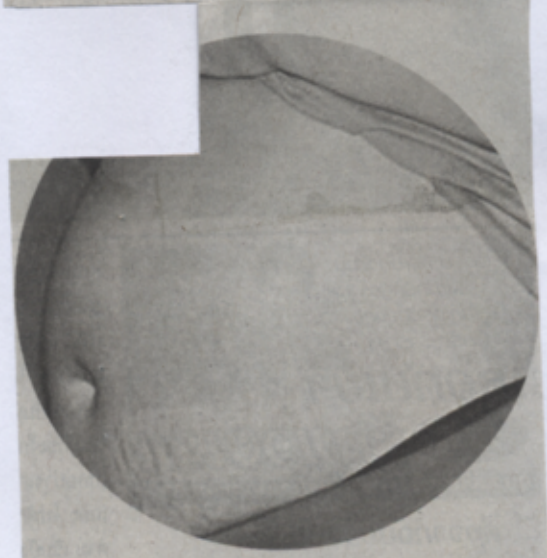


รศ.พญ.ชุดิมา ศิริกุลชยานนท์

เกิดความพิการ อัมพาต เจ็บป่วยจากการติดเชื้อต่าง ๆ เช่น ในระบบทางเดินปัสสาวะ เด็กไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เป็นภาวะครอบครัว เกิดผลเสียทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ทั้งเด็กและผู้ดูแล เสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา และงบประมาณของประเทศชาติ

จากปัญหาดังกล่าว จึงได้มีการศึกษามากมายเพื่อค้นหาสาเหตุและแนวทางในการป้องกันการเกิดความพิการทางสมอง ซึ่งนักวิจัยได้ค้นพบว่า โฟเลทสามารถลดปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว

ได้ โดยการเสริมโฟเลทในหญิงก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือน ซึ่งปัจจุบันประเทศสหรัฐอเมริกาแนะนำให้เสริมโฟเลทวันละ 400-800 ไมโครกรัมต่อวัน สำหรับความต้องการโฟเลทในหญิงไทยวัยเจริญพันธุ์คือ 400 ไมโครกรัมต่อวัน และเพิ่มเป็น 600-800 ไมโครกรัมต่อวันในหญิงตั้งครรภ์



แหล่งอาหารที่ดีของโฟเลท เช่น ตับ ผักใบเขียวเข้ม ถั่ว ส้ม ดอกกะหล่ำ ใบกุยช่าย มะเขือเทศ แต่คุณค่าของโฟเลทในอาหารจะลดลงเมื่อถูกความร้อน หรือเก็บไว้ในตู้เย็น ยิ่งในปัจจุบันผู้หญิงทำงานมากขึ้น เวลาในการปรุงและประกอบอาหารลดลง รับประทานอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น มีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะพร่องโฟเลท.

นวพรรณ บุญชาญ : รายงาน