

แนะแม่กิน 'โฟเลต' วิตามินพิเศษป้องกันลูกน้อยพิการแต่กำเนิดได้



เตรียมพร้อมก่อนท้อง ปูทางสู่ความเป็น "แม่" ป้องกันลูกน้อยพิการ แพทย์แนะกิน "โฟเลต" วิตามินพิเศษก่อนตั้งครรภ์และฝากครรภ์ทันทีที่รู้ ป้องกันทารกพิการแต่กำเนิด พบ 3-5% ของเด็กเกิดใหม่มีโอกาสพิการตั้งแต่ในท้องหากขาดโฟเลต ระบุผักใบเขียวผลไม้สดแหล่งโฟเลตชั้นดี และควรกินทุกวัน หวังหญิงชนบทและผู้ใช้แรงงานไม่รู้เสี่ยงมีลูกพิการวอนทุกฝ่ายช่วยให้ความรู้



พญ.พรสวรรค์ วสันต์นายกสมาคมเพื่อเด็กพิการแต่กำเนิดแห่งประเทศไทย กล่าวว่าโครงการปฏิบัติการระดับชาติเพื่อวางแผนป้องกันและดูแลรักษาความพิการแต่กำเนิดในประเทศไทย ภายใต้การสนับสนุนของสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส. ฝากถึงคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ และหญิงวัยเจริญพันธุ์เพื่อป้องกันการเกิดภาวะพิการแต่กำเนิดของทารก ซึ่งผู้เชี่ยวชาญประเมินว่าทารกเกิดใหม่ 100 คน พบทารกพิการแต่กำเนิดประมาณ 3-5 คน โดยความพิการแต่กำเนิดพบได้บ่อย ได้แก่ กลุ่มอาการดาวน์ หลอดประสาทไม่ปิด ภาวะปากแหว่งเพดานโหว่ ความพิการของแขนขาและโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด โดยความพิการแต่กำเนิดนั้นอาจมี

สาเหตุจากพันธุกรรมหรือสิ่งแวดล้อม

การเป็นแม่เป็นเรื่องยิ่งใหญ่สำหรับผู้หญิงทุกคนและผู้เป็นแม่ต่างไม่อยากให้ลูกเกิดมามีภาวะผิดปกติคิดว่าแม่ดูแลลูกตั้งแต่ยังไม่ลืมตาโลกเพราะคุณแม่หรือผู้ที่วางแผนจะมีบุตรสามารถป้องกันการพิการแต่กำเนิดได้ด้วยการบริโภคอาหารที่มีโฟเลตซึ่งถือเป็นสารอาหารที่วิเศษและในทางการแพทย์มีการศึกษาอย่างชัดเจนว่าทารกที่เกิดจากแม่ที่ขาดสารโฟเลตในขณะตั้งครรภ์มีความเสี่ยงที่จะกลายเป็นผู้พิการทางสมองและประสาทสูงเพราะโฟเลตมีความจำเป็นต่อการสร้างเซลล์สมองที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยปริมาณโฟเลตที่ร่างกายควรได้รับแต่ละวันอยู่ที่ 400 ไมโครกรัม

หญิงมีครรภ์สามารถรับประทานโฟเลตในรูปแบบของยาเม็ดเสริมได้ซึ่งมีราคาไม่แพงและควรฝากครรภ์ทันทีที่ทราบว่าท้อง เพื่อแพทย์ได้ให้คำแนะนำที่ถูกต้อง ทั้งนี้ควรได้รับโฟเลตอย่างน้อย 4 สัปดาห์ก่อนตั้งครรภ์เพื่อป้องกันความพิการแต่กำเนิดซึ่งในระยะดังกล่าวคุณแม่ส่วนใหญ่ยังไม่ทราบว่ากำลังตั้งครรภ์เพราะไม่มีการวางแผนมีบุตรล่วงหน้า การให้ความรู้เรื่องการวางแผนมีบุตร การฝากครรภ์และความสำคัญของโฟเลตจึงเป็นเรื่องจำเป็นเร่งด่วนที่ทุกภาคส่วนต้องร่วมกันดำเนินการ เพราะการเกิดของเด็กพิการเพียง 1 คน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ภาวะหลอดประสาทไม่ปิดจะมีภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมหาศาล โดยเฉพาะหญิงวัยเจริญพันธุ์ที่อยู่ในชนบทหรือในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ซึ่งขาดข้อมูลเรื่องดังกล่าว

นอกจากหญิงตั้งครรภ์ที่จำเป็นต้องได้รับ โฟเลตแล้วบุคคลทั่วไปก็ควรรับประทานอาหารที่มีสาร โฟเลตอย่างเพียงพอเพราะโฟเลตยังไปช่วยลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิดของหัวใจและหลอดเลือดรวมทั้งปากแหว่งเพดานโหว่ ซึ่งจากการศึกษาปริมาณ โฟเลตในอาหารไทย ของสำนักโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขพบว่าอาหารที่มีโฟเลตสูงสุด คือ กลุ่มผัก ผลไม้เช่น คะน้า ผักโขม ดอกกุยช่าย ผักกาด เป็นต้น "โฟเลตไปช่วยลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิดของหัวใจและหลอดเลือด"

ที่มา: หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ

เบ็ดเตล็ด ลำดับที่ 338 ลงวันที่ 16 สิงหาคม 2555