

“บทสรุป”

เป็นสิทธิของประชาชนทุกคนในการได้รับ
ความรู้เรื่องการป้องกันความพิการแต่กำเนิด
และเป็นหน้าที่ของผู้ให้บริการด้านสุขภาพ
ทุกคน ในการให้ความรู้และดำเนินการ
ป้องกันความพิการแต่กำเนิด
โดยความร่วมมือของทุกภาคส่วน
หญิงวัยเจริญพันธุ์ทุกคนที่มีโอกาส
ตั้งครรภ์ควรรับประทานโฟเลตอย่างน้อย
0.4 มิลลิกรัม (400 ไมโครกรัม) ต่อวัน
ตั้งแต่ 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์
ไปจนตั้งครรภ์ครบ 3 เดือน



จัดทำและเรียบเรียงโดย

สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย

1871 ถนนอังรีดูนังต์ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 0-2251-7835, 02-251-7614-5 โทรสาร 0-2252-7976

www.rtrc.in.th

โฟเลต

สำคัญ

ช่วยป้องกันลูกพิการ





ความจริงที่น่าเป็นห่วง

"ความพิการแต่กำเนิด" เป็นภาวะที่พบได้บ่อย ข้อมูลจากทั่วโลกพบอัตราเด็กพิการแต่กำเนิดชนิดรุนแรงทุกประเภทรวมกันประมาณ 3 ใน 100 คน ในประเทศไทยมีสถิติเด็กเกิดใหม่ปีละประมาณ 700,000 คน และมีเด็กพิการแต่กำเนิดมากกว่า 20,000 รายต่อปี สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ ตัวเลขของเด็กกลุ่มนี้มีจำนวนสะสมมากขึ้นทุกปี

ลูกพิการ=ครอบครัวพิการ

ความพิการแต่กำเนิดเป็นปัญหาสำคัญตั้งแต่ระดับครอบครัวไปจนถึงระดับชาติและเป็นเรื่องที่น่าห่วงมาก การมีลูกพิการเพียงหนึ่งคนก็ทำให้ทั้งครอบครัวพิการไปด้วย พ่อแม่ต้องทุ่มเทแรงกายแรงใจดูแลบุตรพิการ สูญเสียโอกาสในการหารายได้ ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาและยังต้องทุกข์ใจอย่างแสนสาหัส

ใครบ้าง

มีโอกาสมากที่สุดที่จะเกิดความพิการแต่กำเนิด

ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ทุกคนมีความเสี่ยงที่จะมีลูกพิการแต่กำเนิด
ส่วนใหญ่ของผู้มีลูกพิการแต่กำเนิด
ไม่มีประวัติคนในครอบครัวพิการมาก่อน

โฟเลตคืออะไร?

โฟเลตเป็นวิตามินบี 9 พบได้ในไข่แดง ตับ ผักใบเขียวเข้ม แครอท แคนตาลูป ฟักทอง อะโวคาโด ถั่ว หรือในรูปยาเม็ด (เช่น โฟลิก แอซิด ขนาด 5 มิลลิกรัม หรือ ยาเม็ดไตรเพอร์ดีนขององค์การเภสัชกรรม)

โฟเลต ดีอย่างไร?

เด็กพิการแต่กำเนิดรุนแรงพบได้ 3-4% ของทารกแรกเกิดทั้งหมด โฟเลตช่วยป้องกันความพิการแต่กำเนิด
การรับประทานโฟเลตด้วยขนาด 0.4 มิลลิกรัม ในช่วง 3 เดือน ก่อนตั้งครรภ์จนถึงตั้งครรภ์ได้ 3 เดือน สามารถลดโอกาสเสี่ยงของความพิการแต่กำเนิดได้ร้อยละ 20-50 เช่น
-ลดโอกาสการเกิดและการเกิดซ้ำความพิการแต่กำเนิดของหลอดประสาท ได้ถึง ร้อยละ 70
-ลดโรคหัวใจพิการแต่กำเนิดลงไปได้ร้อยละ 25-50
-ลดความผิดปกติของแขนขาลงไปได้ประมาณร้อยละ 50
-ลดความพิการของระบบทางเดินปัสสาวะและโรคไม่มีรูทวารหนักได้ 1 ใน 3
-ลดโอกาสการเกิดปากแหว่งลงไปได้ประมาณ 1 ใน 3

เราควรปฏิบัติตัวอย่างไร

ผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่มีโอกาสตั้งครรภ์ทุกคนควรรับประทานโฟเลต 0.4 มิลลิกรัม (400 ไมโครกรัม)

ทุกวันอย่างต่อเนื่อง ตลอดช่วงระยะเวลาที่มีโอกาสตั้งครรภ์จนถึงตั้งครรภ์ ครบ3เดือน