

**วิตามิน B9 (โฟลิก เอซิด)**

**กับ**

**การป้องกันความพิการแต่กำเนิด**

# วิตามินโฟลิก คืออะไร

วิตามินโฟลิกหรือวิตามินบี 9 พบในไข่แดง คับ ผักใบเขียวเข้ม แครอท แคนตาลูป ฟักทอง ถั่ว หรือวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด



การกินวิตามินโฟลิก **ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย** เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ และไม่สะสมต่อร่างกาย ในแต่ละวันร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ



## วิตามินโฟลิกคืออะไร

โฟลิก (Folic acid) เป็นวิตามินบี 9 ที่ช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อนให้สมบูรณ์ ภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ



# 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
- กลุ่มอาการดาวน์

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

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



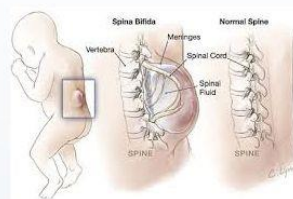
ความพิการแต่กำเนิด

ประเทศไทย พบ 20,000 รายต่อปี

UCL

## Neural tube defects (NTDs)

Spina bifida



Anencephaly



Encephalocele



- Severe congenital abnormalities caused by failed closure of the embryonic neural tube.
- Affect approximately 1 in 1,000 pregnancies worldwide.
- Complex aetiology.
- Folic acid recommended for prevention.

Folic acid ลดอัตราการเกิด NTD ได้ 82 %

มาตรการลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด  
ด้วยการสนับสนุนการกิน  
วิตามินโฟลิก   ทั่วโลก



**85**  
ประเทศ

ปัจจุบันมี 85 ประเทศ  
ที่ผสมโฟลิกในอาหาร  
เช่น ธัญพืช ข้าว  
ข้าวโพด ขนมปัง

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

ไม่คิดจะต้องกินได้ **วิตามินโฟลิก**   ยังช่วย...



- ป้องกันโรคโลหิตจาง
- ป้องกันโรคNCDs (เบาหวาน ความดัน หัวใจ)
- ป้องกันโรคอัลไซเมอร์



\*\*\*  
สสส

ดังนั้นทางองค์การอนามัยโลก (WHO) จึงได้เสนอ  
แนวทางลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด  
ด้วยการปรับนิสัยการกินอาหารที่มีโฟเลต หรือ  
กินวิตามินโฟลิก

# แนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด

จาก องค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด ด้วยการปรับนิสัยการรับประทานอาหารที่มีโฟเลต หรือกินวิตามินโฟลิก



**1** รับประทานอาหารที่มีโฟเลตสูง **ซึ่งอยู่ในผักใบเขียว** ให้ได้ 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน



**2** สำหรับหญิงที่ต้องการจะมีลูก ต้องกินวิตามินโฟลิก **ตั้งแต่** ก่อนตั้งท้อง **3** เดือนต่อเนื่อง จนถึง **3** เดือนแรกของการตั้งท้อง เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาทของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ (ขนาด 5 มิลลิกรัม / วัน)

**3** หญิงวัยเจริญพันธุ์ ควรรับประทาน วิตามินโฟลิกชนิดเม็ด (ขนาด 5 มิลลิกรัม / สัปดาห์)



วัยเจริญพันธุ์ อายุ 20-34 ปี

# ควรกินวิตามินโฟลิก ในปริมาณเท่าไรต่อวัน



หญิงที่ต้องการจะมีลูก  
กินก่อนตั้งครรภ์  
3 เดือน ต่อเนื่อง  
จนถึง 3 เดือนแรก  
ของการตั้งครรภ์  
ในปริมาณ  
**1 เม็ดทุกวัน**  
(ขนาด 5 มิลลิกรัม)

คนทั่วไปทั้ง  
ชายและหญิง  
ในปริมาณ

**1 เม็ด**  
ต่อสัปดาห์  
(ขนาด 5 มิลลิกรัม)



## ควรกินก่อนตั้งครรภ์

หาซื้อวิตามินโฟลิกได้ตามร้านขายยาใกล้บ้าน  
ราคาไม่เกินเม็ดละ 1 บาท  
หรือพบแพทย์ในโรงพยาบาล

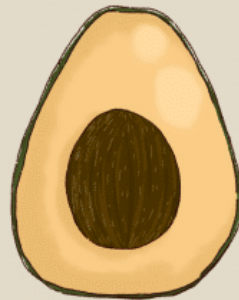


สำหรับผู้หญิงที่ต้องการจะมีลูกต้องกินวิตามินโฟลิก  
ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรก  
ของการตั้งครรภ์ เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาท  
ของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรกหลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ  
โดยกินในขนาด 5 มก./วัน หลัง 3 เดือน ทาน 5 มก./สัปดาห์

การกินวิตามินโฟลิก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย เพราะเป็น  
วิตามินที่ละลายในน้ำ ไม่สะสมในร่างกาย เพราะแต่ละวัน  
ร่างกายจะขับออกมาทางปัสสาวะ

# อาหารที่มีกรดโฟลิก

- ไข่แดง ● ตับ ●
- ผักใบเขียวเข้ม ● แครอท ●
- ถั่วลันเตา ● ฟักทอง ●
- อาโวคาโด ● ถั่ว ●



อาหารที่มีกรดโฟลิกอยู่มาก  
ได้แก่ ยีสต์ เครื่องในเนื้อสัตว์  
น้ำนม ถั่วเมล็ดแห้ง หน่อไม้  
เห็ด และผักใบเขียว  
เช่น ผักคะน้า บรอกโคลี และ  
พบในน้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม

# การสร้างความรู้ เรื่องการลดความพิการแต่กำเนิดในวัยเรียน

- เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องการลดความพิการแต่กำเนิดด้วยโฟลิก เอซิด ไปแนะนำให้แก่คนในครอบครัว ชุมชน ของตนเองได้
- เพื่อให้ครอบครัว ชุมชน ของนักเรียนมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพ เมื่อต้องการจะตั้งครรภ์ก็สามารถวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนได้
- เพื่อส่งเสริมให้เกิดของประเทศไทยที่มีแนวโน้มจะลดลง เป็นการเกิดที่มีคุณภาพ ลดอัตราความพิการแต่กำเนิดที่เกิดจากการขาดโฟลิก เอซิด ได้