

الحمل وحمض الفوليك (الفولات): الوقاية من عيوب الأنبوب العصبي Pregnancy and folic acid (folate): Preventing neural tube defects

بعد حدوث الحمل: استمري في تناول الفيتامينات المتعددة كل يوم خلال فترة الحمل ولمدة 4 إلى 6 أسابيع بعد ذلك، أو طوال فترة الرضاعة الطبيعية.

إذا كان هناك احتمال بأن تصبي حاملاً، أو كنتِ حاملاً أو مرضعة، فتناولي الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على 400 ميكروجرام (0.4 ملغ) من حمض الفوليك يوميًا.

ما الذي يجب أن أبحث عنه عند اختيار الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على حمض الفوليك؟

اختراري فيتامينات متعددة يومية تحتوي على 400 ميكروجرام (0.4 ملغ) من الفولات على شكل حمض الفوليك. ستجدين هذه المعلومات على ملصق المكمل الغذائي، الذي يوضح الشكل (الأشكال) المحددة للفولات وكمياتها. قد يظهر ذلك على النحو التالي:

الفولات (حمض الفوليك) 400 ميكروغرام

قد تحتوي المكملات الغذائية على أشكال أخرى من الفولات التي توصف بأنها تحدث بشكل طبيعي أو نشطة أو ميثيلية. إلا أنه لا يوجد دليل يوضح أن هذه الأشكال من الفولات يمكن أن تمنع عيوب الأنبوب العصبي. حمض الفوليك هو الشكل الوحيد من الفولات الذي ثبت أنه يقلل من خطر الإصابة بعيوب الأنبوب العصبي.

نصائح عامة:

- تحققي دائماً من الملصق للتأكد من الجرعة اليومية
- إقرئي واتبعي التعليمات
- اختاري مكملًا غذائيًا يحتوي على رقم المنتج الطبيعي (NPN). يعني رقم المنتج الطبيعي أن المكمل الغذائي يلي معايير السلامة الخاصة بوزارة الصحة الكندية للمنتجات الصحية الطبيعية

تحدثي إلى اختصاصي التغذية أو الصيدلي أو مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كانت لديك أسئلة حول الشكل المحدد من الفولات أو كميته في المكمل الغذائي.

هل يمكنني تناول الكثير من حمض الفوليك؟

قد يسبب تناول الكثير من حمض الفوليك مشاكل صحية. لا تتناولي أكثر من 1000 ميكروغرام (1 ملغ) من حمض الفوليك عن طريق الأطعمة المعززة والمكملات الغذائية كل يوم ما لم يخبرك مقدم الرعاية الصحية بذلك.

ما هو الفولات وحمض الفوليك؟

الفولات هو أحد أنواع فيتامين ب الذي يتواجد بشكل طبيعي في الأطعمة.

حمض الفوليك هو أحد أشكال الفولات. وهو يُستخدم في مكملات الفيتامينات والأطعمة المدعمة. الأطعمة المدعمة، والتي تسمى أيضًا الأطعمة المعززة، هي الأطعمة التي تحتوي على عناصر غذائية محددة مضافة إليها.

ما أهمية الفولات لصحتي؟

يساعد الفولات على تكوين خلايا صحية جديدة. إذا لم تحصلي على كمية كافية من الفولات، فقد تصابين بفقر الدم. يشعر الأشخاص المصابون بفقر الدم بالتعب أو الضعف، وقد يعانون من تسارع في ضربات القلب وصعوبة في التقاط أنفاسهم.

ما أهمية الفولات لطفلي؟

يقلل الفولات من خطر إصابة طفلك قبل ولادته بعيوب الأنبوب العصبي.

الأنبوب العصبي هو الجزء الذي يشكل لاحقاً الدماغ والعمود الفقري لدى الجنين في طور النمو. تحدث عيوب الأنبوب العصبي عندما لا ينغلق هذا الأنبوب تماماً ولا يتشكل الدماغ أو العمود الفقري بشكل كامل. أكثر عيوب الأنبوب العصبي شيوعًا هي:

- السنسنة المشقوقة: عندما لا ينغلق العمود الفقري
 - انعدام الدماغ: عند فقدان بعض أجزاء الدماغ والجمجمة
- تتسبب بعض عيوب الأنبوب العصبي في ولادة أجنة ميتين أو الإصابة بإعاقات مدى الحياة.

كيف يمكنني تقليل خطر ولادة طفلي بعيوب الأنبوب العصبي؟

يمكن أن تحدث عيوب الأنبوب العصبي خلال الأسابيع الأولى من الحمل، وقد لا تكونين على علم بأنك حامل. ولهذا السبب من المهم لجميع من يمكن أن يحملن الحصول على ما يكفي من حمض الفوليك.

قبل 3 أشهر على الأقل من الحمل: تناولي فيتامينات متعددة يوميًا تحتوي على 400 ميكروجرام (0.4 ملغ) من حمض الفوليك.

ما الذي يزيد من خطر إنجابي لطفل مصاب بعييب في الأنبوب العصبي؟

قد تحتاجين إلى جرعة أكبر من حمض الفوليك إذا كنتِ أكثر عرضة لإنجاب طفل مصاب بعييب في الأنبوب العصبي.

تحديثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول مقدار حمض الفوليك المناسب لك إذا:

- كان لديك أنت أو شريكك الذكر تاريخ عائلي من عيوب الأنبوب العصبي أو حملت سابقاً وتأثرت حملك بهذه العيوب
- كنت تعانين من مرض السكري، أو السمنة، أو أمراض الجهاز الهضمي مثل مرض كرون أو الداء البطني، أو جراحة المجازة المعدية، أو مرض كبدي متقدم أو تغسلين الكلى
- كنت تعانين من تعاطي المخدرات أو الكحول
- كنت تتناولين أدوية مضادة للصرع أو أدوية تتداخل مع استخدام جسمك لحمض الفوليك (مثل الكلورامفينيكول، الميتوتريكسيت، الميتفورمين، السلفاسالازين، الفينوباربيتال، الفينيتوين، بريמידون، تريامتيرين أو الباربيتورات)

هل يمكنني الحصول على ما يكفي من الفولات من الطعام؟

إن تناول الأطعمة التي تحتوي على الفولات الطبيعي والأطعمة المدعمة بحمض الفوليك لا يكفي لتقليل خطر الإصابة بعيوب الأنبوب العصبي. للحماية من عيوب الأنبوب العصبي، تناولي الفيتامينات المتعددة يوميًا مع حمض الفوليك. وينبغي تناول المكملات الغذائية بالإضافة إلى نظام غذائي متوازن، وليس بدلاً منه. تشمل المصادر الغذائية للفولات ما يلي:

- الفاصولياء والعدس والبازلاء المجففة
- الادامامي (فول الصويا الأخضر)
- الخضروات الخضراء مثل الهليون والبروكلي المطبوخ والبطيخ المشوي والجبني لان والبازلاء الخضراء والكرنب غير المطبوخ والسبانخ المطبوخة والخس الروماني غير المطبوخ

- الأفوكادو، البرنقال و البابايا

- جنين القمح وبذور عباد الشمس

على الرغم من أن الكبد ومنتجاته (مثل نقانق الكبد القابلة للدهن ونقانق الكبد) تحتوي على نسبة عالية من الفولات، إلا أنها تحتوي أيضًا على نسبة عالية جدًا من فيتامين أ. قد يسبب تناول الكثير من فيتامين أ تشوهات خلقية، خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. إذا اخترت تناول الكبد أو منتجات الكبد خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، فلا تتناولي أكثر من 75 جرامًا (2.5 أونصة) أسبوعيًا.

تشمل الأطعمة المدعمة بالفولات:

- الدقيق الأبيض

- المعكرونة المعززة

- بعض حبوب الإفطار

- منتجات اللحوم المقلدة

الأطعمة المدعمة بحمض الفوليك تدرج الفولات في جدول الحقائق الغذائية. يُشار إلى كمية حمض الفوليك بـ DFE، أو مكافئ الفولات الغذائي. يفسر مكافئ الفولات الغذائي الاختلافات في كيفية امتصاص الجسم للفولات وحمض الفوليك.

لمزيد من المعلومات

- جمعية السنسنة المشقوقة والاستسقاء الدماغي في بريتش كولومبيا: www.sbhbc.org أو اتصل بالرقم 604-878-7000

- هيئة الصحة العامة الكندية: دليلك لحمل صحي www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html