

مصرف صحیح اسید فولیک



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم
معاونت غذا و دارو
دفتر تحقیق و توسعه - کمیته تجویز و مصرف منطقی دارو

اسید فولیک دارای عوارضی نیز هست:

تجویز اسید فولیک تا زیر ۱۰ میلی گرم در روز یعنی ۲۵ برابر مقدار روزانه هیچ عارضه عصبی ندارد و اما دریافت ۱۵ میلی گرم در روز می تواند سبب عوارضی مانند بی خوابی - بی قراری - تهوع و نفخ شود همچنین می تواند بر حس چشایی اثر گذاشته و باعث واکنش های آلرژیک مانند راش - خارش و برانگیختگی شود.

بنابراین میزانی که برای پیشگیری از نقایص لوله عصبی تجویز می شود هیچ گونه عوارضی برای مادر و جنین ندارد و بدون نگرانی می توان آن را مصرف نمود.

سبزیجات مانند اسفناج و شلغم ، ریشه چغندر، عدس ، باقلا، ریشه گندم ، آرد سویا ، لوبیا قرمز ، بادام زمینی ، گل کلم ، کاهو ، خربزه ، هندوانه ، توت فرنگی ، کیوی ، آب پرتقال، زرده تخم مرغ ، جگر ، حبوبات و تجویز روی از حدود سه ماه قبل از بارداری تا آخر سه ماهه اول بارداری نیز خطر نقص لوله های عصبی را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد .

شایان ذکر است اثرات اسید فولیک به همراه ویتامین (B - Complex) ، ویتامین B۱۲ و ویتامین C افزایش می یابد .



منبع :

فصل نامه علمی - آموزشی دانشکده پرستاری ، سال نهم ، شماره ۳۲ ، پائیز ۸۷

در واقع ویتامین ها گروهی از ترکیبات آلی هستند که گرچه در تولید انرژی و یا سازندگی بافت ها مستقیماً و به خودی خود نقش مهمی برعهده ندارند؛ اما به مقدار جزئی برای رشد و بقای طبیعی بدن مورد نیاز هستند . همچنین ویتامین ها به عنوان تنظیم کننده واکنش های حیاتی در رشد ، تولید مثل و حفظ سلامتی نقش مهمی دارند. مهم ترین عامل پیش گیری کننده نقایص لوله عصبی مصرف اسید فولیک به میزان یک میلی گرم روزانه از حدود ۳ ماه قبل از بارداری تا سه ماه بعد از آن گزارش شده است .

ویتامین ها به عنوان تنظیم کننده واکنش های حیاتی در رشد ، تولید مثل و حفظ سلامتی بارداری و تولد نوزاد سالم نقش مهمی دارند. کمبود بسیاری از ویتامین ها از زمان قبل از بارداری و در طی آن می تواند

ناهنجاری های جنینی و نیز عوارض دوران بارداری مانند (زایمان زود رس - نقایص جنینی مانند ناهنجاری قلبی و نقص لوله عصبی ، شکاف لب ، شکاف کام ، کنده شدن پیش از موقع جفت و فشارخون بالا) را افزایش دهد . تجویز ویتامین ها به خصوص اسید فولیک دوماه قبل از بارداری در کاهش این عوارض بسیار موثر است

