

Thai kỳ và axit folic (folate): Ngăn ngừa dị tật ống thần kinh Pregnancy and folic acid (folate): Preventing neural tube defects

Folate và axit folic là gì?

Folate là một loại vitamin B được tìm thấy tự nhiên trong thực phẩm.

Axit folic là một dạng của folate. Nó được dùng trong các chế phẩm bổ sung vitamin và thực phẩm được tăng cường dinh dưỡng. Thực phẩm được tăng cường dinh dưỡng, còn được gọi là thực phẩm giàu dinh dưỡng, là các loại thực phẩm được bổ sung những chất dinh dưỡng cụ thể.

Tại sao folate lại quan trọng đối với sức khỏe của tôi?

Folate giúp tạo ra những tế bào mới khỏe mạnh. Nếu bạn không nạp đủ folate, bạn có thể bị thiếu máu. Những người bị thiếu máu cảm thấy mệt mỏi hoặc yếu ớt, và có thể bị tim đập nhanh và thở hụt hơi.

Tại sao folate quan trọng đối với con tôi?

Folate làm giảm nguy cơ thai nhi bị dị tật ống thần kinh (neural tube defect - NTD).

Ống thần kinh là một bộ phận của em bé đang lớn và sẽ trở thành não và cột sống. NTD xảy ra khi ống này không đóng hoàn toàn và não hoặc cột sống chưa được hình thành đầy đủ. Các tình trạng NTD phổ biến nhất là:

- Gai đôi cột sống: khi cột sống không đóng lại
- Thai vô sọ: khi não và hộp sọ bị thiếu một số bộ phận

Một số tình trạng NTD khiến trẻ sơ sinh chết lưu hoặc bị khuyết tật suốt đời.

Tôi làm cách nào để giảm nguy cơ con tôi sinh ra bị dị tật ống thần kinh?

NTD có thể xảy ra trong những tuần đầu của thai kỳ, khi bạn có thể không biết mình đang mang thai. Đây

là lý do việc nạp đủ axit folic cho tất cả những người có khả năng mang thai là điều quan trọng.

Ít nhất 3 tháng trước khi mang thai: Uống vitamin tổng hợp hàng ngày có chứa 400 microgam (mcg) (0.4 miligam (mg)) axit folic.

Sau khi mang thai: Tiếp tục dùng vitamin tổng hợp mỗi ngày trong suốt thời gian bạn mang thai và trong 4 đến 6 tuần sau đó, hoặc trong thời gian bạn đang cho con bú sữa mẹ.

Nếu bạn có khả năng mang thai, hoặc đang mang thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ, hãy uống một loại vitamin tổng hợp có chứa 400 mcg (0.4 mg) axit folic mỗi ngày.

Tôi nên chú ý điều gì khi chọn một loại vitamin tổng hợp có axit folic?

Hãy chọn một loại vitamin tổng hợp hàng ngày có chứa 400 mcg (0.4 mg) folate ở dạng axit folic. Bạn sẽ tìm thấy thông tin này trên nhãn của chế phẩm bổ sung, trong đó có ghi (các) dạng và liều lượng cụ thể của folate. Thông tin này có thể được ghi như sau:

Folate (Axit folic) 400 mcg

Các chế phẩm bổ sung có thể chứa các dạng folate khác được mô tả là có nguồn gốc tự nhiên, đang hoạt động hoặc được methyl hóa. Tuy nhiên, không có bằng chứng nào cho thấy những dạng folate này có thể ngăn ngừa NTD. Axit folic là dạng folate duy nhất được chứng minh là làm giảm nguy cơ mắc NTD.

Những gợi ý chung:

- Luôn kiểm tra nhãn để xác nhận liều dùng hàng ngày
- Đọc và làm theo hướng dẫn
- Chọn một chế phẩm bổ sung có Số Sản phẩm Tự nhiên (Natural Product Number - NPN). NPN có

nghĩa là chế phẩm bổ sung đó đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn dành cho các sản phẩm sức khỏe tự nhiên của Bộ Y tế Canada

Nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng, dược sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có thắc mắc về dạng hoặc liều lượng folate cụ thể có trong một chế phẩm bổ sung.

Tôi có thể uống quá nhiều axit folic không?

Quá nhiều axit folic có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe. Không dùng quá 1000 mcg (1 mg) axit folic từ thực phẩm được tăng cường dinh dưỡng và chế phẩm bổ sung mỗi ngày trừ khi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn yêu cầu bạn làm như vậy.

Điều gì làm tăng nguy cơ tôi sẽ sinh con bị khuyết tật ống thần kinh?

Bạn có thể cần một liều axit folic lớn hơn nếu bạn có nguy cơ cao hơn là có thể sinh con bị một NTD.

Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về liều lượng axit folic phù hợp với bạn nếu:

- Bạn hoặc bạn tình là nam giới của bạn có tiền sử gia đình mắc NTD hoặc đã có một thai kỳ bị ảnh hưởng bởi NTD
- Bạn mắc bệnh tiểu đường, béo phì, các bệnh về đường tiêu hóa như bệnh Crohn (viêm đường ruột) hoặc bệnh Celiac (không dung nạp gluten), phẫu thuật cắt bỏ dạ dày, bệnh gan ở giai đoạn cuối hoặc đang được lọc máu do suy thận
- Bạn gặp khó khăn do việc sử dụng ma túy hoặc bia rượu
- Bạn đang dùng thuốc chống động kinh hoặc các loại thuốc cản trở việc cơ thể sử dụng axit folic (chẳng hạn như chloramphenicol, methotrexate, metformin, sulfasalazine, phenobarbital, phenytoin, primidone, triamterene hoặc barbiturat)

Tôi có thể nhận đủ folate từ thực phẩm không?

Việc ăn các loại thực phẩm có folate tự nhiên và các loại thực phẩm được tăng cường axit folic là không đủ để giảm nguy cơ mắc NTD. Để bảo vệ nhằm phòng tránh NTD, hãy uống vitamin tổng hợp hàng

ngày có chứa axit folic. Các chế phẩm bổ sung nên được dùng cùng với chế độ ăn uống cân bằng chứ không nên thay thế nó.

Các nguồn thực phẩm cung cấp folate bao gồm:

- Hạt đậu khô, đậu lăng và đậu Hà Lan
- Đậu edamame (đậu nành xanh)
- Các loại rau xanh như măng tây, bông cải xanh nấu chín, cải chíp (bok choy), cải làn/cải rổ, đậu Hà Lan tươi, cải xoăn (kale) sống, rau bina/cải bó xôi nấu chín và rau xà lách romaine sống
- Quả bơ, cam và đu đủ
- Mầm lúa mì và hạt hướng dương

Mặc dù gan và các sản phẩm từ gan (chẳng hạn như bơ phết làm từ gan và xúc xích gan) có chứa nhiều folate nhưng chúng cũng rất giàu vitamin A. Quá nhiều vitamin A có thể gây dị tật bẩm sinh, đặc biệt là trong ba tháng đầu tiên. Nếu bạn chọn ăn gan hoặc các sản phẩm từ gan trong ba tháng đầu tiên, đừng ăn quá 75 gram (2.5 ounce) mỗi tuần.

Các loại thực phẩm tăng cường axit folic bao gồm:

- Bột mì trắng
- Mì ống (pasta) được tăng cường dinh dưỡng
- Một số loại ngũ cốc ăn sáng
- Các sản phẩm giã thịt

Các loại thực phẩm được tăng cường axit folic sẽ liệt kê folate trên bảng thành phần dinh dưỡng. Lượng folate được ghi dưới dạng DFE, tức là lượng folate tương đương trong chế độ ăn uống. DFE giải thích cho những khác biệt trong cách cơ thể hấp thụ folate và axit folic.

Để biết thêm thông tin

- Hiệp hội Dị tật Gai đôi Cột sống và Bệnh Não úng thủy của British Columbia: www.sbhabc.org hoặc gọi số 604-878-7000.
- Cơ quan Y tế Công cộng Canada (The Public Health Agency of Canada): Hướng dẫn để Bạn có một Thai kỳ Khỏe mạnh www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.