

حمض الفوليك

FOLIC ACID

للمتزوجين فقط

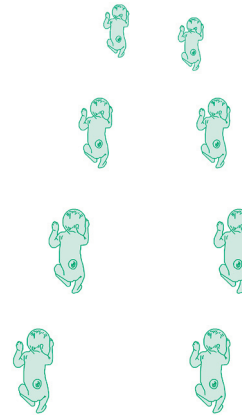


المملكة العربية السعودية
رئاسة الحرس الوطني للشئون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

عدد المواليد المصابة قبل وبعد تناول حمض الفوليك



قبل



بعد



التحام جانبي العمود الفقري. يعاني المصاب بالظهر المشقوق من مشاكل عديدة أهمها ضعف في عضلات القدمين مع عدم القدرة في كثير من الأحيان على القيام والمشي ولذلك تشاهد هؤلاء الأطفال على كراسي متحركة أو يستعملون العكازان، كما أن الكثير من المصابين لديهم إمساك مزمن مع ضعف في القدرة على التحكم بمخارج البول والغائط. وفي بعض الأحيان تكون الإصابة مصحوبة باستسقاء في المخ.



■ غياب الدماغ:

وهو عدم اكتمال تخلق الدماغ، ويؤدي إلى الوفاة الحتمية خلال الحمل أو في الأيام الأولى من عمر الطفل. إن لهذا المرض تبعات نفسية واجتماعية على الطفل المصاب وأهله ولها تبعات مالية باهظة على من يعوله. كل هذه الأمور والمشاكل الصحية التي ذكرناها يمكن الوقاية منها كلها بإذن الله بنسبة ٥٠-٧٠٪ بسهولة عن طريق تناول حمض الفوليك يومياً.

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في معظم تخصصات طب الأطفال الدقيقة. وهناك أكثر من ٤٠ متدرجاً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتستت معلومات هذه المطوية من مراجع ومصادر علمية موثوقة وتم تفتيحها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية.

مدينة الملك عبد العزيز الطبية - قسم طب الأطفال (١٥١٠)

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٧/٤١١٣) - مكتبة الملك فهد الوطنية



في الستينيات الميلادية نُشر بحث يوحى بوجود علاقة بين حالات الظهر المشقوق ونقص في فيتامين اسمه حمض الفوليك. لم يعر الكثير من العلماء لهذا البحث القدر الكافي من الاهتمام ومضت ٢٠ عاماً قبل أن يحرك أحد من العلماء بأي بحث في هذا المجال.



وفي أواخر الثمانينيات قامت إحدى الدول بعمل بحث رائد لمحاولة التأكد من علاقة حمض الفوليك بعيوب الأنبوب العصبي خاصة حالات الظهر المشقوق ، فقام العلماء بإجراء بحث على ٥٠٠٠ امرأة، فأعطى أكثر من نصف النساء مجموعة من الفيتامينات (تحتوي على ٨٠٠ ميكروغرام من حمض الفوليك) على شكل كبسولات وباقي النساء كبسولات تحتوي على بعض الأملاح ولكنها لا تحتوي على حمض الفوليك ،

وظهرت النتائج باهرة وثبت بشكل قاطع أن إعطاء الفيتامينات خاصة حمض الفوليك يمنع حدوث تشوهات الأنبوب العصبي. أعادت العديد من الدول هذا البحث وعلى رأسهم بريطانيا ووصلوا إلى نفس النتائج. فحمض الفوليك ياذن الله يقلل من نسبة حدوث الظهر المشقوق بنسبة ٥٠-٧٠٪. لذلك فتحن ننصح جميع النساء المتزوجات وفي سن الإنجاب بتناول حمض الفوليك يومياً وباستمرار خاصة إذا لم يستخدمن موانع للحمل. وهذه التوصيات أيضاً صادرة من وزارة الصحة السعودية.

ما هو حمض الفوليك ؟

هو أحد أنواع فيتامين ب العديدة ويسمى ب٩ وهو فيتامين مهم جداً وضروري لانقسام وتكاثر الخلايا عند تخلق الأعضاء في الأيام الأولى للحمل خاصة خلايا الجهاز العصبي المركزي. ويوجد حمض الفوليك في معظم الأطعمة، ويمكن اخذه على شكل أقراص وحيث انه من فئة الفيتامينات الذائبة في الماء فان الفائض منه يخرج مع البول ولذلك فهو فيتامين آمن وتناول المزيد منه ليس فيه خطورة على الصحة.

متى يؤخذ حمض الفوليك ؟

تحدث عيوب الأنبوب العصبي في الشهر الأول من الحمل (أي قبل أن تعرف المرأة أنها حامل) ولذلك يفضل أن يؤخذ حمض الفوليك قبل تلك الفترة. وننصح أن يؤخذ حمض الفوليك قبل الحمل بشهر واحد على الأقل ، وان يأخذ بشكل يومي ويستمر تناوله إلى نهاية الشهر الأول من الحمل ويفضل

الاستمرار إلى نهاية الشهر الثالث للحمل للاحتياط . ولان أكثر من ٥٠٪ من حالات الحمل تحدث دون تخطيط مسبق فننصح النساء المتزوجات المتداومة على تناول حمض الفوليك بشكل يومي حتى وان لم يخططن للحمل.

ما مقدار جرعة لحمض الفوليك ؟

بالتحديد يؤخذ ٤،٥ ملليغرام (أربعة من المائة) وهذا يوازي تقريباً نصف ملليغرام أي ٥،٠ من حمض الفوليك يومياً لجميع النساء اللاتي في سن الإنجاب. أما الأمهات الأكثر عرضه للحمل بأجنة مصابة بعيوب الأنبوب العصبي فعليهن تناول ٤ ملليغرام كاملة يومياً قبل الحمل (وليس أربعة في المائة). والنساء الأكثر عرضه هن النساء اللاتي سبق أن ولدن طفل مصاب بتشوهات في الأنبوب العصبي أو لهن قريب مصاب بعيوب الأنبوب العصبي. كما ينصح الأطباء بان تتناول النساء المصابات بمرض السكر او الصرع الجرعة العالية من حمض الفوليك لان هناك دلالات على أنهن أكثر عرضه من بقية النساء.

للنساء الأكثر عرضه	الجرعة لعظم النساء
٤ ملليغرام	٥،٤ ملليغرام

هل لحمض الفوليك مضار؟

ليس له مضار لان الفائض منه يخرج مع البول ولكن يستحسن عدم تناول جرعة اكثر من ما ذكرنا سابقاً إلا تحت استشارة طبية، خاصة اللاتي لديهن سوء تغذية مع نقص في فيتامين ب١٢.

هل يوجد حمض الفوليك في الطعام ؟

نعم يوجد في الكثير من الأطعمة خاصة الخضراوات الخضراء وغير المطهيه والفواكه ومنتجات الحبوب والعدس والبقول والبنندق. ولكن نظراً لسوء نوعية الغذاء الذي يتناوله الكثير منا فإننا ننصح بتناول حمض الفوليك كأقراص إضافة للغذاء. وحيث أن حمض الفوليك له فوائد عديدة وليس له مضار تذكر فان تناوله بشكل يومي مفيد.

ما مدى انتشار عيوب الأنبوب العصبي ؟

في السعودية يولد طفل واحد مصاب بالظهر المشقوق لكل ١٠٠٠ حالة ولادة

وهذا يؤكد أن هذه النوع من العيوب الخلقية شائع في مجتمعنا كما هو الحال في بقية دول العالم ، وذا عرفنا انه في السعودية يولد حوالي ٤٠٠ ألف طفل سنوياً فذلك يولد سنوياً ٤٠٠ طفل مصاب بعيوب في الأنبوب العصبي والذي يؤدي إلى إعاقة حركية ومشاكل في ا لجهاز البولي والهضمي وكما هو معلوم فان تأهيل هؤلاء الأطفال يكلف ملايين الريالات سنوياً إضافة إلى المشاكل النفسية والاجتماعية التي يعاني منها المريض وأسرته.

لماذا الاهتمام بهذا المرض ؟

أن هذا الاهتمام نابع من إمكانية تقادي حدوث هذه المرض بنسبة تصل إلى ٧٠٪: ياذن الله ، وللمعلومية لا يوجد مرض خلقي يمكن منعه منعاً حقيقياً ياذن الله غير هذا المرض ومرض الحصبه الألمانية الولادي الناتج عن إصابة الأم بالحصبه الألمانية أثناء الحمل.

ما هي عيوب الأنبوب العصبي ؟

هي عبارة عن مجموعة من التشوهات شديدة الإعاقة، تصيب الجهاز العصبي المركزي "الدماغ والنخاع الشوكي" للجنين أثناء تخلقه في الأربع الأسابيع الأولى من الإخصاب ويحدث هذا قبل أن تعرف الأم أنها حامل . ويخلق الجهاز في البداية من قطعة تتشكل وتنتهي لتكون أنبوباً ممتد على الجزء الخلفي من الجنين. يسمى هذا الأنبوب بالأنبوب العصبي ومنه يخلق الحبل الشوكي والمخ. وقد يحدث عدم تخلق للمخ وهذا يسمى بغياب المخ أو وقد لا ينثني وينفلق الأنبوب بالشكل التام وهذا يؤدي إلى خروج الحبل الشوكي خلال تلك الفتحة وتظهر وكأنها ورم في ظهر الطفل تسمى بالظهر أو الصلب المشقوق ولذلك تنقسم عيوب الأنبوب العصبي إلى نوعين:

■ الظهر المشقوق :

وهو شق يحدث في اسفل الظهر نتيجة لعدم

