

فولیک اسید

- فولیک اسید نوعی ویتامین B می باشد که به بدن در ساخت سلول های جدید کمک می کند. در واقع اسید فولیک و فولات هر دو ویتامین B9 می باشند با این تفاوت که اسید فولیک در بدن ساخته می شود در حالی که فولات شکل طبیعی آن است و در برخی از غذاها یافت می شود.
- هر فردی به اسید فولیک برای ساخت گلبولهای قرمز طبیعی نیاز دارد و کمبود آن می تواند منجر به کم خونی شود.
- فولیک اسید از طریق ادرار دفع می شود و بایستی با خوردن غذاهای غنی از فولات یا مصرف قرص فولیک اسید جایگزین شود.



زنان در سنین باروری نیاز بیشتری به فولیک اسید دارند زیرا این ویتامین در پیشگیری از نقایص عمده مغزی و نخاع جنین کمک کننده است .

در صورتی که خانمی قبل از بارداری ذخایر کافی فولیک اسید در بدن داشته باشد می تواند از بروز این نقایص مادرزادی جلوگیری کند .

در واقع زنانی که قبل و حین بارداری کمبود اسید فولیک دارند به شدت در معرض خطر بروز این نقایص مادرزادی می باشند.



فولیک اسید بصورت طبیعی و به شکل فولات در برخی

غذاها از جمله

انواع مرکبات

برگ سبزیجات

تمامی غلات و حبوبات دو لپه ای یافت می شود

پختن بیش از اندازه غذاها و یا نداشتن رژیم مناسب و کمبود

مصرف میوه و سبزیجات تازه منجر به کمبود این ویتامین می شود.

بدن فولات را به راحتی فولیک اسید مورد مصرف قرار نمی

دهد. علاوه بر این حتی ممکن است یک رژیم غذایی سالم و

متعادل نیز به تنهایی نیاز های غذایی روزانه را بر آورده

سازد. بنابراین مصرف روزانه قرص فولیک اسید توصیه می شود.

دریافت روزانه اسید فولیک در زمان مشخصی از روز و به

صورت منظم به جذب هر چه بیشتر آن کمک می کند.





یا من اسمہ دوائے و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

"قرص فولیک اسید"

کد محتوا : ۵۲۱



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

زنان در سنین باروری بایستی روزانه ۴۰۰-۸۰۰ میکروگرم مصرف کنند.

مادران شیرده نیز روزانه ۵۰۰ میکروگرم اسید فولیک در روز باید دریافت کنند.

برای مادرانی که در خانواده یا فرزند قبلی خود سابقه نقایص مغزی و نخاعی دارند ممکن است ۴۰۰۰ میکروگرم اسید فولیک به صورت روزانه تجویز شود.

دریافت بیش از ۱۰۰۰ میکروگرم اسید فولیک در روز توصیه نمی شود مگر اینکه توسط پزشک تجویز شده باشد. دوز بالای اسید فولیک ممکن است اثرات برخی داروها را مهار کند. همچنین ممکن است کمبود ویتامین B12 را مخفی سازد.

تهیه کننده: خانم مریم ذوالفقاری "کارشناس مامایی"
منبع: فارماکولوژی بالینی پرستاری ۲۰۲۰

مشاور علمی: دکتر هتاهو تهرانی "متخصص زنان و مامایی"
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت" زمستان ۱۳۹۳
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) شهریور ۱۳۹۹

افرادی به فولیک اسید نیاز بیشتری دارند

مبتلایان به کم خونی همولیتیک و کم خونی داسی شکل

مبتلایان به بیماریهای گوارشی از جمله سیلیاک و کرون
بیماریهای کلیوی و کبدی و افراد تحت دیالیز

زنان سنین باروری

مصرف کننده های داروهای ضدصرع، داروهای درمان کننده دیابت، برخی آنتی بیوتیک ها برخی از داروهای خواب آور

مبتلایان به دیابت نوع دو، آرتريت روماتوئید؛ لوپوس پسوریازیس

مقادیر مورد نیاز اسید فولیک

میزان توصیه شده برای نوجوانان و بزرگسالان ۴۰۰ میکروگرم در روز می باشد.

