

โรคพิษการแต่กำเนิด

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง ขอต้อนรับเข้าสู่รายการพันทอล์ค ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยนเรศวร มน. เอฟเอ็ม 107.25 Mhz วันนี้ดิฉันภรรณิกา สวัสดิ์รับหน้าที่ดำเนินรายการ เพื่อนำเสนอข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์ทางทันตสุขภาพแก่ประชาชนทั่วไปนะคะ โดยวันนี้ นำเรื่อง โรคพิษการแต่กำเนิดป้องกันได้ด้วย “โฟลิก” ซึ่งต้องขอขอบคุณ อาจารย์ทันตแพทย์หญิง พรสุดา หน่อไชย อาจารย์ประจำสาขาวิชาทันตกรรมชุมชน ภาควิชาทันตกรรมป้องกัน เป็นอย่างมากที่กรุณาเรียบเรียงเนื้อหาผาการรายการของเรา แต่ตอนนี้ฟังเพลงจากทางรายการของเราก่อนนะคะ แล้วกลับมาฟังเนื้อหาทั้งหมดที่อาจารย์เรียบเรียงมาค่ะ

เพลง

กลับมาพูดคุยกันต่อนะคะ ซึ่งวันนี้เราจะนำเรื่องโรคพิษการแต่กำเนิดป้องกันได้ด้วย “โฟลิก” มาพูดคุยกัน คุณผู้ฟังทราบหรือเปล่าค่ะว่าความพิษการแต่กำเนิดคืออะไร

ป้องกันได้ ได้แก่ โรคหลอดประสาทไม่ปิด โรคปากแหว่งเพดานโหว่ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด แขนขาพิการ และดาวน์ซินโดรมค่ะ รับฟังรายละเอียดของแต่ละโรคกันเลยนะคะ

1.โรคหลอดประสาทไม่ปิด

คือภาวะสมองสร้างไม่สมบูรณ์ ร้อยละ 90 ของทารกมีชีวิตเกิน 1 ปี เพราะได้รับการผ่าตัดแก้ไข และร้อยละ 75 มีชีวิตจนเป็นผู้ใหญ่แต่จะพิการขาทั้งสองข้าง ระบบทางเดินปัสสาวะและอุจจาระทำงานบกพร่อง และยังมีความพิการทางสมองอีกด้วย

2.โรคปากแหว่งเพดานโหว่

เป็นความพิการของส่วนศีรษะและใบหน้า สาเหตุของโรคนี้เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม และภาวะขาดสารของแม่ในขณะที่ตั้งครรภ์ ฯลฯ ทารกจะมีปัญหาการดูดกลืนอาหาร เจริญเติบโตช้า ระบบทางเดินหายใจ และปัญหาด้านการสื่อสาร ทั้งการพูดและภาษา นอกจากนี้ยังกระทบกับจิตใจด้วย เนื่องจากเด็กจะมีปมด้อยในการเข้าสังคมเพราะหน้าตาและการพูดไม่ปกติแม้ว่าจะได้รับการผ่าตัดศัลยกรรมแล้วก็ตาม

3.โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด

เป็นภาวะที่มีความผิดปกติของหัวใจและหลอดเลือดที่เกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในครรภ์ โดยเฉพาะใน 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ ความผิดปกติที่เกิดขึ้นนี้ทำให้มีเลือดดำปนอยู่ในเลือดแดงที่ไปเลี้ยงร่างกาย โรคนี้มีความแตกต่างกันไปตามด้านพยาธิสภาพ และอาการแสดง การรักษาและการดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้จึงแตกต่างกัน โดยทั่วไปแพทย์จะประเมินการรักษาเป็นรายๆ ไป

4.แขนขาพิการ

เกิดจากความผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์ใน 3 เดือนแรก แม่ไม่ได้วิตามินโฟลิก หรือกินอาหารที่มีโฟเลต จึงเกิดความผิดปกติขึ้นตอนที่มีการปฏิสนธิ ซึ่งทารกจะแสดงอาการตั้งแต่ทารกยังอยู่ในครรภ์ แขนขาทารกอาจได้รับการพัฒนาปกติ แต่มีมือและเท้าขาดหายไป หรือกระดูกเชิงกรานขาดไป เป็นต้น

5.กลุ่มอาการดาวน์ หรือ ดาวน์ซินโดรม

สำหรับผู้วางแผนจะมีบุตรรับฟังแล้วอย่ากังวลมากไปนะคะ ยังมีวิธีการป้องกันอยู่นะคะ ซึ่งในช่วงหน้ากลับมาพูดคุยกันเกี่ยวกับการป้องกันโรคพิษการแต่กำเนิดด้วย “โฟลิก” กันค่ะ

กลับมาพูดคุยกันต่อ สำหรับวิธีการป้องกันโรคพิการแต่กำเนิดนะคะ

แม้สาเหตุของความพิการแต่กำเนิด เกินครึ่งหนึ่งมีผลมาจากกรรมพันธุ์ แต่จากการวิจัยทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่าการรับประทานอาหารที่ประกอบด้วยสารโฟเลตหรือการกินวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด ก็สามารถป้องกันความพิการแต่กำเนิดได้ ซึ่งคุณแม่ที่กินอาหารที่มีโฟเลต หรือวิตามินโฟลิกก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนและกินหลังจากตั้งครรภ์ต่อเนื่องอีก 3 เดือน ควบคู่กับ ไอโอดีนและธาตุเหล็ก จะสามารถป้องกัน 5 โรคพิการแต่กำเนิดของทารกได้ประมาณ 30-50%

"โฟเลต" หรือชื่อทางการคือ "กรดโฟลิก" (Folic Acid) เป็นวิตามินบี 9 ที่ช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อนให้สมบูรณ์ การกินวิตามินโฟลิกไม่ใช่แค่ป้องกันการพิการแต่กำเนิดได้เท่านั้น แต่ยังช่วยให้เจริญอาหาร แก้อาการ อ่อนเพลีย ป้องกันภาวะซีดหรือโลหิตจาง ป้องกันโรค NCDs (เช่น เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ) และโรคอัลไซเมอร์ และยังมีประโยชน์อีกมากมาย

อาหารที่ประกอบด้วยสารโฟเลตพบได้ใน ไข่แดง ตับ ผักใบเขียวเข้ม ผักคะน้า แครอท แคนตาลูป ฟักทอง ถั่ว ผักบุ้ง ตำลึง เอพริคอต อะโวคาโด เป็นต้น แต่การดูดซึมอาจไม่เทียบเท่าการกินวิตามินโฟลิกแบบเม็ด การกินวิตามินโฟลิก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ ไม่สะสมในร่างกาย เพราะแต่ละวันร่างกายจะขับออกมาทางปัสสาวะ ดังนั้นทางองค์การอนามัยโลก (WHO) จึงได้เสนอแนวทางลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด ด้วยการปรับนิสัยการกินอาหารที่มีโฟเลตหรือกินวิตามินโฟลิก ดังนี้

1. ควรรับประทานอาหารที่มีโฟเลตสูง ซึ่งอยู่ในผักใบเขียว ให้ได้อย่างน้อย 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน
2. การกินวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ดสำหรับผู้หญิงที่ต้องการจะมีลูกต้องกินวันละ 1 เม็ด (ขนาด 5 มิลลิกรัม/วัน) ตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาทของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรกหลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ
3. การกินวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ดสำหรับหญิงวัยเจริญพันธุ์ควรกินสัปดาห์ละ 1 เม็ด (ขนาด 5 มิลลิกรัม/สัปดาห์)

นอกจากนี้ยังสนับสนุนให้คนทั่วไปที่ไม่ได้ตั้งครรภ์กินวิตามินโฟลิกเพื่อป้องกันโรคโลหิตจาง ป้องกันโรค NCDs และโรคอัลไซเมอร์อีกด้วย

อ้างอิง

1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) : <http://www.thaihealth.or.th>
2. คู่มือปฏิบัติการในระดับโรงพยาบาล ; โครงการปฏิบัติการระดับชาติเพื่อวางแผนป้องกัน และดูแลรักษาความพิการแต่กำเนิดในประเทศไทย (ศูนย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น) : <https://bdr.kku.ac.th/web/>

สำหรับคุณผู้ฟังที่บ้านที่มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะปากแหว่งเพดานโหว่ และความผิดปกติของศีรษะและใบหน้า สามารถติดต่อเพื่อรับการปรึกษาโดยสถานรักษาแก้ไขภาวะปากแหว่งเพดานโหว่และความผิดปกติของศีรษะและใบหน้า มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งเป็นแห่งแรกของภาคเหนือตอนล่างในการให้การดูแลรักษาความพิการบนศีรษะและใบหน้า เช่น โรคปากแหว่งเพดานโหว่ หรือความพิการที่มีกระดูกโหลศีรษะและใบหน้าอื่นที่มีมาแต่กำเนิด หรือภายหลังการบาดเจ็บอุบัติเหตุ ซึ่งประกอบไปด้วยบุคลากรของคณะแพทยศาสตร์และ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่มีความเชี่ยวชาญเชี่ยวชาญพร้อมทุกแขนงสาขาวิชา สามารถให้การดูแลรักษาโรคนี้ได้โดยทีมสหวิทยาการซึ่งเทียบเท่ากับมาตรฐานระดับสากลค่ะ สอบถามรายละเอียดได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ☎055-965620-1, 055-965628 สำหรับคุณผู้ฟังที่ต้องการรับการรักษาทางทันตกรรมสามารถโทรศัพท์เข้ามาสอบถามได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 055-966866 ทางโรงพยาบาลทันตกรรมยินดีให้บริการค่ะ

วันนี้เวลาหมดแล้ว พบกับรายการฟันทอล์คได้อีกครั้งในวันจันทร์หน้าเวลาเดียวกันนี้ สวัสดีค่ะ