

## BỔ SUNG ACID FOLIC LÀM GIẢM NGUY CƠ DỊ TẬT ỚNG THẦN KINH Ở THAI NHI

Phụ nữ mang thai bị thiếu hụt acid folic có nguy cơ thiếu máu hồng cầu, sẩy thai, sinh con nhẹ cân, thai nhi bị dị tật ống thần kinh.

Acid folic có tác dụng ngăn ngừa dị tật ống thần kinh ở trẻ sơ sinh. Khi phụ nữ mang thai, nhu cầu acid folic tăng cao nhưng chế độ ăn thông thường không đáp ứng đủ nên Tổ chức Y tế Thế giới khuyến nghị bà mẹ mang thai cần uống bổ sung thêm acid folic.



### **1. Công dụng của acid folic đối với phụ nữ dự định mang thai, đang mang thai, cho con bú?**

Acid folic (còn được gọi là folate hoặc folacin) là một loại vitamin B thiết yếu hòa tan trong nước, tìm thấy tự nhiên trong thực phẩm. Ở dạng tổng hợp, trong thực phẩm bổ sung hoặc tăng cường, chất dinh dưỡng này được gọi là acid folic.

Folate giúp các mô, tế bào của chúng ta phát triển và hoạt động, do đó, nó là một chất dinh dưỡng quan trọng trong những giai đoạn tăng trưởng nhanh như khi mang thai, trẻ nhỏ, thanh thiếu niên. Loại vitamin cần thiết cho sự phát triển bình thường của cột sống, não và hộp sọ của thai nhi, đặc biệt trong 4 tuần đầu tiên của thai kỳ, nó giúp ống thần kinh của thai nhi phát triển đúng cách, bảo vệ chống lại nguy cơ khuyết tật ống thần kinh, các dị tật bẩm sinh như nứt môi, hở hàm ếch, hoặc khuyết tật tim, đường tiết niệu.

## BỔ SUNG ACID FOLIC LÀM GIẢM NGUY CƠ DỊ TẬT ỚNG THÂN KINH Ở THAI NHI

Ngoài ra, acid folic có tác dụng hỗ trợ ngăn ngừa tình trạng sinh non bởi phụ nữ mang thai bị thiếu hụt sẽ có nguy cơ thiếu máu hồng cầu khổng lồ, sẩy thai, sinh con nhẹ cân và nguy cơ khuyết tật ống thần kinh của thai nhi (nứt đốt sống và não úng thủy).

Phụ nữ mang thai có thể tăng cường chất từ những thực phẩm giàu folate nhưng chỉ riêng chế độ ăn sẽ không đủ để tăng nồng độ trong huyết thanh, và do vậy việc bổ sung acid folic được khuyến cáo là cần thiết.

### **2. Việc bổ sung acid folic nên thực hiện ngay từ lúc nào?**

Tác dụng phòng ngừa khuyết tật ống thần kinh, dị tật thai nhi bẩm sinh của acid folic đã được nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh. Acid folic tăng cường sự phát triển của tế bào, yếu tố quan trọng trong quá trình chuyển hóa cacbon qua trung gian folate, sự phát triển thần kinh xảy ra sớm trong quá trình tạo phôi (khoảng tuần thứ 3 đến tuần thứ 6 thai kỳ), có thể nhiều chị em không biết mình đang mang thai. Ngoài ra, một số trường hợp mang bầu ngoài kế hoạch.

Việc bổ sung acid folic sẽ có tác dụng cao khi bổ sung vào trước thời kỳ thụ thai, bắt đầu một tháng trước, tiếp tục dùng đến hết 3 tháng đầu tiên thai kỳ. Tổ chức y tế thế giới khuyến cáo phụ nữ có kế hoạch mang thai nên bổ sung acid folic sớm, kết hợp với chế độ dinh dưỡng cân bằng.

Trong 6 tháng cuối của thai kỳ, việc bổ sung đủ acid folic cho cơ thể người mẹ cũng hết sức quan trọng. Khi cơ thể không bổ sung đầy đủ sẽ làm gia tăng nồng độ homocystein trong máu, nguyên nhân dẫn đến những biến chứng mạch máu, ảnh hưởng đến lưu lượng máu cung cấp cho thai nhi.

Hơn nữa, acid folic rất cần thiết cho quá trình tổng hợp nhân tế bào ADN, ARN và protein, ảnh hưởng đến sự hình thành nhau thai, tăng trưởng của bào thai. Với những phụ nữ mang thai, lượng acid folic bị đào thải qua nước tiểu sẽ tăng lên khiến lượng bị suy giảm đáng kể, đây là nguyên nhân dẫn đến tình trạng thiếu máu hồng cầu, làm tăng nguy cơ sẩy thai, sinh non, sinh con nhẹ cân.

## BỔ SUNG ACID FOLIC LÀM GIẢM NGUY CƠ DỊ TẬT ỚNG THÂN KINH Ở THAI NHI



### 3. Những lưu ý khi bổ sung acid folic để mang lại lợi ích?

Mỗi giai đoạn thai kỳ có nhu cầu bổ sung chất dinh dưỡng khác nhau. Việc sử dụng vitamin tổng hợp cho mọi giai đoạn của thai kỳ là ngộ nhận phổ biến ở những phụ nữ mang thai hiện nay.

Hơn nữa, trong khi phần lớn các vitamin, khoáng chất khác có thể bổ sung từ thực phẩm bởi chế độ ăn uống đa dạng, cân bằng, thì hàm lượng acid folic cần thiết đối với phụ nữ mang thai lại không thể cung cấp đủ từ chế độ ăn uống. Do vậy, những sản phẩm chuyên về acid folic sẽ mang lại lợi ích tốt hơn.

Phụ nữ mang thai khi bổ sung acid folic cần lưu ý bổ sung hàm lượng phù hợp. Hiện nay tại Việt Nam có nhiều loại sản phẩm có thành phần acid folic. Tuy nhiên, để chọn sản phẩm phù hợp với các giai đoạn của thai kỳ cũng như có chất lượng tốt, uy tín, nguồn gốc đáng tin cậy, chị em cần tìm hiểu kỹ thông tin thành phần, nguồn gốc đơn vị phân phối, nên tham khảo ý kiến bác sỹ trước khi dùng.

Nguồn:

- *US Preventive Services Task Force. Folic Acid Supplementation to Prevent Neural Tube Defects: US Preventive Services Task Force Reaffirmation Recommendation Statement. JAMA.*

BỔ SUNG ACID FOLIC LÀM GIẢM NGUY CƠ DỊ TẬT ỚNG THÂN  
KINH Ở THAI NHI

2023;330(5):454-459. doi:10.1001/jama.2023.12876

- <https://tudu.com.vn/vn/y-hoc-thuong-thuc/thong-tin-thuoc>

**KHOA DƯỢC - BVPS**