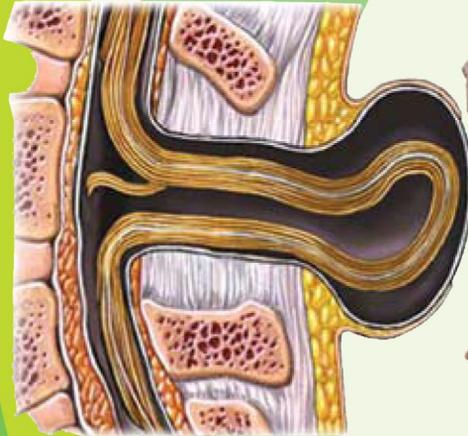


الصلب المشقوق وحمض الفوليك



**SPINA BIFIDA
& FOLIC ACID**

الصلب المشقوق وحمض الفوليك



**SPINA BIFIDA
& FOLIC ACID**

الصلب المشقوق وحمض الفوليك

المحتوى

الموضوع	رقم الصفحة
ماذا يجب أن تعرف كل امرأة قبل الحمل؟	٤ -
ما هي عيوب الأنبوب العصبي؟	٥ -
غياب الدماغ	٦ -
الصلب المشقوق	٦ -
المعرفة والتوعي الصحي؟	٧ -
ما هو حمض الفوليك؟	٨ -
متى يُؤخذ حمض الفوليك؟	٩ -
ما مقدار الجرعة اليومية لحمض الفوليك؟	٩ -
ما هي فوائد حمض الفوليك؟	١٠ -
ما هي مصادر حمض الفوليك؟	١١ -
ملاحظات هامة	١٢ -

ماذا يجب أن تعرف ك امرأة قب الرحم ؟

- يولد ٣ أطفال بهم عيوب خلقية لكل ١٠٠ حالة ولادة، ويُعتقد أن هذا الرقم يتضاعف في المجتمعات التي يكثر فيها زواج الأقارب .
- هناك نوع شائع من العيوب الخلقية يُسمى بعيوب الانبواب العصبي الذي يسبب مشاكل في تكون الحبل الشوكي والدماغ وأشهر أنواعه الصلب المشقوق أو الصلب المفلوق وغياب الدماغ.
- في السعودية يولد طفل مصاب بالصلب المشقوق لكل ١٠٠٠ حالة ولادة وهذا يؤكد أن هذا النوع من العيوب الخلقية شائع في مجتمعنا كما هو الحال في بقية دول العالم ، وما يجعلنا نناقش هذا المرض هو معرفتنا بإمكانية تفادي حدوث مثل هذه العيوب الخلقية بنسبة تصل إلى ٧٠% لذلك فإن التوعية والمعرفة هي السلاح الأول لتفادي هذه المشكلة .



ما هي عيوب الأنبوب العصبي؟

- هي عبارة عن مجموعة من التشوهات والتي قد تكون شديدة الإعاقة وتصيب الجهاز العصبي المركزي (الدماغ والنخاع الشوكي) للجنين أثناء تكونه في الأسابيع الأربع الأولى بعد الإخصاب ويحدث هذا قبل أن تعرف الأم بأنها حامل.
- تقسم عيوب الأنبوب العصبي إلى قسمين هما:
- غياب الدماغ.
- الصلب المشقوق.

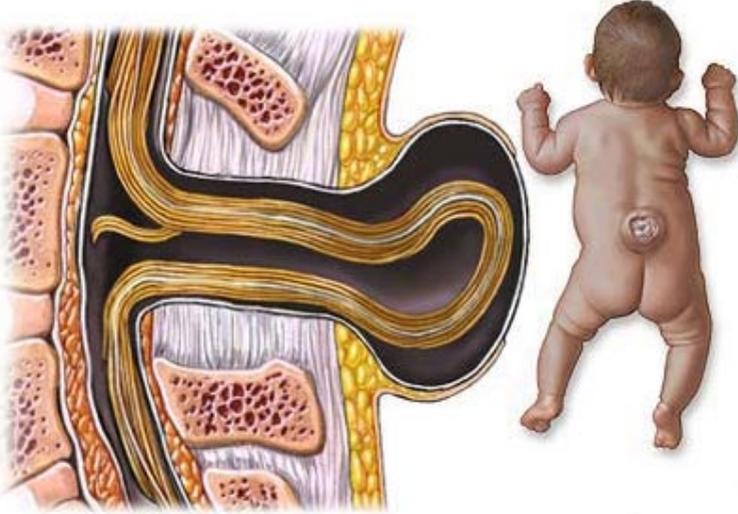


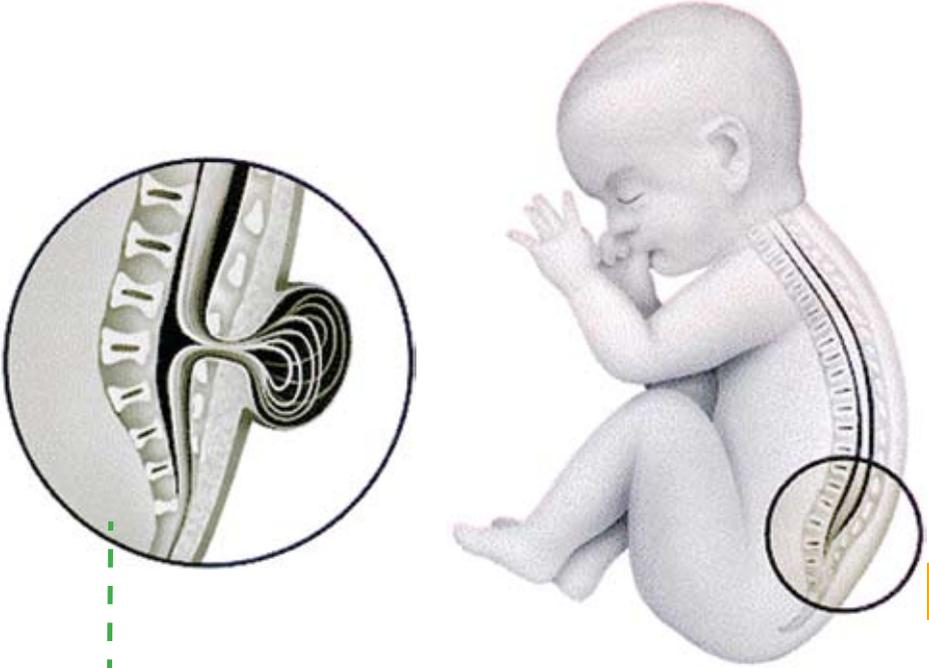
غياب الدماغ:

- هو عدم اكتمال خلق الدماغ ويؤدي إلى الوفاة الحتمية خلال الحمل أو في الأيام الأولى من عمر الطفل.

الصلب المشقوق:

- هو شق يحدث في أسفل الصلب نتيجة لعدم التحام جانبي العمود الفقري ويؤدي إلى شلل أو ضعف شديد في الأطراف السفلية، كما قد يؤدي إلى صعوبة في التحكم في خروج البول والغائط.





- صورة مكبرة للعمود الفقري داخل الدائرة المرسومة

- صورة مكبرة تبين العمود الفقري وبداخله الحبل الشوكي. لاحظ اتصال الحبل الشوكي بكيس بيضاوي الشكل يخرج من الحبل الشوكي عبر فتحة في العمود الفقري الغير مغلق، قد يمتلأ هذا الكيس بأشكال تشبه الخيوط، وهذه الخيوط هي عبارة عن أعصاب من الحبل الشوكي خرجت خلال الفتحة التي في العمود الفقري.



قبل إجراء العملية



بعد إجراء العملية

المعرفة والوعي الصحي:

هـ بالإمكان معرفة هذا الخلل قبل الولادة؟

معظم الحالات يمكن اكتشافها خلال الحمل عن طريق الخضوع لبعض تحاليل الحمل وبشكل أدق عن طريق الأشعة الصوتية للجنين، واسأل طبيبك المختصة إذا كان لديك أيه استفسارات.

هـ هنا فوائد صحية أخرى لحمض الفوليك؟

نعم، حمض الفوليك قد يقلل الإصابة بالتشوهات الخلقية للجنين في أعضاء أخرى من الجسم مثل تشوهات القلب والكلى والشفاه والحنك المشقوق بإذن الله .

كما أن حمض الفوليك يساعد في إنتاج كريات الدم الحمراء وتوزيع الحديد بشكل صحيح وبذلك يؤدي إلى رفع الهيموجلوبين والمساعدة في علاج فقر الدم



ما هو حمض الفوليك؟

هو أحد أنواع فيتامين "ب" العديدة ويسمى "ب ٩" وهو فيتامين مهم جدا وضروري لانقسام وتكاثر خلايا الجنين عند تكون الأعضاء في الأسابيع الأولى من الحمل، ومن أهمها تكون خلايا الجهاز العصبي المركزي.

يوجد في معظم الأطعمة خاصة الخضراوات الفواكه ومنتجات الحبوب واللحوم والعدس والبقول والبنّاق، وحيث أنه من فئة الفيتامينات الذائبة في الماء فإن الفائض منه يخرج مع البول ولذلك فهو فيتامين آمن.

متى يؤخذ حمض الفوليك؟

يفضل أن يؤخذ حمض الفوليك قبل الحمل بما لا يقل عن ٣ أشهر إلى نهاية الشهر الثالث من الحمل.

بما أن هناك حالات حمل بدون تخطيط مسبق قد تصل إلى ٥٠٪ فإنه يُنصح بأخذ حمض الفوليك بمجرد وقف طرق منع الحمل الأكثر فعالية مثل اللولب وحبوب منع الحمل.

عموماً جميع النساء في سن الإنجاب واللواتي من الممكن أن يحملن عليهن بأخذ حمض الفوليك بصورة منتظمة.



ما مقدار الجرعة اليومية لحمض الفوليك؟

للنساء اللواتي لهن طفل مصاب بتشوهات في الأنبوب العصبي

٥ ملغم يومياً

لجميع النساء في سن الإنجاب

على الأقل ٤,٥ ملغم يومياً

ما هي فوائد حمض الفوليك؟

تناول السيدات لحمض الفوليك يقلل من احتماليه تشوهات الأعصاب والعمود الفقري بنسبة ٥٠٪ بإذن الله .
كما أثبتت الدراسات الحديثة أن تناول جرعة أكبر (٥ ملغم يومياً) لجميع السيدات قد يقلل هذه التشوهات بنسبة ٧٠ - ٨٠٪.

عدد الأطفال المصابون بالظفر المشقوق في السنة



بدون تناول النساء حمض الفوليك



بعد تناول النساء حمض الفوليك

ما هي مصادر حمض الفوليك؟

نوعية الطعام	الكمية	حمض الفوليك (ميكروغرام)	النسبة المئوية
الفواكه			
عصير البرتقال	١ فنجان	١٠٩	٪٢٧
التوت المجمّد	١ فنجان	٦٥	٪١٦
عصير الأناناس المعلّب	١ فنجان	٥٨	٪١٤
برتقال مقطّع	١ فنجان	٤٩	٪١٤
البابايا	١ فنجان	٤٩	٪١٢
الخضروات والبقوليات			
العدس المطبوخ	٢ فنجان	١٧٩	٪٤٥
السبانخ المطبوخة	٢ فنجان	١٣١	٪٣٣
فول اسود مطبوخ	٢ فنجان	١٢٨	٪٣٢
فول أبيض مطبوخ	٢ فنجان	١٢٣	٪٣١
الاسبراجس المطبوخ	٢ فنجان	١٢١	٪٣٠
قطع السبانخ غير مطهوّ	١ فنجان	١٠٨	٪٢٧
الكرنب المطبوخ	٢ فنجان	٦٤	٪١٦
الحبوب			
زبيب	١ فنجان	٤٠٢	٪١٠٠
نخالة صافية	١ فنجان	٣٠١	٪٧٥
القمح	١/٣ فنجان	١٠٨	٪٢٧
المكسرات			
القول السوداني	١/٣ فنجان	١١٧	٪٢٩
بذور زهرة الشمس	١/٣ فنجان	١٠٩	٪٢٧
اللحوم والدواجن			
كبد الدجاج	١/٤ فنجان	٢٦٩	٪٦٧
كبد اللحم المطبوخ	٤ أونص	١٦٢	٪٤٠
<p>□ هذه النسب المئوية هي على أساس احتياجات الفرد اليومية.</p> <p>□ يفضل تناول ٥ ملغم يومياً لجميع السيدات.</p>			

ملاحظات هامة:

حتى مع كل هذه المصادر الغذائية فإنك لن تحصل على حاجتك المحددة من حمض الفوليك لذا يُنصح دائماً أخذ حمض الفوليك بشكل منفصل على هيئة حبوب. أقراص الفيتامينات لا يمكنها تغطية احتياجك اليومي لأنها تحتوي على نسبة ضئيلة من حمض الفوليك.

