Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Красноярский государственный медицинский университет

имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

(ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России)

Кафедра поликлинической терапии и семейной медицины с курсом ПО

                                                       Реферат

                    Фолиевая кислота при планировании беременности

                                                                         Выполнила: ординатор 1-го года

                                                         Обучения кафедры поликлинической терапии и

                                                                         семейной медицины с курсом ПО

                                                                            Агаева НуранаРамиз кызы

                                  Красноярск, 2022 год

Фолиева кислота при планировании беременности

Любая женщина, планирующая в скором времени забеременеть и стать мамой, должна осознанно и тщательно подготовиться к этому новому статусу. И если о здоровом образе жизни, расставанием с вредными привычками и прогулках на свежем воздухе знают все, то прием некоторых витаминов и медикаментов перед беременностью будущие мамы часто игнорируют. К одному из таких средств относится и фолиевая кислота.

Что такое фолиевая кислота?

Фолиевая кислота — это витамин В9. Часто можно услышать обобщенное название – фолаты, они являются производными этого витамина. Надо понимать, что из пищи мы получаем именно их, а таблетки фолиевой кислоты – это синтетическое средство, которое уже внутри тела превращается в фолаты.

Все производные витамина В9 играют большую роль в кроветворении, то есть образовании новых клеток крови. Поэтому недостаток этих веществ приводит к анемии – состоянию, при котором красных кровяных телец недостаточно, или они имеют неправильную форму и не выполняют свои функции. Фолаты обладают еще одной очень важной особенностью: они стимулируют образование нуклеиновых кислот (ДНК и РНК), которые являются основой всех клеток организма. Поэтому именно фолиевая кислота необходима для всех быстроделящихся тканей человека, в том числе и для тканей зародыша.

Роль фолиевой кислоты:

участвует в образовании ДНК всех клеток, то есть источника наследственной информации;

стимулирует кроветворение;

опосредованно блокирует образование раковых клеток;

восстанавливает мышечную ткань;

во время беременности: играет роль в закладке и развитии нервной ткани зародыша, участвует в формировании сосудов плаценты.

Для чего нужны фолаты во время беременности?

Во время беременности, особенно на ранних сроках, расход фолатов резко возрастает. Все клетки зародыша усиленно делятся, чтобы со временем образовать полноценные ткани. Особенно быстро и сложно преобразуется нервная ткань будущего человечка. И именно она требует большого количества фолиевой кислоты.

Дефицит фолиевой кислоты во время беременности может возникнуть по следующим причинам:

Недостаточное поступление фолатов с пищей.

Нарушение всасывания фолатов (при хронических воспалительных заболеваниях желудка и кишечника).

Генетические нарушения фолатного цикла. В редких случаях в организме женщины отсутствуют необходимые ферменты (MTHFR). В результате фолиевая кислота не преобразуется в фолаты, и они не выполняет необходимые функции. В организме накапливаются промежуточные продукты обмена, которые могут приводить к сердечно-сосудистым заболеваниям, опухолевым процессам, бесплодию и невынашиванию беременности. При наличии такой мутации рекомендуется принимать производные фолиевой кислоты, например, Метафолин. Он усваивается быстрее и в большем объеме.

Прием некоторых препаратов против эпилепсии и гормональных средств резко снижает уровень фолатов в крови:

оральные контрацептивы;

барбитураты, дифенилгидантоин;

сульфаниламидные препараты (к примеру, бисептол), угнетающие синтез витамина В9 кишечной микрофлорой;

употребление алкоголя также снижает их уровень.

На каком сроке беременности нужно принимать препараты фолиевой кислоты?

Прием фолиевой кислоты с целью профилактики пороков развития плода нужно начинать еще на этапе подготовки к беременности, минимум за три месяца до предполагаемого зачатия. Именно поэтому беременность должна быть планируемой. Если зачатие произошло неожиданно, то начинать прием препарата нужно сразу, как только это стало известно.

Причины приема фолатов на этапе планирования беременности:

При несбалансированном питании у женщины может быть снижен уровень фолиевой кислоты, поэтому для восполнения ее запасов необходимо время. Обычно на это уходит три-четыре месяца.

Нервная трубка зародыша закладывается на столь раннем сроке, что женщина может еще и не подозревать о случившейся беременности, особенно при длинном менструальном цикле.

Дефицит фолатов может затруднять наступление беременности.

Врачи клиники планирования семьи «Интайм» дают следующие рекомендации по приему фолиевой кислоты: в большинстве случаев за три месяца до зачатия и на протяжении всей беременности нужно принимать 400 мкг фолиевой кислоты в сутки. В некоторых случаях дозировку советуют увеличить: до 1 мг в день при эпилепсии и сахарном диабете; до 4 мг в день, если в прошлом были дети с дефектами нервной трубки Увеличенные дозы фолатов может назначить только врач после тщательного обследования. Доза фолиевой кислоты при беременности остается такой же.

Всего 400 мкг? Так мало?

Здоровым женщинам при нормальном течении беременности действительно достаточно такой маленькой дозы, однако есть препараты, содержащие от 1 до 5 мг фолиевой кислоты. Есть несколько «групп риска», которым их назначают:

женщины, у которых от прошлой беременности родился ребенок с дефектом нервной трубки;

женщины, страдающим сахарным диабетом;

женщины с повышенным уровнем гомоцистеина в крови;

женщины, принимающим противоэпилептические препараты.

Если вы узнали себя в одной из этих групп, обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы обсудить необходимость приема более высоких доз фолиевой кислоты. Но помните, что больше не всегда значит лучше, и в данном случае эта прописная истина работает.