

AXIT FOLIC CÓ THỂ GIÚP NGĂN NGỪA TẬT SÚT MÔI VÀ HỞ HÀM ẾCH

Theo kết quả của một cuộc nghiên cứu mới đây thì những phụ nữ dùng viên bổ sung axit folic sớm trong thai kỳ có thể giúp làm giảm đáng kể nguy cơ sinh con bị tật miệng rộng.

Các nhà nghiên cứu của Viện Khoa học Sức khỏe và Môi trường (NIEHS), thuộc Viện Y tế Quốc gia, phát hiện rằng thai phụ dùng 0.4 milligram axit folic mỗi ngày sẽ giúp làm giảm 1/3 nguy cơ sinh con bị tật sứt môi (có hay không có hở hàm ếch). Axit folic là một loại vitamin B có nhiều trong rau có nhiều lá, quả chua (cam quýt, chanh, bưởi), đậu, ngũ cốc còn nguyên cám. Axit folic có thể được dùng như một loại vitamin bổ sung, và được thêm vào bột hoặc các loại thực phẩm khác được bổ sung dưỡng chất. Liều folate được khuyến cáo dùng bổ sung trong chế độ ăn uống hằng ngày đối với người lớn là 400 microgram hoặc 0.4 mg.

Cuộc nghiên cứu mới này đã được đăng trực tuyến trên Tập san Y học của Anh. Tiến sĩ bác sĩ Allen J. Wilcox, người đứng đầu cuộc nghiên cứu của NIEHS này cho biết: "Phát hiện mới này cung cấp thêm bằng chứng về lợi ích của axit folic đối với phụ nữ. Chúng ta đã biết rằng axit folic giúp làm giảm nguy cơ bị các khuyết tật ống thần kinh, trong đó có tật nứt đốt sống. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi phát hiện rằng axit folic còn giúp ngăn ngừa tật miệng rộng, là một trong những tật bẩm sinh phổ biến." Riêng ở Hoa Kỳ, cứ trong 750 trẻ ra đời thì có khoảng 1 trẻ bị sứt môi và/hoặc hở hàm ếch.

Loại thức ăn giàu axit folic (Ảnh: theage)

Tiến sĩ Wilcox cho biết thêm: "Một trong những giả thuyết chính của chúng tôi là thiếu hụt axit folic làm cho các động vật thí nghiệm bị tật miệng rộng; vì thế chúng tôi có lý do chính đáng để chú trọng vào axit folic trong cuộc nghiên cứu này."

Các nhà nghiên cứu đã xem xét sự liên quan giữa tật miệng rộng và hàm lượng bổ sung axit folic, các loại đa vitamin, và folate trong chế độ ăn uống của các bà mẹ. Họ phát hiện ra rằng dùng thêm 400 microgram (hoặc nhiều hơn) axit folic mỗi ngày sẽ giúp làm giảm khoảng 1/3 nguy cơ bị sứt môi có hay không có hở hàm ếch, nhưng lại không tác dụng rõ ràng trong việc làm giảm nguy cơ hở hàm ếch đơn thuần.

Bác sĩ David A. Schwartz, giám đốc của NIEHS cho biết: “Rõ ràng chế độ dinh dưỡng của bà mẹ trong suốt thai kỳ là một nhân tố bên ngoài có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe của bào thai.” Các nhà nghiên cứu của NIEHS đang tiếp tục phân tích các dữ liệu để tìm bằng chứng về những yếu tố môi trường khác làm tăng nguy cơ bị tật miệng rộng.

Cuộc nghiên cứu này được tiến hành trên cơ sở là người dân ở Na Uy, một trong những nước có tỉ lệ bị tật miệng rộng cao nhất Châu Âu, và là nước không cho phép bổ sung axit folic vào thực phẩm. Các nhà nghiên cứu đã liên lạc với tất cả các gia đình có trẻ sơ sinh bị tật miệng rộng [bị sót môi có hay không có hở hàm ếch (CLP) hoặc chỉ bị hở hàm ếch (CPO)] ra đời trong khoảng thời gian 1996-2001. Cuộc nghiên cứu bao gồm 377 trẻ bị tật CPL và 196 bị tật CLO cũng như 763 trẻ được lựa chọn ngẫu nhiên từ các trẻ ra đời tại Na Uy.

Các nhà nghiên cứu đã gửi bảng câu hỏi đến từng bà mẹ tham gia vào cuộc nghiên cứu. Bảng câu hỏi thứ nhất được gửi đi ngay sau khi bà mẹ sinh con và tập trung chủ yếu vào các thông tin chung về sức khỏe như số nhân khẩu, quá trình sinh đẻ, và thông tin về các tác động bên ngoài gồm thuốc lá, rượu và các vitamin: còn bảng câu hỏi thứ hai chú trọng thông tin về dinh dưỡng và chế độ ăn uống trong thai kỳ. Các bà mẹ thông báo có dùng bổ sung axit folic và/hoặc vitamin được yêu cầu gửi lọ thuốc đã dùng hết hoặc nhãn thuốc đã dùng để xác định liều dùng. Bảng câu hỏi về dinh dưỡng bao gồm các câu hỏi về việc dùng trái cây và rau của bà mẹ trong ba tháng đầu tiên của thai kỳ.

Các nhà nghiên cứu đã ước tính được rằng có thể ngăn ngừa được 22% trường hợp bị sót môi có hay không có hở hàm ếch (CLP) ở Na Uy nếu tất cả các phụ nữ mang thai dùng 0.4 mg axit folic mỗi ngày.

Hồng Lĩnh