

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Екатерина Свирская

Врач акушер-гинеколог, г. Минск

Фолиевая кислота относится к группе витаминов В (витамин В₉). В организме здорового человека содержится приблизительно 5-20 мг фолиевой кислоты. Половина этого количества сосредоточена в печени. Фолиевая кислота не накапливается в организме, и ее запас необходимо пополнять ежедневно. Во всем мире, в том числе и в России, с дефицитом этого жизненно важного вещества сталкивается 67-77% женщин.

Почему возникает дефицит фолиевой кислоты?

Чаще всего дефицит фолиевой кислоты обусловлен тремя причинами:

Недостаточное поступление с пищей. Следует учитывать, что при тепловой обработке разрушается до 90% фолиевой кислоты, содержащейся в сырой пище, но тем не менее, обеспечить достаточное количество фолиевой кислоты, поступающей с пищей, несложно. Кроме листьев огородной зелени, она содержится также в печени, мясе, сыре, икре, яичном желтке, бобовых, томатах, семечках подсолнуха,

Повышенная потребность. Потребность в этом веществе возрастает, когда преобладает быстрый рост и обновление тканей: в период быстрого роста у маленьких детей и подростков, при тяжелых онкологических заболеваниях, анемиях, заболеваниях кожи и др. Потребность в фолиевой кислоте у беременных увеличивается по мере роста плода. В период грудного вскармливания потребность в этом витамине также повышена, как и потребность в других витаминах.

Нарушение всасывания фолиевой кислоты в кишечнике. Заболевания желудка и тонкого кишечника могут вести к дефициту вследствие недостаточного всасывания, в то время как при нормальном составе микрофлоры кишечника организм может синтезировать фолиевую кислоту самостоятельно.

Фолиевая кислота, содержащаяся в лекарственных препаратах, усваивается гораздо лучше, чем ее природный аналог.

Механизм действия

Как известно, для того чтобы любая живая клетка вступила в процесс деления, ее генетический материал, заключенный в спираль ДНК, должен удвоиться, именно в процессе удвоения ДНК фолиевая кислота принимает активнейшее участие. Кроме того, она участвует в синтезе РНК (рибонуклеиновой кислоты), аминокислот, способствует лучшему усвоению железа.

Соответственно, дефицит этого фактора особенно опасен для активно размножающихся клеток, Фолиевая кислота необходима для роста и развития всех органов и тканей, нормального развития зародыша, процессов кроветворения. На ранних этапах беременности это особенно важно, ведь уже на 2-й неделе от зачатия в зародыше можно определить часть, из которой начинает развиваться головной мозг. Именно в этот период, несмотря на то что женщина еще и не подозревает о своей беременности, даже кратковременный дефицит фолиевой кислоты чреват развитием дефектов развития нервной системы у плода.

Помимо участия в создании клеток плода, этот витамин расходуется на замену клеток организма беременной женщины, так как клетки человека постоянно обновляются. Фолиевая кислота принимает участие в образовании всех форменных элементов крови. Кроме того, она обеспечивает хорошее настроение, участвуя в обмене биологически

активных веществ серотонина и адреналина, которые в значительной степени влияют на состояние нервной системы, стимулирует аппетит при виде пищи, участвуя в выработке соляной кислоты в желудке,

При беременности дефицит фолиевой кислоты приводит к образованию дефектов нервной трубки: отсутствию головного мозга, гидроцефалии (водянке головного мозга), образованию мозговых грыж, расщеплению позвоночника, кроме того, возможно формирование пороков развития сердечно-сосудистой системы и расщепления губы и неба (заячья губа и волчья пасть). При недостатке этого витамина нарушается формирование плаценты, повышается вероятность невынашивания беременности, частичной отслойки плаценты, мертворождения, задержки развития плода. Исследования показали, что около 75% случаев таких дефектов можно предотвратить, если женщина начнет принимать препараты фолиевой кислоты еще до начала беременности.

Важно продолжить применение фолиевой кислоты и в период грудного вскармливания, когда потребность в ней даже превышает потребность беременной женщины. Дефицит фолиевой кислоты оказывает значительное влияние на формирование послеродовой депрессии, апатии, слабости, обуславливает снижение количества молока. Кроме того, дефицит этого витамина у кормящей мамы приводит к его низкому содержанию в грудном молоке и, как следствие, к дефициту его у ребенка. У детей с дефицитом фолиевой кислоты, кроме анемии, наблюдается отставание в весе, задержка психомоторного развития, снижение иммунитета, нарушение работы кишечника.

Дозировка

Минимальная суточная потребность в фолиевой кислоте в обычном состоянии составляет 50 мкг, но при повышении потребностей, например во время беременности, может увеличиться в несколько раз. В России считается, что потребность в фолиевой кислоте беременных женщин без признаков дефицита этого витамина составляет 400 мкг в сутки. У кормящих мам такая потребность составляет 600 мкг в сутки. Учитывая, что дефицит фолиевой кислоты особенно опасен на первых неделях беременности, этот витамин рекомендуют принимать в процессе подготовки к беременности (минимум - три месяца), а также в течение всего периода вынашивания малыша. Стандартная таблетка фолиевой кислоты содержит 1 мг, содержание фолиевой кислоты в поливитаминах составляет от 300 мкг до 1 мг. Таким образом, прием одной таблетки фолиевой кислоты в день или поливитаминов, содержащих в числе прочих этот витамин, перекрывает суточную потребность в нем на 100-200%, Прием таких доз фолиевой кислоты безопасен. У женщин с лечебной целью дозу могут увеличивать до 5 мг в сутки. Курс лечения составляет 20-30 дней. Высокие дозы фолиевой кислоты в период подготовки к беременности и в первой ее трети назначают также женщинам, у которых уже были случаи рождения детей с фолиевозависимыми пороками развития.

Безопасность применения

Фолиевая кислота не токсична для человека. Существуют исследования по длительному применению 15 мг фолиевой кислоты в день (превышение суточной дозировки в 40 раз), не выявившие никаких токсических эффектов этого препарата. Однако длительное применение (свыше 3 месяцев) высоких доз фолиевой кислоты может способствовать снижению содержания в крови витамина B₁₂, что может приводить к анемии, Большие дозы фолиевой кислоты иногда вызывают желудочно-кишечные расстройства, повышение нервной возбудимости, функциональные изменения в почках.

Противопоказаниями к применению фолиевой кислоты являются случаи индивидуальной аллергической реакции на препарат.

Важно принимать фолиевую кислоту регулярно. Однако, учитывая то, что любой препарат фолиевой кислоты перекрывает суточную потребность в ней, не следует беспокоиться, если вы пропустили очередной прием. Просто примите препарат, когда вспомните об этом.

Многие лекарства могут влиять на всасывание, утилизацию и сохранность фолиевой кислоты в организме. Фолиевую кислоту лучше принимать вместе с витаминами В₁₂ и С. Дополнительный прием бифидобактерий способствует увеличению синтеза фолиевой кислоты в толстом кишечнике.

Напротив, при приеме алкоголя, антацидов, сульфаниламидов, противоэпилептических средств всасывание фолиевой кислоты в кишечнике значительно снижается. Прием АСПИРИНА в высоких дозах, нитрофурановых препаратов (назначаются при инфекциях мочевыводящих путей), оральных контрацептивов, кортикостероидных гормонов снижает концентрацию фолиевой кислоты в крови.

В США существует закон, обязывающий производителя добавлять довольно высокие дозы фолиевой кислоты в муку, с целью профилактики дефицита этого витамина у населения. Кроме того, в США профилактическая дозировка фолиевой кислоты выше, чем в России, в 2 раза. Никаких негативных влияний на генотип доз фолиевой кислоты, применяющихся в России, не выявлено.