



准妈妈看过来： 补充叶酸的真相

叶酸是人体必不可少的维生素，是人体内细胞生长与分裂、繁殖过程中的必需物质，与维生素B12共同促进红细胞的生成和成熟，同时也是怀孕过程中胚胎神经管发育的必需物质。

近日，一篇《吃叶酸竟会引起胎停》的消息引发热议。很多育龄期女性都知道孕前和孕后三个月要服用叶酸，近年来随着叶酸的普及，我国围产期胎儿神经管缺陷发生率也明显下降。但叶酸到底该怎么吃，补多了是否会有不良影响？记者就此采访了相关专家。

本报记者 王小蒙 陈晓丽

叶酸缺乏可致无脑儿、脊柱裂

在看了朋友圈热转的《吃叶酸竟会引起胎停》的文章之后，正在积极备孕、服用叶酸一个月的市民韩女士不免有些心慌。“都说要提前三个月就开始补叶酸，但网上不少人说吃了叶酸会导致胎停，到底叶酸该不该吃呢？”

据了解，叶酸又叫维生素B9，属于水溶性维生素。1939年，一位印度的医生在治疗妊娠女性贫血症的时候发现一种维生素治疗效果非常好，为其取名为“叶精”。两年后，另一位美国医生发现菠菜里含有大量这种“叶精”，后来发现其实绿叶蔬菜里都有，于是将其改名为“叶酸”。

叶酸是人体必不可少的维生素，是人体内细胞生长与分裂、繁殖过程中的必需物质，与维生素B12共同促进红细胞的生成和成熟，同时也是怀孕过程中胚胎神经管发育的必需物质。“尤其孕早期是胎儿器官系统分化的关键期，细胞生长十分旺盛，这也导致孕妇对叶酸的需求量大幅提高。叶酸缺乏

很可能导致胎儿神经管畸形，包括无脑儿、脊柱裂等。”山东省立医院产科主任医师、山东省医学会围产医学分会副主任委员左常婷介绍道。

虽然大量绿叶蔬菜中都含有叶酸，但是烹饪时容易使得叶酸变性，因此，往往提倡在备孕期服用叶酸，以纠正我们体内叶酸缺乏的状态。伴随着对围孕期妇女叶酸补充的大力推广和普及，我国围产期神经管缺陷发生率也明显下降。根据《中国出生缺陷防治报告(2012)》数据显示，围产期神经管缺陷已由1987年的第1位(27.4/万)下降到2011年的第8位(4.50/万)。

不过，叶酸并不能长期蓄积在人体内。在不少专家看来，叶酸跟胎停之间也没有必然的联系。“很多人孕早期出现先兆流产现象，就怀疑是叶酸导致的，这其实是不科学的，孕早期的流产多半与胚胎染色体异常相关。”山东省千佛山医院产科副主任医师张志伟说，叶酸导致胎停并没有相关临床依据。

夫妻双方都要吃，但不能一味盲补

补充叶酸通常情况下都是安全的，不过长期过量服用也会有一定的不良影响。因此，叶酸

并非多多益善。“国外有研究表明叶酸摄入过多与孩子未来患哮喘有关联，但是国内还没有相关数据证明。”济南市妇幼保健院产前诊断中心主任金华说。

“叶酸每天补充0.4mg-0.8mg就可以了，如果补充过多，有可能会影响锌的吸收，干扰对维生素B12缺乏的判断。B12缺乏会导致贫血，不过这种情况相对比较少见。”张志伟说，孕妇在补叶酸的同时，最好还应补充一些钙、镁或铁复合制剂，来预防唇腭裂、先心病和尿道下裂等畸形。

此外，也有研究资料表明，如果长期过量服用叶酸，会影响母体锌元素的吸收，有碍胎儿智力发育。而对于很多网友认为的，叶酸会影响月经周期和排卵，专家则一致表示目前还没有这方面的医学依据。

其实也并不是每位备孕或怀孕的女性都需要吃叶酸。金华解释道，如果体内叶酸过高则需要下调。“经常碰到自己补叶酸，体内叶酸水平已经非常高，需要下调的情况。”

她说，与其盲目补叶酸，不如合理调整叶酸。“科学的补充叶酸要建立在检测结果的基础上，一般建议备孕期间夫妇同时到医院对体内叶酸、同型半胱氨酸、维生素B12等指标进行

人体不能合成，主要从
叶酸强化食品和含叶酸的维生
素中摄取

叶酸

水溶性B族维生素

检测，然后根据结果进行个性化补充或调整。”金华说，现在已经有越来越多的夫妇有了孕前体检的意识。

同时，专家提醒道，服用叶酸不仅仅是女性专属。“在备孕阶段，男性也要根据需要适当补充叶酸。”金华告诉记者，根据个人情况不同，补充叶酸的时间长短也不同，通常所说的孕前及孕后各三个月不是人人适用，有些患有基础性疾病的女性整个孕期都要吃。

最好购买“药”字号的叶酸产品

随着叶酸的普及和推广，现在药店里能轻松买到各种规格的叶酸片。23日，记者在省城一家药店看到，叶酸有药字号和健字号两种，同时所含叶酸剂量也差别较大，不同品种价格差异较大。

其中一款93片装的OTC叶酸片，每片含0.4mg叶酸，价格为55元。而健字号的叶酸片，像叶酸亚铁片、钙D叶酸咀嚼片等，所含叶酸量从270ug-0.8mg之间不等，价格大都近200元一瓶。“这款价格虽高但卖得不错，刚有个顾客一次买了四瓶。”该药店一名工作人员说。

不过，专家建议，孕妇最好

购买药字号的产品，因为药字号产品经过了严格的药品审批程序，同时临床试验也要达标，生产过程中有着非常严格的操作规范和流程，受国家食品药品监督管理局的监管。不过，即使购买了健字号的叶酸，也并不妨碍继续服用。

而除了国产叶酸片，越来越多的人还会在备孕期选择国外代购叶酸。对此，金华说，国外代购的一般有0.4mg和0.8mg两种，最好先向专业医生咨询自己适用的量后再购买服用。“一大部分孕妇使用的是每天0.4mg的剂量，根据情况有些孕妇每天需要服用0.5mg，甚至0.8mg。”

金华表示，其实在日常饮食中，也能摄入叶酸，“天然叶酸广泛存在于动植物类食品中，例如莴苣等所有绿色蔬菜基本都含较多，不过值得注意的是，叶酸和维生素在高温下容易被破坏，因此烹饪时不能将绿叶青菜做得太烂熟。”此外，叶酸属于水溶性维生素，用水煮绿叶蔬菜时更容易丢失叶酸。

“能通过饮食结构调整来调节体内的叶酸水平最好了，没有副作用。不过这样调整周期比较长，着急要孩子以及已经怀孕的女性，可能来不及。”金华说。

甲状腺发现结节？判断良恶是关键

近年来颈部甲状腺结节的发病率及检出率呈逐年上升趋势。但人们对甲状腺结节仍然是认识不足，有些人认为无关紧要，而有的人则如临大敌，患者应该如何对待成为一个重要的健康问题。

甲状腺结节要谨慎判断良恶是关键

济南市中心医院两腺外科徐占彪主任指出，良性甲状腺结节有2%-17%的恶变率，而儿童期出现的结节高达50%为恶

性，如果结节在短期内迅速增大，应怀疑恶性病变。

甲状腺结节要不要治，怎么治疗，是开刀还是微创？关键就在于结节发病是早期还是晚期，以及判断甲状腺结节的良恶性。徐占彪主任提醒大家，甲状腺结节查出病情，不要拖延应及时就诊，以免结节迅速增大或恶变，原本适合消融微创治疗可能不得不开刀了。专家建议，如果发现甲状腺结节，最好是及时到正规医院就诊，能简单不复杂，能微创不开刀。

甲状腺结节不可怕 消融治疗不开刀

相对于传统手术，针对病情进行“微波消融术”的微创治疗已经成为最安全、放心、有效的方法。济南市中心医院运用该疗法已经成功治疗数千余例患者。彻底摆脱过去“一刀切、一道疤”的开刀时代。

“微波消融术”消融的结节最大可达5cm。特别是对多发性结节，在彩超可视显示屏上放大多倍后进行消融，肉眼看

不到的结节也都无处遁形，操作更精确，消融更彻底，且治疗过的部位不再复发！该技术具有创口微小仅需1毫米、治疗时间短，术后不留疤、不损伤腺体、保留甲状腺功能、不终身服药等诸多优势。

活动链接

时间：2017年3月8日-20日

从即日起接受预约，本次活动仅限50名，按预约顺序就诊。希望通过此次权威专家的邀请，能让更多的甲状腺疾病

患者免除异地就医奔波的困扰，及时获得更好的诊疗，早日恢复健康。

预约咨询热线：

0531-88817120 85695033

参与人群：甲状腺结节、腺瘤、囊肿的患者。

(本报记者 陈晓丽)

出品：健康工作室
设计：壹纸工作室
本版编辑：胡淑华
编：马晓迪
版：郭传靖