附件

增补叶酸预防神经管缺陷健康教育

核心信息

1.哪些女性需要服用叶酸，如何服用？

准备怀孕至孕早期3个月的生育妇女需要服用叶酸。无高危因素的妇女，从孕前3个月开始，每天增补0.4mg叶酸（或含叶酸的复合维生素），至少服用到怀孕后3个月。

2.哪些属于高危待孕妇女？

高危待孕妇女是指准备怀孕的妇女中，既往生育过神经管缺陷胎儿或服用抗癫痫药者。

3.高危待孕妇女如何增补叶酸？

高危待孕妇女建议从孕前至少3个月开始，每天服用叶酸4mg，直至妊娠满3个月。

4.准备怀孕的女性叶酸缺乏有哪些危害？

备孕和孕早期叶酸缺乏显著增加胎儿神经管缺陷（neuraltube-defects，NTDs）的发生风险，超过50%的NTDs病例与妊娠初期叶酸不足有关，补充叶酸可显著降低NTDs的发生率。另外，叶酸缺乏还会增加流产、早产、死胎、巨幼细胞性贫血、子痫前期等疾病发生风险。

5.胎儿神经管缺陷的形成机制？

胎儿神经管缺陷发病率大约在1‰～1%，形成机制非常复杂，是遗传因素和环境因素共同作用的结果，母体叶酸水平不足可能引起胎儿神经管闭合障碍，从而导致胎儿神经管缺陷。

6.叶酸可以在人体合成吗？

叶酸在人体内不能合成，仅能从食物中摄取，孕期母体生理性变化和胎儿生长发育等导致对叶酸的需要量增加。

7.哪些食物富含叶酸？

绿叶蔬菜、豆制品、动物肝脏、瘦肉、蛋类等是叶酸的良好食物来源。

8.如何改善妇女叶酸营养状况？

备孕和孕早期妇女需平衡膳食，多食用富含叶酸的食物，合理使用叶酸补充剂和强化食物，改善叶酸营养状况；养成健康的生活方式，保持合理体质量，可以降低胎儿发生神经管缺陷的风险。