

## توجه :

\* مصرف همزمان داروهای ضد بارداری با مواد غذایی حاوی ویتامین B ، باعث کاهش جذب این ویتامین می گردد . به طور مثال خانم های مصرف کننده این داروها اغلب کمبود ویتامین B6 و B9 ( اسید فولیک ) دارند .

\* همراه با چای و قهوه ، لبنیات ممکن است به صورت کمپلکس نامحلول درآید.

\* جهت جذب بهتر این دارو یک ساعت قبل از مصرف آن تا یک ساعت بعد از مصرف آن لطفا چایی و لبنیات مصرف نکنید .



## موارد احتیاط

اسید فولیک ندرتا سمی است . مصرف زیاد آن بدون تجویز پزشک می تواند باعث مشکلات معده ، مشکلات خواب ، واکنش های پوستی و تشنج شود . مکمل های اسید فولیک کمبود ویتامین B12 را که می تواند باعث آسیب دائمی به سیستم عصبی شود ، مخفی نگه دارد . مکمل های اسید فولیک باید همیشه ویتامین B12 نیز به همراه داشته باشند .

## عوارض جانبی

۱- درد و کوفتگی عمومی بدن ۲- خارش ، بثورات تنفسی ، تنگی نفس کسالت عمومی



ایران وی  
IRANVE.COM

سایت بیمارستان: kazeroonhp.sums.ac.ir

شماره تلفن: 07142227080 داخلی: 306



یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمار

قرص اسید فولیک



## افرادی که به فولیک اسید نیاز بیشتری دارند :

- ◆ مبتلایان به کم خونی همولیتیک و کم خونی داسی شکل
- ◆ مبتلایان به بیماری های گوارشی از جمله سیلیاک ، بیماری های کلیوی و کبدی و افراد تحت دیالیز
- ◆ زنان سنین باروری
- ◆ مصرف کننده های داروهای ضد صرع ، داروهای درمان کننده دیابت ، برخی آنتی بیوتیک ها برخی از داروهای خواب آور
- ◆ مبتلایان به دیابت نوع دو ، آرتریت روماتوئید ، لوپوس ، پسوریازیس



- ◆ در واقع زنانی که قبل و حین بارداری کمبود اسید فولیک دارند به شدت در معرض خطر بروز نقایص مادرزادی می باشند .
- ◆ پختن بیش از اندازه غذاها یا نگه داشتن غذا در حرارت اتاق به مدت طولانی و یا نداشتن رژیم مناسب و کمبود مصرف میوه و سبزیجات تازه منجر به کمبود این ویتامین می شود .
- ◆ بدن فولات را به راحتی فولیک اسید مورد مصرف قرار نمی دهد . علاوه بر این به راحتی ممکن است یک رژیم غذایی سالم و متعادل نیز به تنهایی نیازهای غذایی روزانه را برآورده سازد . بنابراین مصرف روزانه قرص فولیک اسید توصیه می شود .
- ◆ دریافت روزانه اسید فولیک در زمان مشخصی از روز و به صورت منظم به جذب هر چه بیشتر آن کمک می کند .

## منابع غذایی

- ۱- انواع مرکبات ۲- برگ سبزیجات با رنگ سبز تیره ۳- جگر ۴- عدس ۵- آرد سویا ۶- بادام زمینی ۷- اسفناج ۸- برگ شلغم ۹- کدو تنبل ۱۰- گندم



## فولیک اسید

- ◆ فولیک اسید که به نام های فولات یا ویتامین B9 نیز خوانده می شود . با این تفاوت که اسید فولیک در بدن ساخته می شود در حالی که فولات شکل طبیعی آن است و در برخی از غذاها یافت می شود. این ویتامین ، بدن را در مقابل بیماری های قلبی ، نقص های مادرزادی ، پوکی استخوان و سرطان های مشخصی حفظ میکند.
- ◆ هر فردی به اسید فولیک برای ساخت گلبول های قرمز طبیعی نیاز دارد و کمبود آن می تواند منجر به کم خونی شود .
- ◆ فولیک اسید از طریق ادرار دفع می شود و بایستی با خوردن غذاهای غنی از فولات یا مصرف قرص فولیک اسید جایگزین شود .
- ◆ زنان در سنین باروری نیاز بیشتری به فولیک اسید دارند زیرا این ویتامین در پیشگیری از نقایص عمده مغزی و نخاع کمک کننده است .
- ◆ در صورتی که خانمی قبل از بارداری ذخایر کافی فولیک اسید در بدن داشته باشد می تواند از بروز این نقایص مادرزادی جلوگیری کند .