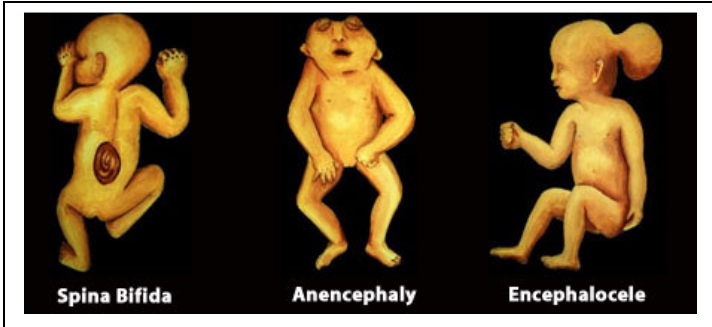


تعاطي حامض الفوليك مهم وسهل خلال سن الأتحاب Taking Folic acid during child bearing years is easy and important



- حوالي 95% من الاطفال المصابين بتشوهات في القناة العصبية لا يوجد أي تاريخ وراثي في عائلتي الوالدين لمثل هذه التشوهات
- أن تكوين القناة العصبية والتي تتحول الى الدماغ والحبل الشوكي فيما بعد يحدث خلال 28 يوم الاولى من الحمل وهذه الفترة المبكرة تجهل فيها معظم النساء انهم حوامل

قبل الحمل :
خذي قرص من (مجموعة فيتامينات) يومياً والذي يحتوي على 400 مايكروغرام من مادة حامض الفوليك
تستطيعين الحصول على 200 حبه منها من صيدلية CVS (بسرر \$ 11.99) ومن Target (بسرر \$ 8.39)
أو
تناولي 400 مايكروغرام من حامض الفوليك يومياً والتي تتوفر في صيدليات CVS (بسرر \$ 3.89) لكل 250 قرص

متى ما أصبحت حامل ، فعليك بتناول فيتامينات الحمل يومياً

أنواع تشوهات القناة العصبية

Spina bifida (عدم أكتمال الفقرات القطنية): وهي الأكثر شيوعاً من بين تشوهات الأنبوب العصبي، وسببها فشل في التحام جانبي العمود الفقري كلياً خلال فترة نمو الجنين المبكر. وهذا يجعل الأعصاب والحبل الشوكي عارية ومعرضة للتلف لأنه لا يوجد ما يغطيها او يحميها، وهذا النوع من التشوه قد يؤدي الى شلل الأطراف السفلى ، المثانة، ومشاكل في الامعاء

Anencephaly وهذا التشوه سببه فشل في نمو الدماغ والجمجمة عند الطفل بشكل طبيعي

وهذا النوع من التشوه يؤدي دائماً الى وفاة الطفل
Encephalocele عندما يكون هناك فتحة في الجمجمة تتسبب ببروز جزء من الدماغ الى خارج الجمجمة، وهذا الجزء يكون محاط بغشاء رقيق فقط، وهذا التشوه قد يؤدي الى:

- تخلف عقلي لدى الطفل
- وفاة الطفل

كل النساء في سن الأتحاب سواءاً كانوا في العشرينات او الأربعينات يحتاجون 400 مايكروغرام من حامض الفوليك يومياً للحفاظ على الصحة. حامض الفوليك مهم لخلايا الجسم الجديد والقديمه بغض النظر عن عمر المرأة لأن جسم الانسان يكون خلايا جديده باستمرار لتعويض القديمه منها سواءاً في الجلد، الدم، الشعر، الامعاء والخلايا الاخرى

70% من تشوهات القناة العصبية يمكن منعها اذا تناولت كل النساء في سن الانجاب مادة حامض الفوليك بمقدار 400 مايكروغرام قبل الحمل و 600 مايكروغرام خلال الاشهر الاولى من الحمل.

أعداد المجلس العربي الامريكي والكلداني برنامج الويك/ كانون الثاني 07

أستناداً الى القانون الفيدرالي وتعليمات وزارة الزراعة الامريكيه، هذه المؤسسه تمنع أي نوع من أنواع التمييز استناداً الى العرق، الأصل، اللون، الجنس، العمر، او العوق

في حالة وجود أي تمييز يرجى الكتابة الى USDA, Director, Office of Civil Rights 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, DC 20250-9410 or call (800) 795-3272 or (202) 720-5964 (TTY) "USDA"

هذه المؤسسه تعد فرصاً متكافئه في العمل والخدمات