**“พิการแต่กำเนิด" ป้องกันได้ก่อนตั้งครรภ์**

**ที่มา :** ข่าวสดออนไลน์

<http://www.khaosod.co.th/view_news.php?newsid=TUROamIyd3dNVEUxTVRFMU5RPT0=>

…………………………………………………………………………………………………………………

ร่างกายที่สมบูรณ์เป็นสิ่งที่พ่อแม่หวังเป็นลำดับแรก เมื่อรู้ว่าจะมีสมาชิกตัวน้อยๆ เพิ่มมาในครอบครัว แต่บางครั้งก็อาจมีสิ่งที่ไม่คาดหวังเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะเรื่องความพิการ ความพิการตั้งแต่กำเนิดมีถึง 7,000 โรค สาเหตุมาจากทั้งกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดการแท้ง การตายคลอด การเสียชีวิต ความพิการในเด็กและทารก มีผลต่อครอบครัวอย่างมาก รวมทั้งทำให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายทางสุขภาพอย่างมาก แต่ละปีมีทารกที่เกิดมามีความพิการตั้งแต่กำเนิดทั่วโลกประมาณ 7.9 ล้านคน โดย 3.3 ล้านคนเสียชีวิตในอายุน้อยกว่า 5 ขวบ 3.2 ล้านคน มีชีวิตรอดแต่พิการตลอดชีวิต โดยทารกที่พิการและเสียชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา ทั้งที่ความจริงความพิการแต่กำเนิดนั้นป้องกันได้ ความพิการแต่กำเนิดมีหลายภาวะ แต่ส่วนใหญ่จะพบ 5 กลุ่ม ได้แก่

1. **กลุ่มอาการดาวน์**พบ 1 ต่อ 1,000 ราย เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซม ทำให้พัฒนาการล่าช้า ซึ่งปัจจุบันทางการแพทย์มีโปรแกรมการฟื้นฟูจำนวน
2. **กลุ่มหลอดประสาทไม่ปิด** พบ 1 ต่อ 800 ราย เกิดจากหลอดประสาทเชื่อมปิดไม่สมบูรณ์ระหว่างตัวอ่อนมีอายุได้ 23-28 วันหลังปฏิสนธิ เกิดได้จากทั้งปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม เช่น การขาดโฟลิกในครรภ์มารดา หรือได้รับสารเคมีระหว่างตั้งครรภ์ บางครั้งรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้
3. **กลุ่มปากแหว่งเพดานโหว่** พบ 1 ต่อ 1,000 ราย เกิดจากพันธุกรรมและ สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะ เรื่องโภชนาการ แต่ปัจจุบันสามารถรักษาได้โดยการผ่าตัด
4. **กลุ่มแขนขาพิการแต่กำเนิด**พบ 2 ต่อ 1,000 ราย เกิดจากการสร้างอวัยวะผิดปกติตั้งแต่ในครรภ์ จากหลายสาเหตุ เช่น การใช้ยาระหว่างตั้งครรภ์ การได้รับสารพิษ หรือ ติดเชื้อ ทำให้เกิดความพิการ
5. **กลุ่มกล้ามเนื้อเสื่อมพันธุกรรมดู เชนน์** พบ 1 ต่อ 10,000 ราย เกิดจากพันธุกรรมของยีน มักเกิดในเด็กผู้ชายเมื่ออายุ 3-4 ขวบ ทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เพราะกล้ามเนื้ออ่อนแรงลงเรื่อยๆ

สาเหตุครึ่งหนึ่งมาจากพันธุกรรม นอกนั้นมาจากปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ เช่น บุหรี่ เหล้า เพศสัมพันธ์

ในการประชุมวิชาการครั้งที่ 4 National Forum on Birth Defects and Disabilities ประจำปี 2555 หรือ "โครงการป้องกันและดูแลรักษาความพิการแต่กำเนิดในประเทศไทย" จัดโดยสมาคมเพื่อเด็กพิการแต่กำเนิด (ประเทศไทย) ร่วมกับชมรมเวชพันธุศาสตร์กุมารแห่งประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มีมหาวิทยาลัย สถาบันทางการแพทย์ 8 แห่ง เข้าร่วมด้วย

 

ความร่วมมือในครั้งนี้ ศ.พญ.พรสวรรค์ วสันต์ นายกสมาคมเพื่อเด็กพิการแต่กำเนิด (ประเทศไทย) อธิบายว่า ประเทศไทยมีทารกแรกเกิด 800,000 คนต่อปี โดยพบว่าสถานการณ์เด็กพิการตั้งแต่แรกเกิดทั่วโลกอยู่ที่ร้อยละ 3-5 หรือ 24,000-40,000 คนต่อปี จากข้อมูลของประเทศที่พัฒนาแล้วพบว่า กว่า ร้อยละ 70 ของความพิการแต่กำเนิดสามารถป้องกันหรือรักษาให้หายดีหรือดีขึ้นได้ เช่น สหรัฐอเมริกาพบว่าอัตราตายของทารกที่เสียชีวิตจากความพิการลดลง ร้อยละ 46 ในช่วง 20 ปี ด้วยการใช้มาตรการดูแลตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์ ขณะตั้งครรภ์ และการคลอดที่ดีขึ้น รวมทั้งการตรวจวินิจฉัย การดูแลทารกแรกเกิดที่มีประสิทธิภาพ

"ถือเป็นการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจำเป็นต้องให้ความรู้เรื่องอนามัยเจริญพันธุ์เพื่อให้เด็กที่เกิดมาไม่พิการ และมีต้นทุนที่ดีได้ ซึ่งสาเหตุของความพิการพันธุกรรม อายุการตั้งครรภ์ อายุพ่อและแม่ อาหารที่ได้รับ สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ หากจะป้องกันความพิการตั้งแต่กำเนิดก็ต้องอาศัยหลายปัจจัยด้วยกัน จากความร่วมมือของสถาบันทางการแพทย์ และหน่วยงานต่างๆ มีการจัดทำคู่มือในกลุ่มความพิการที่พบบ่อย เพื่อนำไปสู่การเผยแพร่ให้สถานพยาบาล ชุมชน สถานศึกษาเพื่อทำความเข้าใจและป้องกันต่อไป" ศ.พญ.พรสวรรค์กล่าว

**แนวทางการป้องกันความพิการแต่กำเนิด ที่มีการกำหนดจากการที่หน่วยงานต่างๆ ทำงานร่วมกัน** คือ

1. **ให้การศึกษาแก่ชุมชน บุคลากรทางการแพทย์ ผู้กำหนดนโยบาย สื่อ และผู้เกี่ยวข้อง** ในแง่ความเข้าใจความพิการตั้งแต่กำเนิด เช่น การรักษาสุขภาพของมารดา การปรับเปลี่ยนอาหาร การควบคุมการติดเชื้อ การรักษาโรคระหว่างตั้งครรภ์
2. **การวางแผนครอบครัวที่ดี** ถือเป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องเร่งรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญ เพื่อตรวจหาโรคทางพันธุกรรมบางอย่าง ซึ่งหากตรวจหาก่อนก็จะป้องกันโรคที่อาจเกิดอันตรายร้ายแรงได้ เช่น ธาลัสซีเมีย หรือลดอุบัติการณ์โรคที่เกิดจากโครโมโซม เช่น อาการดาวน์ โดยพบว่าการที่แม่และพ่อ มีอายุมากเสี่ยงที่ทำให้พันธุกรรมกลายพันธุ์ในเด็กได้
3. **โภชนาการที่เหมาะสม** การเสริมอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยเจริญพันธุ์ เช่น ไอโอดีน กรดโฟลิก เป็นต้น
4. **หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความพิการ** เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การใช้ยาเสพติด การป้องกันโรคติดต่อที่ทำให้เกิดความพิการตั้งแต่กำเนิด เช่น โรคซิฟิลิส โรคหัดเยอรมัน
5. **การดูแลสุขภาพมารดาที่มีโรคประจำตัวทั้งก่อนและระหว่างการตั้งครรภ์** เช่น โรคเบาหวาน โรคลมชัก จึงต้องปรึกษาแพทย์อย่างใกล้ชิดมาก กว่าปกติ และ 6.การตรวจกรองทารกแรกเกิด เพื่อค้นหาเด็กที่มีความผิดปกติตั้งแต่กำเนิดเพื่อให้การรักษาได้อย่างรวดเร็ว อาจใช้วิธีการผ่าตัด ให้ยา หรือใช้การฟื้นฟูได้

ปัญหาของกลุ่มโรคเหล่านี้ คือ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากพันธุกรรมนับเป็นปัญหาที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่อีกสาเหตุคือปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ทั้งภาวะขาดโภชนาการในมารดา การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ รวมไปถึงการติดเชื้อจากเพศสัมพันธ์ ซึ่งตรงนี้ป้องกันได้ โดยเฉพาะภาวะขาดโภชนาการของมารดาต้องดูแลตัวเองให้พร้อมก่อน ตั้งครรภ์"

**สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อหญิงวัยเจริญพันธุ์ คือ โฟเลต** โดยหญิงวัยเจริญพันธุ์ทุกคนควรกินโฟเลต อย่างน้อยวันละ 400 ไมโครกรัม เพื่อลดโอกาสทารกพิการแต่กำเนิด โดยการเสริมโฟเลตต้องเริ่มก่อนจะมีการปฏิสนธิ 1 เดือน และเมื่อตั้งครรภ์แล้วยัง ต้องกินโฟเลตอีกอย่างน้อย 600 ไมโครกรัมต่อวัน ซึ่งจะช่วยป้องกันภาวะหลอดประสาทไม่ปิด และปากแหว่งเพดานโหว่ได้ ซึ่งโฟเลตนี้ไม่จำเป็นต้องกินในรูปเม็ด แต่กินได้ในผักสด ผักใบเขียว ซึ่งจะอุดมไปด้วยโฟเลตมากกว่า

ด้านการดูแล พญ.ศิราภรณ์ สวัสดิวร ผอ.สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติ มหาราชินี (โรงพยาบาลเด็ก) ให้ความรู้ว่า เมื่อลูกคือสิ่งที่มีค่าที่สุดของพ่อแม่ การสร้างต้นทุนที่ดี คือสิ่งที่พ่อแม่จะสามารถให้กับลูกได้ เริ่มต้นจากสุขภาพแม่เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง จำเป็นต้องดูแลตั้งแต่ยังไม่ตั้งครรภ์ เมื่อวางแผนจะมีบุตรก็ต้องเริ่มเตรียมความพร้อมต่างๆ เช่น การรับอาหารเสริม โดยเฉพาะโฟเลต ไอโอดีน ธาตุเหล็ก โดยการรับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ ไม่ใช่ทานแค่วิตามิน ตามแรงโฆษณาเท่านั้น

**เมื่อเริ่มตั้งครรภ์ก็ต้องฝากครรภ์ รับการตรวจตามกำหนด** เพราะตัวอ่อนในครรภ์ เริ่มมีพัฒนาการตั้งแต่สัปดาห์แรก สิ่งแรกคือ หัวใจ จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างเต็มที่และถูกต้อง โดยพ่อมีส่วนสำคัญในการดูแลอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องจิตใจของแม่

………………………………………………………