

选对剂量，科学补充叶酸

文 / 山西省阳泉煤业(集团)有限责任公司总医院 梁花

在临床查房过程中，我们常常会碰到患者提出关于叶酸的各种困惑：“备孕时吃的叶酸片和降压药里的叶酸是同一种吗？可以混着吃吗？”“叶酸片到底安不安全？听说吃多了会致癌，这是真的吗？”“社区免费领取的叶酸片和天然叶酸，哪个更好呢？”今天，我们就一起走进叶酸的世界，揭开它的神秘面纱。

一、叶酸的身世之谜

叶酸是一种水溶性维生素，最早在菠菜叶中被发现，因此得名。它在人体中扮演着“细胞增殖建筑师”的重要角色，参与DNA合成、红细胞形成等关键生理过程。值得注意的是，人体自身无法合成叶酸，必须通过食物摄取来满足需求。

二、叶酸的五种身份

根据剂量和用途的不同，叶酸制剂可分为五大类。

1. 备孕守护者

对于有备孕计划的女性来说，建议从妊娠前3个月开始补充叶酸，每天0.4 mg。资料显示，补充叶酸能够显著降低新生儿神经管缺陷的发生率，降幅可达70%。它不仅能降低胎儿神经管缺陷风险，还兼具预防胎儿畸形、贫血及妊娠并发症的三重功效。此外，目前

的专家共识推荐，在孕中期及孕晚期，同样需要每天补充0.4 mg叶酸。

2. 血压调控师

0.8 mg规格的叶酸在血压调控方面发挥着重要作用。同型半胱氨酸是评估心血管风险的一项重要临床指标，叶酸缺乏会导致同型半胱氨酸升高，而高同型半胱氨酸血症（简称高Hcy血症）被视为动脉粥样硬化的独立危险因素。伴有高Hcy血症的高血压，被称作H型高血压。对于合并高Hcy血症的心血管高危人群和H型高血压患者，推荐每日补充0.8 mg叶酸并联合降压药治疗。

3. 抗抑郁增效剂

在抑郁症的治疗中，0.5~2.5 mg规格的叶酸可作为抗抑郁药增效剂。有研究表明，叶酸缺乏与抑郁症，尤其是产后抑郁存在相关性。抑郁症患者在应用抗抑郁药，特别是5-羟色胺再摄取抑制剂（如氟西汀、帕罗西汀、舍曲林、西酞普兰）的基础上，每天补充0.5~2.5 mg叶酸，能够提高治疗的反应性。

4. 抗风湿护航员

在风湿免疫性疾病的治疗中，甲氨蝶呤是类风湿关节炎的一线药物，被广泛应用。但该药物具有抗叶酸作用，长期服用容易导致叶酸缺乏。因此，对于服用甲氨蝶呤的患者，建议每周补充5~10 mg叶酸，以缓解药



物的不良反应。

5. 贫血患者的福音

5 mg规格的叶酸是巨幼红细胞贫血患者的福音。不过，由于每天补充的剂量较大，在治疗期间需要密切监测血常规，以便根据病情变化调整治疗方案。需要特别注意的是，对于维生素B₁₂缺乏引起的贫血，不能单纯使用叶酸治疗，必须同时补充维生素B₁₂，否则可能无法达到理想的治疗效果，甚至延误病情。

三、使用误区

误区1：天然叶酸比合成叶酸更安全

很多人认为天然叶酸更安全，但实际情况并非如此。天然叶酸虽然来源于天然食物，但生物利用率约为50%，而且容易受烹饪方式破坏。例如，菠菜焯水后叶酸损失可达80%。因此，叶酸缺乏人群单靠饮食补充，难度较大。

我国市面上现售的0.4 mg、0.8 mg、5 mg规格的叶酸都属于合成叶酸，它们进入人体后并不能直接被利用，需要经过“活化”才能为身体所用。合成叶酸性性质稳

定，吸收度高，利用率达85%，价格也比较亲民，性价比高。活性叶酸则更适合高危孕妇和某些有代谢性障碍的人群，如MTHFR基因突变人群（需基因检测）。

【提醒】若考虑为高危人群，用药前需检测叶酸代谢基因，根据基因检测结果选择适合自己的叶酸类型，才能更好地发挥叶酸的作用，确保补充效果和安全性。

误区2：叶酸吃多了会致癌

“叶酸吃多了会致癌”这一话题曾登上热搜，引发了人们的担忧。这主要源于复旦大学研究团队在《自然》（*nature*）子刊上发表的一项研究，该研究发现了叶酸摄入促进肝细胞癌发展的新生物学机制。但需要重点强调的是，该研究仅针对已患癌小鼠在高剂量叶酸饮食条件下的反应，不能说明健康人补充叶酸就会致癌。

虽说“叶酸吃多了会致癌”这种说法有些危言耸听，但长期大量服用叶酸确实可能出现厌食、恶心等中毒症状，严重的还会影响锌的吸收，降低免疫力，加重神经系统病变。另外，如果患者已经患有癌症，尤其是结直肠癌，高剂量的叶酸可能会加速病情发展。因此，我们要正确看待叶酸的补充，避免过量服用。

四、科学补充

为了确保叶酸补充的科学性和安全性，我们需要遵循以下原则：

1. 优先食补

在日常生活中，我们可以优先通过食物来补充叶酸。深绿叶菜（如菠菜、西蓝花）、动物肝脏、豆类以及大部分水果等食物中都富含叶酸。

2. 药物警戒

叶酸应避免与酒精、茶水以及富含维生素C的食物同服。酒精可能会影响叶酸的吸收和代谢，茶水和富含维生素C的食物可能会与叶酸发生相互作用，从而降低叶酸的效果。

3. 选对规格

0.4 mg或0.8 mg规格的叶酸适用于预防保健，适合备孕女性、H型高血压患者等人群；5 mg规格的叶酸属治疗剂量，主要用于治疗巨幼红细胞贫血以及配合甲氨蝶呤治疗风湿病等，需要严格遵医嘱使用。

总之，叶酸虽好，但科学补充才是关键，这点务必要记住。**药物与A**