

# 叶酸：开启健康之门，守护生命之本

文 / 辽宁省金秋医院 杨济睿

叶酸（维生素B<sub>9</sub>）是人体无法自行合成的水溶性维生素，在DNA合成、红细胞生成、神经发育等关键生理过程中扮演着重要角色。

## 一、叶酸为何如此重要

### 1. 生命起点的“建筑师”

胎儿神经管（未来大脑和脊髓的雏形）在孕早期快速发育，若此时母体缺乏叶酸，可能导致脊柱裂、无脑儿等严重畸形。研究表明，孕前3个月至孕早期每日补充0.4 mg叶酸，可使神经管缺陷的发生风险降低70%。

### 2. 血液健康的“守护者”

叶酸与维生素B<sub>12</sub>共同参与红细胞生成。当两者缺乏时，骨髓中的红细胞无法正常成熟，从而引发巨幼红细胞贫血，其临床症状包括疲劳、心悸、舌炎等。

### 3. 心脑血管的“清道夫”

叶酸能降低血液中的同型半胱氨酸（一种可能损伤血管的氨基酸）水平。高同型半胱氨酸血症与脑卒中、冠心病的发生密切相关。

## 二、剂量不同，应用不同

0.4 mg叶酸适用于需预防性补充的人群，如备孕期、孕期或哺乳期女性，可有效降低胎儿神经管缺陷风

险。该剂量为常规预防用量，安全性较高。

5 mg叶酸主要用于治疗叶酸缺乏相关疾病，如巨幼红细胞贫血、慢性溶血性贫血，以及长期服用甲氨蝶呤（需补充叶酸缓解药物毒性）的患者。但需注意，长期过量服用可能会掩盖维生素B<sub>12</sub>缺乏的症状，甚至引发其他不良反应。因此，需严格遵医嘱使用，不可自行调整剂量。

需要注意的是，正常备孕女性每日补充0.4 mg叶酸即可（含叶酸的复合维生素作为补充来源更佳）。对于曾生育过神经管缺陷儿的备孕女性，需在医生指导下将叶酸剂量调整至4~5 mg。

## 三、补充叶酸的三大误区

### 1. 食补足够，无需药补

绿叶蔬菜（如菠菜）及动物肝脏虽富含叶酸，但天然叶酸稳定性较差，在常规烹饪中损失可达50%~90%，其生物利用率仅为合成叶酸的60%。因此，备孕及孕期女性仅靠饮食摄入难以满足叶酸需求，需额外补充。

### 2. 男性不需要补充叶酸

男性叶酸缺乏可能导致精子DNA碎片率升高，进而影响生育能力。因此，备孕男性建议每日补充0.4 mg叶酸。与锌搭配补充，效果会更好。



### 3. 叶酸可以长期大剂量服用

长期超量服用叶酸（每日超过1 mg）可能掩盖维生素B<sub>12</sub>缺乏的症状，从而延误神经损伤（如手脚麻木）的诊治。同时，长期大剂量服用叶酸还会干扰锌的吸收，甚至可能增加癌症风险。因此，大剂量叶酸（如5 mg）需严格遵医嘱使用。

## 四、科学补充叶酸的四条黄金法则

### 1. 精准筛查先行

- 建议备孕前检测同型半胱氨酸水平，并进行叶酸代谢基因检测。

- 贫血患者需区分缺铁性贫血与巨幼红细胞贫血，根据类型在医生指导下选择治疗方案。

### 2. 动态调整剂量

- 普通孕妇每日补充0.4~0.8 mg叶酸。
- 高风险孕妇（肥胖、糖尿病、服用抗癫痫药物）每日补充4~5 mg叶酸。
- 高同型半胱氨酸血症患者每日补充0.8~2.4 mg叶酸，并配合服用维生素B<sub>6</sub>和维生素B<sub>12</sub>。

### 3. 把控关键窗口

- 备孕：提前3个月开始补充。
- 孕早期：持续补充至孕12周。
- 孕中期和孕晚期：建议继续服用含叶酸的复合

维生素。

### 4. 营养素协同补充

叶酸与维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、锌一起服用，可以发挥协同作用。例如，复合维生素中通常包含维生素A、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E以及钙、铁、锌等矿物质，可针对不同人群的营养需求提供辅助支持。

## 五、特殊人群使用注意事项

### 1. 老年人

老年人的消化吸收功能下降，建议补充活性叶酸，其无需在体内转化即可被吸收利用。

### 2. 慢性病患者

肾衰竭患者需根据肾功能调整叶酸剂量；癫痫患者服用丙戊酸钠时，需密切监测血清叶酸水平和丙戊酸钠血药浓度。

### 3. 癌症患者

部分化疗方案（如5-氟尿嘧啶）与叶酸存在相互作用，避免盲目补充。

小小叶酸片，如同一把“健康钥匙”，承载着新生命的希望，守护着万千家庭的健康。用对剂量可开启健康之门，滥用则可能埋下隐患。唯有在医生或药师的指导下科学服用，方能真正发挥小药片的大价值。

家物与入