

## 欧米伽3脂肪酸筛查计划评估

自欧米伽3筛查计划开始以来,评估有多少女性的欧米伽3脂肪酸水平低以及有多少婴儿早产,这些十分重要。这会看出该筛查是否减少了南澳的早产儿数量。

我们会把欧米伽3脂肪酸检测结果和出生数据紧密联系,而绝不会透露您或您孩子的身份信息。您也可以拒绝让您的信息与此关联,这丝毫不会影响您和您孩子所得到的护理。

*选择退出: 如果您不希望您的信息包含在“全州欧米伽3脂肪酸筛查评估”之内,请发邮件至 [omega3@sahmri.com](mailto:omega3@sahmri.com) 或致电 (08) 8128 4444.*

该评估已得到“妇女和儿童健康网络”(WCHN)和“人体研究伦理委员会”(HREC)的批准(HREC/20/WCHN/138)。如果你希望和某个并未直接参与其中的人讨论该研究,您可联系人体研究伦理委员会的执行秘书路克·弗雷泽(Luke Fraser)先生, WCHN (08) 8161 6521。



如果您想了解有关欧米伽3脂肪酸筛查计划评估的更多信息,请联系我们:

✉ [omega3@sahmri.com](mailto:omega3@sahmri.com)

☎ (08) 8128 4444

# 欧米伽3脂肪酸筛查 以预防早产



## 供家庭参考的信息



南澳病理学化验所 (SA Pathology) 和南澳健康和医学研究所 (SAHMRI) 正在为孕妇的欧米伽3脂肪酸筛查进行评估。我们的目标是减少婴儿早产的数量。

## 更多信息

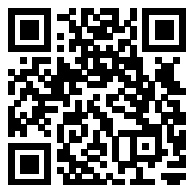
请访问 [sahmri.au/omega3](http://sahmri.au/omega3)



这里包含了有关不同剂量的欧米伽3脂肪酸补充剂的信息。



咨询您的医生或助产士



扫描这里以了解更多信息!



## ❓ 欧米伽3脂肪酸是什么 以及为什么它对您的孕期很重要?

欧米伽3脂肪酸是在鱼类和藻类中常见的营养物质。您怀孕期间体内足够的欧米伽3脂肪酸能有助于足月分娩。太早出生(早产)的婴儿,尤其是在怀孕不到34周出生的婴儿,可能要留院较长时间,而且有可能带来长期的健康问题和发育迟缓。

孕育单胎的女性如果其血液中欧米伽3含量低,则婴儿早产的风险就较高。补充欧米伽3就对她们最为有益。体内有足够欧米伽3脂肪酸的女性早产的风险已经较低,因此不需要再额外补充欧米伽3。

## ❓ 什么是欧米伽3脂肪酸筛查?

在怀孕20周之前筛查或测量血液中的欧米伽3水平能确定女性是否需要补充欧米伽3脂肪酸。该项目是评估欧米伽3筛查计划对于降低孕育单胎之女性的早产风险的有效程度。对于孕育双胞胎或三胞胎的女性尚没有筛查检测。

## ❓ 如何进行欧米伽3脂肪酸筛查?

您的医生在和您讨论过之后将填写南澳州母体血清产前筛查(SAMSAS)预约单为您安排欧米伽3脂肪酸筛查。您的欧米伽3水平将通过SAMSAS项目安排的血液抽取而加以测量。该检测对受检家庭是免费的。

## 您的欧米伽3脂肪酸检测结果

您的医生将会收到您的欧米伽3脂肪酸检测结果,并在下一次约诊时和您讨论。

欧米伽3 脂肪酸检测结果	基于您的欧米伽3脂肪酸检测结果的医生建议
小于 3.7% (低水平)	<p>您的医生将建议您服用欧米伽3脂肪酸补充剂(鱼油或藻油)以降低早产的风险:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 建议剂量是每天800毫克的DHA和100毫克EPA。</li><li>• 如果您是素食者或纯素者,可以服用藻油补充剂。</li><li>• 您可在怀孕20周之前开始服用补充剂直到37周。</li></ul> <p>请注意:如果您已在服用抗凝血的处方药(如克力生 Clexane),在服用欧米伽3补充剂之前请咨询您的医生。</p> <p>请访问我们的网站sahmri.au/omega3,上面列出了在欧米伽3水平低的情况下有哪些适合的补充剂可供选择。</p>
介于 3.7 和 4.3% (中等水平)	<p><b>继续您的通常做法,无需做任何改变。</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 如果您已经在服用欧米伽3脂肪酸和其它复合维生素和矿物质补充剂,或某种欧米伽3补充剂,您可以继续这样做。</li></ul>
大于 4.3% (足够水平)	<p><b>不需要再服用欧米伽3补充剂,因为并不会进一步降低早产的风险。</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 如果您已经在服用欧米伽3脂肪酸和其它复合维生素和矿物质补充剂并希望继续下去,那么DHA和EPA的剂量不应超过每天250毫克。欧米伽3水平足够的女性如果服用高剂量的DHA和EPA(每天900毫克或以上)可能会增加早产风险。请访问我们的网站,上面列出了有哪些适合的、不含欧米伽3或含量不超过250毫克欧米伽3补充剂可供选择。</li></ul>