

ارزیابی برنامه غربالگری اومیگا-3

مهم است که بررسی شود چه تعداد از زنان سطوح پایین اومیگا-3 دارند و چه تعداد نوزاد از زمان شروع غربالگری اومیگا-3 زودتر به دنیا آمده‌اند. این ارزیابی مشخص خواهد کرد که آیا غربالگری تعداد ولادت‌های پیش از موعد را در استرالیای جنوبی کمتر کرده است یا نه. ما نتایج آزمایش امگا-3 را به صورت امن با معلومات مربوط به تولد پیوند خواهیم داد، بدون اینکه شما یا نوزادتان را به کدام شکلی شناسایی کنیم. شما می‌توانید از پیوند معلومات تان امتناع کنید، بدون اینکه این امر تأثیری بر مراقبت شما یا نوزادتان داشته باشد.

انصراف کردن: اگر نمی‌خواهید معلومات در مورد شما در ارزیابی سراسری غربالگری اومیگا-3 گنجانده شود، لطفاً به آدرس omega3@sahmri.com ایمیل بفرستید یا با شماره تلفون (08) 8128 4444 تماس بگیرید.

این ارزیابی توسط کمیته اخلاق تحقیقات انسانی (HREC) شبکه صحت زنان و اطفال (WCHN) تأیید شده است (HREC/20/WCHN/138). اگر می‌خواهید در مورد این تحقیقات با کسی که به طور مستقیم در آن دخیل نیست صحبت کنید، می‌توانید با دبیر اجرایی کمیته اخلاق تحقیقات انسانی، آقای Luke Fraser، تماس بگیرید، (WCHN) 8161 6521 (08).



اگر معلومات بیشتری در مورد ارزیابی برنامه غربالگری اومیگا-3 می‌خواهید، با ما تماس بگیرید:

omega3@sahmri.com

(08) 8128 4444

غربالگری اومیگا-3 (Omega-3) برای کمک به جلوگیری از ولادت پیش از موعد

اطلاعات برای خانواده‌ها

پاتولوژی SA و انستیتوت صحت و تحقیقات
طبی استرالیای جنوبی (SAHMRI)
غربالگری اومیگا-3 را برای زنان باردار انجام
می‌دهند. هدف ما کم کردن تعداد نوزادانی است
که زودتر از موعد به دنیا می‌آیند.

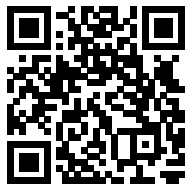
معلومات بیشتر

به وبسایت sahmri.au/omega3 مراجعه کنید

این وبسایت شامل معلومات درباره مکمل‌هایی با
دوزهای مختلف اومیگا-3 است.

با داکتر یا قابل‌تان صحبت کنید.

برای معلومات بیشتر
اسکن کنید!



❓ اومیگا-3 چیست و چرا برای دوران بارداری شما مهم است؟

چربی‌های اومیگا-3 مواد مغذی هستند که به طور معمول در ماهی‌ها و الجی‌ها یافت می‌شوند. مقدار کافی اومیگا-3 در بدن شما در دوران بارداری می‌تواند به شما کمک کند تا یک دوره بارداری کامل داشته باشید. نوزادانی که زودتر از موعد به دنیا می‌آیند (نارس)، به خصوص نوزادانی که قبل از هفته 34 بارداری متولد می‌شوند، ممکن است مدت زیادی را در شفاخانه بگذرانند و با مشکلات صحتی طولانی‌مدت و تأخیر در رشد مواجه شوند.

زنانی که انتظار یک نوزاد را دارند و سطح اومیگا-3 خون آن‌ها پایین است، در معرض خطر بیشتری ولادت پیش از موعد هستند. به احتمال زیاد مکمل‌های اومیگا-3 برای این زنان مفید خواهد بود. زنانی که سطح کافی اومیگا-3 دارند، از پیش در معرض خطر کمتری برای ولادت پیش از موعد قرار دارند و نیازی به مصرف مکمل‌های اضافی اومیگا-3 ندارند.

❓ غربالگری اومیگا-3 چیست؟

غربالگری (Screening) یا اندازه‌گیری سطوح اومیگا-3 در خون قبل از 20 هفته بارداری، زنانی را که به مکمل‌های اومیگا-3 نیاز دارند، شناسایی می‌کند. این پروژه به ارزیابی این موضوع می‌پردازد که برنامه غربالگری اومیگا-3 تا چه حد می‌تواند به کاهش ولادت پیش از موعد در زنانی که انتظار یک نوزاد را دارند، کمک کند. هنوز تست غربالگری برای زنانی که انتظار ولادت دوگانه و یا سه‌گانه را دارند، وجود ندارد.

❓ آزمایش غربالگری اومیگا-3 چگونه انجام می‌شود؟

پس از گفتگو با شما، متخصص صحتی شما آزمایش غربالگری اومیگا-3 شما را با استفاده از فورم درخواست غربالگری سروم خون مادر (SAMSAS) SA سفارش خواهد داد. سطح اومیگا-3 شما با استفاده از خون جمع‌آوری‌شده برای برنامه SAMSAS اندازه‌گیری خواهد شد. این آزمایش به صورت رایگان به خانواده‌ها ارائه می‌شود.

نتایج آزمایش اومیگا-3 شما

متخصص صحتی شما نتایج آزمایش اومیگا-3 شما را دریافت کرده و در جلسه بعدی شما این نتایج را با شما بررسی خواهد کرد.

نتیجه آزمایش اومیگا-3	توصیه متخصص صحتی بر اساس نتیجه آزمایش اومیگا-3 شما
کمتر از 3.7% (سطح پایین)	<p>داکتر شما توصیه خواهد کرد که برای کم کردن خطر ولادت پیش از موعد، مکمل‌های اومیگا-3 (روغن ماهی یا روغن الجی) مصرف کنید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دوز پیشنهادی 800 میلی‌گرم DHA و 100 میلی‌گرم EPA در روز است. • اگر گیاهخوار یا وگان هستید، می‌توانید از مکمل‌های روغن الجی استفاده کنید. • می‌توانید از قبل از 20 هفتگی تا هفته 37 بارداری مکمل‌ها را مصرف کنید. <p>لطفاً توجه داشته باشید: اگر در حال حاضر دواي نسخه برای جلوگیری از لخته شدن خون (مانند Clexane) مصرف می‌کنید، قبل از مصرف مکمل‌های اومیگا-3 با داکتر خود مشوره کنید. لطفاً برای لیستی از مکمل‌های مناسب در صورت کمبود اومیگا-3، به وبسایت ما در sahmri.au/omega3 مراجعه کنید.</p>
بین 3.7 و 4.3% (سطح متوسط)	<p>نیازی نیست کار متفاوتی از آنچه که معمولاً انجام می‌دهید، انجام دهید.</p> <ul style="list-style-type: none"> • اگر در حال حاضر اسیدهای چرب اومیگا-3 را به عنوان بخشی از مکمل ملتی‌ویتامین و مواد معدنی یا مکمل اومیگا-3 مصرف می‌کنید، می‌توانید به مصرف آن‌ها ادامه دهید.
بالتر از 4.3% (سطح کافی)	<p>به مکمل‌های اومیگا-3 ضرورت نیست و هیچ فایده‌ای برای کاهش خطر ولادت پیش از موعد ندارند.</p> <ul style="list-style-type: none"> • اگر در حال حاضر اسیدهای چرب اومیگا-3 را به عنوان بخشی از مکمل ملتی‌ویتامین و مواد معدنی مصرف می‌کنید و تمایل به ادامه مصرف دارید، دوز DHA و EPA نباید بیش از 250 میلی‌گرم در روز باشد. مصرف دوزهای بالای DHA و EPA (900 میلی‌گرم در روز یا بیشتر) ممکن است خطر ولادت پیش از موعد را در زنانی که وضعیت اومیگا-3 کافی دارند، افزایش دهد. لطفاً برای لیستی از مکمل‌های مناسب که یا اومیگا-3 ندارند یا حاوی حداکثر 250 میلی‌گرم اومیگا-3 هستند، به وبسایت ما در sahmri.au/omega3 مراجعه کنید.