

Đánh giá chương trình kiểm tra lượng omega-3

Việc đánh giá xem có bao nhiêu phụ nữ có lượng omega-3 thấp và có bao nhiêu trẻ bị sinh non kể từ khi chương trình kiểm tra lượng omega-3 bắt đầu rất quan trọng. Điều này sẽ cho thấy việc kiểm tra có làm giảm số ca sinh non ở Nam Úc không. Chúng tôi sẽ kết nối một cách an toàn kết quả xét nghiệm omega-3 với dữ liệu sinh, mà không xác định danh tính của bạn và con bạn dưới bất kỳ hình thức nào. Bạn có thể từ chối kết nối dữ liệu của mình mà không ảnh hưởng đến việc chăm sóc của bạn và con bạn.

Chọn không tham gia: Nếu bạn không muốn dữ liệu của bạn nằm trong việc đánh giá chương trình kiểm tra omega-3 trên toàn tiểu bang, vui lòng gửi email vào omega3@sahmri.com hoặc điện thoại cho (08) 8128 4444.

Việc đánh giá này đã được Ủy ban Đạo đức Nghiên cứu Con người (HREC) Mạng lưới Sức khỏe Phụ Nữ và Trẻ em (WCHN) (HREC/20/WCHN/138) chấp thuận. Nếu bạn muốn thảo luận về nghiên cứu này với người không trực tiếp tham gia, bạn có thể liên hệ thư ký điều hành của Ủy ban Đạo đức Nghiên cứu Con người, Ông Luke Fraser, WCHN, theo số (08) 8161 6521.



Nếu bạn muốn biết thêm thông tin của việc đánh giá chương trình kiểm tra lượng omega-3, hãy liên hệ chúng tôi:

✉ omega3@sahmri.com

☎ (08) 8128 4444

Kiểm tra lượng Omega-3 giúp ngăn ngừa sinh non

🔍 Thông tin dành cho các gia đình

Cơ quan Bệnh học Nam Úc và Viện Nghiên cứu Y khoa và Y tế Nam Úc (SAHMRI) đang đánh giá việc kiểm tra lượng omega-3 cho các thai phụ. Mục đích của chúng tôi nhằm giảm số lượng trẻ sinh non.

Thông tin thêm

🖱️ Hãy truy cập sahmri.au/omega3
Ở đây có thông tin về các loại bổ sung omega-3 với liều lượng khác nhau

🗨️ Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh



Hãy quét hình để tìm hiểu thêm!



? Omega-3 là gì và tại sao nó quan trọng trong thai kỳ của bạn?

Chất béo Omega-3 là chất dinh dưỡng thường thấy trong cá và tảo. Cơ thể có đủ omega-3 khi mang thai có thể giúp bạn có một thai kỳ đủ tháng. Trẻ sinh ra quá sớm (sinh non), đặc biệt trước 34 tuần của thai kỳ, có thể phải nằm viện lâu và gặp các vấn đề về sức khỏe lâu dài cũng như chậm phát triển.

Phụ nữ mang thai đơn và có lượng omega-3 trong máu thấp có nguy cơ sinh non cao hơn. Họ có nhiều khả năng được hưởng lợi từ việc bổ sung omega-3. Đối với phụ nữ có đủ lượng omega-3, rủi ro sinh non thấp hơn, vì vậy không cần bổ sung omega-3.

? Kiểm tra lượng omega-3 là gì?

Kiểm tra hoặc đo lượng omega-3 trong máu trước tuần thứ 20 của thai kỳ sẽ xác định phụ nữ nào cần bổ sung omega-3. Dự án này đang đánh giá xem chương trình kiểm tra lượng omega-3 tốt như thế nào trong việc giảm tình trạng sinh non cho các phụ nữ mang thai đơn. Hiện nay chưa kiểm tra cho phụ nữ mang song thai hoặc ba thai.

? Việc kiểm tra lượng omega-3 diễn ra như thế nào?

Sau khi thảo luận với bạn, nhân viên y tế sẽ yêu cầu xét nghiệm kiểm tra lượng omega-3 của bạn theo mẫu Kiểm tra Huyết thanh của Mẹ Trước khi Sinh của Nam Úc (mẫu SAMSAS). Lượng Omega-3 của bạn sẽ được đo bằng cách sử dụng máu được lấy theo chương trình SAMSAS. Xét nghiệm này được cung cấp miễn phí cho các gia đình.

Kết quả kiểm tra lượng omega-3 của bạn

Nhân viên y tế của bạn sẽ nhận được kết quả kiểm tra lượng omega-3 của bạn và sẽ nói chuyện với bạn trong lần hẹn kế tiếp.

Kết quả lượng omega-3	Lời khuyên của nhân viên y tế dựa trên kết quả xét nghiệm lượng omega-3 của bạn
Dưới 3.7% (tình trạng thấp)	<p>Nhân viên y tế sẽ khuyên bạn uống bổ sung omega-3 (dầu cá hoặc dầu tảo) để giảm rủi ro sinh non:</p> <ul style="list-style-type: none">• Liều khuyến nghị là 800mg DHA và 100mg EPA mỗi ngày.• Nếu bạn ăn chay hoặc thuần chay (vegan), bạn có thể bổ sung dầu tảo.• Bạn có thể uống bổ sung từ trước tuần thứ 20 cho đến tuần thứ 37 của thai kỳ. <p>XIN LƯU Ý: NẾU BẠN ĐANG UỐNG THUỐC CHỐNG ĐÔNG MÁU THEO TOA (NHƯ CLEXANE), HÃY NÓI CHUYỆN VỚI BÁC SĨ TRƯỚC KHI UỐNG BỔ SUNG OMEGA-3.</p> <p>Vui lòng vào trang sahmri.au/omega3 của chúng tôi để xem danh sách các sản phẩm bổ sung phù hợp mà bạn có thể dùng khi bị thiếu omega-3.</p>
Từ 3.7 đến 4.3% (tình trạng trung bình)	<p>Bạn không cần làm gì khác với những gì bạn thường làm.</p> <ul style="list-style-type: none">• Nếu bạn đang uống acid béo omega-3 có trong thuốc bổ sung đa sinh tố và khoáng chất, hoặc viên bổ sung omega-3, bạn có thể tiếp tục sử dụng chúng.
Trên 4.3% (tình trạng đầy đủ)	<p>Bổ sung Omega-3 không cần thiết và không đem lại lợi ích cho việc giảm rủi ro sinh non.</p> <ul style="list-style-type: none">• Nếu bạn đang uống acid béo omega-3 có trong thuốc bổ sung đa sinh tố và khoáng chất và bạn muốn tiếp tục, liều lượng DHA và EPA không nên vượt quá 250mg một ngày. Uống liều cao DHA và EPA (900mg mỗi ngày trở lên) có thể làm tăng nguy cơ sinh non ở phụ nữ có đủ lượng omega-3. Vui lòng xem danh sách các sản phẩm bổ sung phù hợp không chứa omega-3 hoặc có không quá 250mg omega-3 tại trang sahmri.au/omega3 của chúng tôi.