

نشانه های کمبود ویتامین B12



با بالا رفتن سن قابلیت جذب ویتامین به خصوص ویتامین B12 از غذاها نیز کم می شود و از هر 100 زن 40 تا 59 ساله 4 نفر کمبود ویتامین B12 دارند و بیشترشان نیز در مرز روبه روشن شدن با کمبود ویتامین قرار دارند ...

با بالا رفتن سن قابلیت جذب ویتامین به خصوص ویتامین B12 از غذاها نیز کم می شود و از هر 100 زن 40 تا 59 ساله 4 نفر کمبود ویتامین B12 دارند و بیشترشان نیز در مرز روبه روشن شدن با کمبود ویتامین قرار دارند اما بالا رفتن سن تنها دلیل قانع کننده برای کمبود این ویتامین در بدن نیست و می تواند دلایل دیگری از قبیل نخوردن گوشت استفاده از داروهای خاص $\&$ مانند متفورمین $\&$ یا برخی داروهای معمول برای سوزش سردل و حتی کاهش وزن با عمل جراحی باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، نتیجه کمبود ویتامین، می تواند از خستگی مزمن تا ضعف بینایی را نشان دهد. اگر نشانه هایی که در ادامه گفته می شود برایتان آشنا بود، با پزشک خود صحبت کنید تا یک تست خون از شما بگیرد. اگر مشکل کمبود ویتامین داشته باشید، می توانید با استفاده از مکمل یا تزریق ویتامین در عرض چند هفته مانند قبل سلامتی تان را بدست آورید.

لیستی از علائم نشان دهنده کمبود ویتامین B12 در بدن

1. بعد از ظهرها خیلی سخت می توانید بیدار بمانید $\&$ حتی اگر شب قبل 8 ساعت خوابیده باشید

خستگی یکی از اولین نشانه های کمبود ویتامین B12 است. دلیلش هم این است که بدنتان برای ساخت سلول های قرمز خونی وابسته به ویتامین هاست، که اکسیژن را به بخش های دیگر بدن حمل می کنند. بنابراین، نبود اکسیژن کافی در سلول ها باعث احساس خستگی می شود، حتی اگر هم زیاد خوابیده باشید. خستگی می تواند چندین معنا داشته باشد، پس فقط به خاطر خستگی مزمن نمی توانید برای خود ویتامین B12 تجویز کنید. پزشکان با مشاهده خستگی و چند نشانه ی دیگر کمبود B12 را تشخیص می دهند.

2. پاکت خریدتان به نظر 100 کیلو می آید

بدون دریافت اکسیژن، عضلات احساس ضعف می کنند. افرادی که چنین نشانه ای دارند، فکر کنند مشکل از خستگی یا نخوردن غذای کافی است. اما یک آزمایش می تواند نشان دهد که مشکل اصلی کمبود ویتامین B12 است. با دریافت ویتامین B12 این ضعف از بین می رود.

3. نقش کمبود ویتامین B12 در بی حسی و سوزن سوزن شدن بدن

برخی افراد که کمبود B12 دارند می گویند: احساس می کنم یک جریان برق از سر تا پایم در حرکت است. همچنین در بدن احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن دارید. تمام این احساسات عجیب به دلیل آسیب وارد شدن به سیستم عصبی است، که با کاهش اکسیژن در سلول ها تحریک می شود.

4. فراموشی و رابطه آن با کمبود ویتامین B12

فراموش کار یا حواس پرت شده اید، نام دوستتان را به خاطر نمی آورید، شاید نگران شوید که به آلزایمر زودرس مبتلا شده اید، اما گاهی کمبود B12 مقصر اصلی است. در برخی بیماران که سنشان بالاست گاهی کمبود B12 را با آلزایمر اشتباه می گیرند. از چنین بیمارانی تست خون گرفته می شود و همین پایین بودن سطح ویتامین B12 تشخیص داده شد پزشک مکمل ویتامین B12 تجویز می کند تا این نشانه ها از بین بروند.

5. احساس گیجی و رابطه آن با کمبود ویتامین B12

داشتن سرگیجه یکی دیگر از علامت کمبود B12 است. اما، سرگیجه همیشه نمی تواند علامت کمبود این ویتامین باشد و بهتر است تشخیص را به پزشک واگذار کنید.

6. کمبود ویتامین B12 و نقش آن در رنگ پریدگی پوست

اگر متوجه شدید که رنگ پوستتان رو به زردی می رود، ممکن است علتش کمبود B12 باشد. وقتی کمبود این ویتامین را دارید سلول های قرمز به آسانی شکسته می شوند، که باعث زرد شدن رنگ پوست می شود.

7. زبانی صاف و قرمز با کمبود ویتامین B12

نصف کسانی که کمبود شدید ویتامین B12 دارند برآمدگی های ریز روی زبانشان را از دست می دهند، مخصوصا آنهایی که دور لبه ی زبان هستند. همچنین بیماران از سوزش زبان، خصوصا پشت زبان شکایت می کنند. از آنجا که بیشتر این برآمدگی های ریز حاوی غدد چشایی هستند اگر مقدار زیادی از دست بدهید دیگر حتی غذاهای مورد علاقه تان نیز بی مزه می شوند. در واقع خانم هایی که ویتامین B12 بدنشان پایین است، می توانند راحت تر وزن کم کنند چون غذاها دیگر برایشان طعمی ندارند، اما این اصلا روش عاقلانه ای برای کاهش وزن نیست.

8. هر چیز کوچکی باعث گریه یا نگرانی تان می شود

بیشتر از هر وقت دیگری احساس اضطراب و پایین بودن دارید؟ کمبود B12 روی خلق و خو نیز اثر می گذارد و فرد را به سمت افسردگی و اضطراب هدایت می کند.

9. چشم تان یک مشکلی دارد

در موارد حاد، کمبود B12 می تواند روی عروق خونی در شبکیه چشم تاثیر بگذارد. در نتیجه، تاری دید، دو بینی، حساسیت به نور و حتی از دست دادن بینایی اتفاق می افتد. در برخی بیماران کمبود B12 به شبکیه چشم آسیب می رساند، کم کم در دید افراد یک سایه مشاهده می شود تا وقتی که سطح B12 بدن را بالا بردند و علائم متوقف شده است.