

تشخیص کمبود ویتامین B12 با معاینه چشم

کمبود ویتامین B12 یکی از شایع‌ترین کمبودهای مواد مغذی در جهان به ویژه میان افراد میانسال است.



کمبود ویتامین B12 یکی از شایع‌ترین کمبودهای مواد مغذی در جهان به ویژه میان افراد میانسال است.

به گزارش ایسنا، ویتامین B12 در حفظ سلامت عصب‌ها و سلول‌های خونی موثر است و نبود میزان کافی از آن در بدن می‌تواند آسیب‌زننده باشد. این ویتامین در تولید DNA و RNA نقش حائز اهمیت دارد. همچنین همچون دیگر انواع ویتامین B در تبدیل کربوهیدرات‌ها به انرژی تأثیرگذار است.

خوشبختانه کمبود ویتامین B12 به راحتی قابل شناسایی و تشخیص است. همچنین نشانه‌ها و علائم خاصی وجود دارد که می‌تواند در تعیین ابتلای فرد به این عارضه کمک‌کننده باشد. برخی از این نشانه‌ها را می‌توان با معاینه چشم‌ها تشخیص داد.

به گفته کارشناسان، زردی چشم‌ها می‌تواند یکی از نشانه‌های کمبود این ویتامین در بدن باشد. همچنین اسپاسم پلک‌ها و انقباض چشم‌ها از نشانه‌هایی هستند که به کمبود این ویتامین اشاره دارند. در برخی موارد آسیب‌های عصب چشمی ممکن است به از بین رفتن قدرت بینایی منجر شود.

کمبود ویتامین B12 با تزریق آمپول و مصرف مکمل‌ها قابل جبران است. علائم و نشانه‌های این عارضه ممکن است به طور ناگهانی یا به تدریج ظاهر شود. به همین دلیل بهتر است بیمار علائم خود را تحت کنترل داشته باشد.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال دیلی، تامین این ویتامین از طریق رژیم غذایی نیز امکانپذیر است. گوشت و فراورده‌های جانبی آن منبع خوبی از ویتامین B12 هستند.