

مهم‌ترین علائم کمبود ویتامین B12 در بدن

ویتامین B12 یک ماده مغذی ضروری است که بدن همگی ما برای انجام صحیح فرآیندهایی مانند سنتز DNA، تولید انرژی و عملکرد سالم سیستم عصبی مرکزی به آن نیاز دارد.



ویتامین B12 یک ماده مغذی ضروری است که بدن همگی ما برای انجام صحیح فرآیندهایی مانند سنتز DNA، تولید انرژی و عملکرد سالم سیستم عصبی مرکزی به آن نیاز دارد.

به گزارش ایسنا، «عصرایران» در ادامه نوشت: هرچند این ویتامین در بسیاری از منابع غذایی یافت می‌شود اما کمبود آن هم نسبتاً شایع است. چنین مشکلی در اغلب موارد به دلیل مصرف محدود مواد غذایی حاوی این ویتامین، سوء جذب، برخی شرایط پزشکی یا استفاده از داروهایی است که سبب کاهش سطح سرمی B12 می‌شوند.

در واقع بر اساس مقاله ای که توسط مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا در اختیار علاقه مندان قرار گرفته است، نزدیک به ۲۰ درصد از افراد بالای ۶۰ سال در آمریکا و بریتانیا دچار کمبود این ویتامین هستند.

طبق منابع علمی، B12 با سطح ۳۰۰ پیکوگرم بر میلی لیتر نرمال، سطوح ۲۰۰ تا ۳۰۰ مرزی و زیر ۲۰۰ کمبود در نظر گرفته می‌شود.

از آنجا که توانایی جذب ویتامین B12 از غذا با افزایش سن کاهش می‌یابد، کمبود آن در افراد مسن شایع تر است. البته این موضوع بدان معنا نیست که کودکان و بزرگسالان جوان تر از جمله بانوانی که باردار و شیرده هستند، به هیچ عنوان دچار کمبود B12 نمی‌شوند.

متأسفانه کمبود B12 اغلب نادیده گرفته و گاهی هم به اشتباه تشخیص داده می‌شود. بخش بزرگی از این مشکل به دلیل بررسی‌های آزمایشگاهی ناکافی است. علاوه بر این معمولاً علائمی که تظاهر می‌یابند منحصرآً مختص کمبود ویتامین B12 نیستند.

اگر مشکوک به کمبود B12 هستید، ضروری است که به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید تا با شرح علائم در صورت نیاز آزمایش‌های لازم را انجام دهید.

در ادامه چندین مورد از شایع‌ترین علائم گزارش شده مربوط به کمبود B12 را توضیح خواهیم داد:

احساس خستگی

اگر شما هم دچار کمبود B12 باشید، به احتمال زیاد به عنوان اولین نشانه‌های این مشکل احساس خستگی خواهید کرد.

سلول‌های بدن به منظور عملکرد صحیح به B12 نیاز دارند. به این ترتیب سطوح ناکافی از این ویتامین می‌تواند تولید طبیعی گلبول‌های قرمز خون را کاهش دهد و در ادامه تحویل اکسیژن به بافت‌ها را مختل کند.

از طرفی دیگر کمبود B12 یا فولات می‌تواند سبب کم‌خونی مگالوبلاستیک شود. این وضعیت خود منجر به تشکیل گلبول‌های قرمز بزرگ، غیرطبیعی و نابالغ و همین‌طور اختلال در سنتز DNA می‌شود. هنگامی که بدن گلبول‌های قرمز سالم و به تعداد کافی برای حمل اکسیژن به بافت‌ها در اختیار نداشته باشد، احتمال تجربه احساس ضعف و خستگی افزایش می‌یابد.

پوست رنگ پریده یا زرد

یکی دیگر از علائمی که می‌تواند نشان‌دهنده کمبود B12 باشد، رنگ پریدگی یا زردی پوست است.

مانند کم‌خونی فقر آهن، کم‌خونی مرتبط با کمبود B12 نیز ممکن است به دلیل عدم وجود گلبول‌های قرمز کاملاً بالغ و سالم در بدن پوست شما را رنگ پریده نشان دهد.

یکی دیگر از عوارض کمبود B12 بیماری یرقان است که این اختلال هم باعث می شود پوست و سفیدی چشم ها رنگ زرد به خود بگیرند. این رنگ به دلیل سطوح بالای بیلی روبین ایجاد می شود؛ یک محصول جانبی زائد که در اثر شکسته شدن گلبول های قرمز توسط بدن شکل می گیرد.

سردرد

کمبود B12 می تواند منجر به عوارض عصبی از جمله سردرد شود.

در واقع سردرد یکی از شایع ترین علائم گزارش شده مربوط به کمبود B12 در بزرگسالان و کودکان است. برخی از مطالعات نشان داده اند که تجربه انواع خاصی از سردردها، به احتمال زیاد با سطح پایین B12 در ارتباط است.

بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ با ۱۴۰ نفر شرکت کننده که نیمی از آنها تجربه میگرن را داشتند، سطح B12 خون در شرکت کنندگان مبتلا به میگرن در مقایسه با شرکت کنندگانی که سابقه میگرن نداشتند، به طور قابل توجهی کمتر بود.

این مطالعه همچنین نشان داد افرادی که بالاترین سطح B12 را داشتند در مقایسه با شرکت کنندگانی که سطح B12 آنها در پایین ترین میزان ممکن بود، ۸۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به میگرن بودند. تحقیقات در این زمینه که آیا درمان با B12 علائم سردرد میگرنی را بهبود خواهد بخشید، همچنان ادامه دارد.

افسردگی

در راستای عملکرد صحیح سیستم عصبی مرکزی، ویتامین B12 یکی از مهم ترین فاکتورها محسوب می شود. به همین دلیل کمبود این ماده مغذی می تواند بر سلامت روان ما تأثیر بگذارد.

به طور خاص، کمبود B12 با خطر بالاتر ابتلا به افسردگی در ارتباط است.

سطوح پایین B12 می تواند باعث افزایش سطح اسید آمینه حاوی گوگرد به نام هموسیستئین شود. این تغییر ممکن است با افزایش استرس اکسیداتیو، آسیب DNA و مرگ سلولی در بدن به ایجاد و پیشرفت افسردگی منتهی شود.

مطالعه ای در سال ۲۰۲۰ با ۱۳۲ داوطلب کودک و نوجوان که ۸۹ نفر از آنها مبتلا به افسردگی و ۴۳ نفر نیز سالم بودند، انجام شد. مشخص شد که شرکت کنندگان مبتلا به افسردگی در مقایسه با افراد بدون افسردگی، سطح B12 کمتر و سطوح بالاتری از هموسیستئین داشتند.

از جمله دیگر نشانه های شایع می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- مشکلات گوارشی

- مشکل در تمرکز و اختلالات ذهنی

- درد و التهاب در قسمت دهان و زبان

- بی حسی در دست و پا

- گرفتگی عضلانی

- عدم هماهنگی اندام ها

- اختلال نعوظ

اگر هر یک از علائم ذکرشده را تجربه می کنید، ضروری است که آنها را با پزشک یا داروساز خود در میان بگذارید. به خصوص اگر:

- از یک رژیم غذایی محدود مانند رژیم گیاهخواری پیروی می کنید
- بالای ۶۰ سال سن دارید
- باردار یا شیرده هستید
- بیماری خاصی دارید که می تواند سطح B۱۲ را کاهش دهد
- از داروهای کاهش دهنده B۱۲ مانند متفورمین یا مهارکننده های پمپ پروتون استفاده می کنید