



## کمبود ویتامین B12 چه آسیبی به بدن وارد می‌کند؟

کمبود ویتامین B12 در کسانی که دچار مشکلات گوارشی بوده یا داروهای اسید معده دریافت می‌کنند و همچنین در کسانی که رژیم‌های گیاهی را انتخاب کرده‌اند، شایع است. اما کمبود این ویتامین چه آسیبی به بدن وارد می‌کند؟

کمبود ویتامین B12 در کسانی که دچار مشکلات گوارشی بوده یا داروهای اسید معده دریافت می‌کنند و همچنین در کسانی که رژیم‌های گیاهی را انتخاب کرده‌اند، شایع است. اما کمبود این ویتامین چه آسیبی به بدن وارد می‌کند؟

به گزارش ایسنا، ویتامین B12 یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌ها برای سلامت کلی بدن است و در تولید سلول‌های سالم و حفظ عملکرد مناسب اعصاب نقش دارد. از این رو مهم است که هرفردی به خصوص زنان به مقادیر کافی این ویتامین را از طریق رژیم غذایی دریافت کنند. با این حال از هشت حقیقت مهم در مورد فقر ویتامین B12 نباید چشم‌پوشی کرد:

- \_ فقر ویتامین B12 با خستگی مدام در ارتباط است: اگرچه ویتامین B12 در تولید سلول‌های خونی و حمایت از عملکرد اعصاب موثر است اما نقش مهمی نیز در تبدیل مواد مغذی به انرژی دارد. اگر شما مدام احساس خستگی و ضعف می‌کنید، وقت آن رسیده که ویتامین B12 بیشتری را از راه رژیم غذایی دریافت کنید. فراموش نکنید که محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز و تخم مرغ، بوقلمون، مرغ، ماهی و شیر بیشترین میزان ویتامین B12 را دارند.
- \_ گیاه‌خواران آسیب پذیرتر هستند: بیشترین میزان ویتامین B12 در محصولات حیوانی یافت می‌شود و کسانی که تابع رژیم‌های غذایی گیاهی هستند، برای جلوگیری از ابتلا به فقر ویتامین B12 باید مکمل‌های این ویتامین را دریافت کنند. خستگی و سرگیجه‌های مداوم از علائم اصلی فقر ویتامین B12 در گیاه‌خواران است.
- \_ بزرگسالان سالمند در معرض خطر هستند: هر کسی در هر سنی می‌تواند دچار فقر ویتامین B12 شود اما مشکلات جدی سلامتی در صورت فقر این ویتامین زمانی بیشتر می‌شود که شما بیش از ۵۰ سال سن داشته باشید. در صورت تشدید مشکل و عدم جبران فقر ویتامین B12 از طریق غذا در بزرگسالان، بنا به توصیه پزشک شاید نیاز به تزریق این ویتامین و یا استفاده از مکمل‌ها باشد.
- \_ داروهای سوزش سر دل مقصر فقر ویتامین B12 هستند: این داروها از آنجا که تولید اسید معده را سرکوب می‌کنند، جذب ویتامین B12 را سخت‌تر می‌کند. اگر داروهای تجویزی برای سوزش سر دل مصرف می‌کنید و علائمی از قبیل ضعف، سرگیجه یا خستگی دارید، با پزشک‌تان درباره احتمال کمبود ویتامین B12 مشورت کنید. مصرف منظم مکمل‌های این ویتامین می‌تواند بر غلبه بر این شرایط کمک کند.
- \_ ممکن است فقر ویتامین B12 با دمانس اشتباه گرفته شود: نشانه‌های کمبود این ویتامین اغلب مشابه زوال عقل است، از قبیل از دست دادن حافظه، گیجی، مشکلات تفکر و استدلال و همین‌مساله تشخیص کمبود ویتامین از زوال عقل را مشکل می‌کند به خصوص افراد مسن که در معرض خطر هر دو این‌ها هستند و غالباً شرایطشان با هم تداخل دارد. ۷۵ تا ۹۰ درصد افراد دچار کمبود ویتامین B12 عوارض عصبی مانند زوال عقل دارند. ولی حتی کاهش B12 در افراد جوان هم به طور تیبیک علائم زوال عقل را نشان می‌دهد.
- \_ زنان بیشترین نیاز به ویتامین B12 را دارند: هرکسی به این ویتامین نیاز دارد اما افراد خاصی مانند سالمندان و زنان باید بیشترین میزان ویتامین B12 را دریافت کنند. میزان نیاز روزانه زنان به خصوص زنان باردار به این ویتامین ۲.۸ میکروگرم است در حالی که این میزان برای مردان ۲.۴ میکروگرم است.
- \_ کمبود ویتامین B12 باعث آسیب دائمی می‌شود: کمبود ویتامین B12 که سال‌ها ادامه داشته باشد، تشدید می‌شود و می‌تواند آسیب عصبی غیرقابل بازگشت را ایجاد کند. از دست دادن حافظه، گیجی، ناتوانی در تمرکز، آسیب‌های عصبی، بی‌خوابی، اختلال در نعوظ حتی مشکلات روده و کنترل مثانه از دیگر عوارض کمبود طولانی مدت B12 است. بسیاری از این عوارض در صورت تشخیص سریع و درمان می‌تواند معکوس شود.
- \_ ممکن است کودکان هم به کمبود ویتامین B12 مبتلا شوند: کمبود ویتامین B12 در کودکان جدی است و می‌تواند با علائمی نظیر کم‌خونی، مشکلات حرکتی، مشکل رسیدن به نقاط عطف رشد و اختلال رشد همراه باشد که ممکن است منجر به مرگ شود. کمبود ویتامین B12 در نوزادان نادر است اما می‌تواند رخ دهد البته اگر کودکی تغذیه بدون غذاهای حیوانی داشته باشد یا اگر شیر مادری که گیاهخوار است را بخورد یا بعد از دوران نوزادی همچنان فقط شیر مادرش را بخورد. بر طبق یک مطالعه که مصرف مکمل‌های B12 توسط مادران در دوران بارداری می‌تواند از پیش آمدن این مشکل برای نوزادان جلوگیری کند.