

ویتامینی که نبودش دردسرساز است



بدن انسان برای سوختوساز و عملکرد مناسب اندام‌ها به انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌هایی نیاز دارد که غالباً از مواد غذایی دریافت می‌کند. درست است که مصرف انواع داروهای مکمل هم می‌توانند نیاز بدن را جبران کنند، اما هیچ‌کدام به اندازه مصرف مواد غذایی نمی‌تواند کمبود بدن را جبران کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی بدن انسان برای سوختوساز و عملکرد مناسب اندام‌ها به انواع ویتامین‌ها و پروتئین‌هایی نیاز دارد که غالباً از مواد غذایی دریافت می‌کند. درست است که مصرف انواع داروهای مکمل هم می‌توانند نیاز بدن را جبران کنند، اما هیچ‌کدام به اندازه مصرف مواد غذایی نمی‌تواند کمبود بدن را جبران کند. یکی از ویتامین‌های ضروری برای سلامت بدن کمبود ویتامین B ۱۲ است که علائم هشداردهنده‌ای از نظر جسمی دارد.

علائم کمبود ویتامین B۱۲

کمبود ویتامین B۱۲ معمولاً در سالمندان و به‌ویژه افرادی که از نقص خودایمنی رنج می‌برند بیشتر دیده می‌شود. باکتری‌های روده نقش مهمی در این میان ایفا می‌کنند. تظاهر جسمی بدن به کمبود این ویتامین زمانی اتفاق می‌افتد که از کمبود این ماده حیاتی در بدن مدتی سپری

شده باشد. اما در بسیاری از موارد، کمبود این ویتامین در بدن به راحتی تشخیص داده نمیشود. ویتامین B۱۲ از مقابله با خستگی گرفته تا حفظ سلامت اعصاب و سلولهای خونی مؤثر است. کمبود این ویتامین باعث بروز دردهای ناگهانی و غیرعادی میشود.

شوکه‌های عصبی

شوکه‌های عصبی در یک سمت بدن یکی از علائم کمبود ویتامین B۱۲ به شمار میرود. این شوکه‌ها طی چند ثانیه مانند شوک خفیف، اما عمیق الکتریکی بروز و به سرعت فروکش میکند. این اتفاق در یک طرف بدن از لگن تا قسمت‌های فوقانی بدن و حتی روی دنده‌ها بروز میکند. افرادی که دچار کمبود ویتامین B۱۲ هستند، میلین کافی برای پوشش رشته‌های عصبی تولید نمیکند. بدون این پوشش، رشته‌های عصبی در معرض آسیب هستند.

بروز این مشکلات رشته‌های عصبی در دست‌ها و پاها که دارای اعصاب محیطی هستند، شایع‌تر است. آسیب وارد به اعصاب محیطی ممکن است باعث بروز حس سوزن‌سوزن در این قسمت‌ها از بدن شود. برخی مبتلایان به کمبود این ویتامین، از احساس سوزش تدریجی و دردناک و بی‌حسی اندام‌ها فوقانی و تحتانی رنج می‌برند. بررسی‌ها نشان میدهد که بیماری عصبی ایجاد شده به دلیل کمبود ویتامین B۱۲ نوعی بیماری نادر است که بیشتر در سالمندان مشاهده میشود البته این حالت گاهی در جوانان نیز دیده میشود.



کم‌خونی و رنگ‌پریدگی

کم‌خونی از جمله مشکلاتی است که در شماری از بیماری‌ها خودنمایی میکند. با افزایش کمبود ویتامین B۱۲، فرد دچار کم‌خونی میشود. یکی از علائم هشداردهنده کم‌خونی، زرد شدن پوست است طوری که رنگ پوست بدن فرد رنگ‌پریده یا زرد میشود. البته باید به رنگ طبیعی پوست برخی افراد زردپوست یا رنگ‌پریده هم توجه کرد و رنگ طبیعی آن‌ها را با علائم کم‌خونی و کمبود ویتامین B۱۲ اشتباه نگرفت.

کاهش وزن

نوع دیگری از تظاهرات کمخونی که به دنبال کمبود ویتامین B۱۲ در بدن رخ می‌دهد، کاهش وزن است. این کاهش وزن بدون تغییر در الگوی رژیم غذایی یا فعالیت بدنی اتفاق می‌افتد. در حالت کلی، افراد با مصرف کالری کمتر و فعالیت بدنی بیشتر دچار کاهش وزن می‌شوند. اما اگر بدون تغییر در این دو مورد، کاهش وزنی اتفاق بیفتد، به طور قطع باید به دنبال علت اصلی آن بود.



از دیگر علائم کمخونی ناشی از کمبود ویتامین B۱۲ می‌توان به خستگی، کوتاهی نفس، سرگیجه، نامنظمی ضربان قلب، بی‌حسی و سوزن‌سوزن شدن دست‌ها و پاها، ضعف عضلانی، تغییرات شخصیتی، حرکات ناپایدار و فراموشی اشاره کرد. ویتامین B۱۲ به تولید سلول‌های قرمز خونی سالم کمک می‌کند. سلول‌های قرمز خونی، اکسیژن را از ریه‌ها در کل بدن حمل می‌کنند.

زمانی که بدن دچار کمبود این ویتامین می‌شود، شکل این سلول‌ها غیرعادی شده و اکسیژن آن گونه که باید در بدن منتقل نمی‌شود و دلیل بروز علائم کمخونی در کمبود ویتامین B۱۲ به همین دلیل است. التهاب و تورم زبان، سختی در راه رفتن و مشکل برقراری تعادل از دیگر علائم کمبود این ویتامین در بدن هستند.

صداهای زنگ گوش

پایین بودن میزان ویتامین B۱۲ با ایجاد برخی علائم در گوش، ایجاد صداهای غیرمعمول و دائمی می‌کند. زنگ گوش و صداهایی از این قبیل، حالتی آزاردهنده است که در یک یا هر دو گوش اتفاق می‌افتد. این صدای ایجاد شده به دلیل صدایی خارجی ایجاد نمی‌شود و اطرافیان شما قادر به شنیدن این صدا نیستند. حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد مردم جهان از مشکل زنگ گوش رنج می‌برند که گروهی زیادی از آنها را سالمندان تشکیل می‌دهند.



درواقع، کمبود این ویتامین ارتباط میان اعصاب را از بین می‌برد و این مکانیسم آسیب‌دیده منجر به بروز زنگ گوش می‌شود؛ بنابراین برخی محققان بر این باورند که با تجویز مکمل‌های ویتامین B۱۲ برای این

گروه از بیماران می‌توان زنگ گوش را در بسیاری از آن‌ها درمان کرد.

چرا این ویتامین در بدن کم می‌شود؟

نوعی فاکتور داخلی که نوعی پروتئین است، داخل معده تولید می‌شود که به جذب بیشتر ویتامین B۱۲ کمک می‌کند. زمانی که سیستم ایمنی به سلول‌های دیواره‌ای پوشش‌دهنده معده حمله می‌کند، دیگر این فاکتور داخلی تولید نمی‌شود. بدون وجود این فاکتور، بدن نمی‌تواند ویتامین B۱۲ را از روده کوچک که جذب در آن اتفاق می‌افتد، حرکت دهد.

ویتامین B۱۲ از کجا می‌آید؟

ویتامین B۱۲ در انواعی از مواد غذایی شامل تخم مرغ، گوشت گاو، جوجه، پنیر، ماست، صدف و ماهی یافت می‌شود. گاهی به دلیل وجود انواعی از باکتری‌ها در روده کوچک، روده قادر به جذب ویتامین B۱۲ نیست. باکتری‌ها قبل از جذب روده کوچک از ویتامین B۱۲ موجود استفاده می‌کنند. پزشکان توصیه می‌کنند که مبتلایان به کمبود ویتامین B۱۲ روزانه دو میلی‌گرم و به مدت سه ماه مصرف آن را ادامه دهند.

با تداوم مصرف این دارو، بعد از گذشت یک ماه معمولاً کمبود ویتامین B۱۲ در بدن فرد جبران خواهد شد. مصرف این مواد غذایی در رژیم روزانه و مصرف مکمل‌های خوراکی ویتامین B۱۲ درمان‌های مؤثری هستند. تزریق آمپول ویتامین B۱۲ گزینه درمانی دیگری است که می‌توانید به صورت روزانه یا هفتگی و تا زمانی برگشت این ویتامین به حالت عادی در بدن تزریق کنید. بعد از رفع کمبود ویتامین B۱۲ بدن می‌توانید این آمپول را ماهی یک مرتبه تزریق کنید.

منبع: جام جم