

# نشانه‌هایی که می‌گویند کمبود ویتامین دارید

26 بهمن 1400

متخصصان همیشه بر لزوم اهمیت دریافت مقدار کافی از ویتامین‌ها تاکید می‌کنند، کمبود هر یک از ویتامین‌ها در بدن نشانه‌هایی دارد.

ویتامین‌ها نقش حیاتی برای سلامت انسان‌ها داشته و وجود آن‌ها در بدن برای ادامه بقا لازم و ضروری است. البته کمبود ویتامین‌ها در بدن، علائم متفاوتی ایجاد می‌کند که گاهی بسیار خفیف و گاهی خطرناک و غیرقابل جبران است. نشانه‌های کمبود، با توجه به نوع هر ویتامین در نقاط خاصی از بدن ظاهر می‌شوند.

## وقتی کمبود ویتامین A دارید

ویتامین A در کبد ذخیره می‌شود و کمبود آن در مدت زمان کوتاه، عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند، چون کبد در مواقع ضروری مقادیر زیادی از آن را برای استفاده بدن آزاد می‌کند. در موارد خاص، برخی از بیماری‌ها مثل اختلالات جذب و اسهال چرب باعث می‌شوند، کبد نتواند میزان کافی از این ویتامین را جذب کرده و در نتیجه فرد دچار علائمی از کمبود این ویتامین می‌شود. این علائم عبارت‌اند از اختلال در بینایی و شب کوری، اختلال باروری به ویژه در جنس مذکر، سقط خود به خودی، کم خونی و اختلال در سیستم ایمنی. به همین دلیل توصیه می‌شود در صورت مشاهده هر یک از این علائم به متخصص مراجعه کنید تا در صورت ابتلا به کمبود شدید ویتامین A اقدامات ضروری صورت گیرد.

## نشانه‌های کمبود ویتامین D

ویتامین D توسط نور خورشید در بدن ساخته می‌شود و در مناطقی که نور خورشید کمتر به زمین می‌تابد، کمبود این ویتامین بیشتر مشاهده می‌شود و با علائمی مثل پوکی استخوان در بزرگسالان و نرمی استخوان در کودکان در حال رشد بروز می‌کند. براساس آخرین تحقیقات، این ویتامین در پیشگیری از ابتلا به افسردگی و برخی از سرطان‌ها موثر است. همچنین نقش ویتامین D در پیشگیری از ابتلا به بیماری ام اس هم از دیگر نتایج این تحقیقات است.

## اگر کمبود ویتامین E و K داشته باشید

اگرچه کمبود ویتامین E و K چندان شایع نیست، اما عوارضی از کمبود این دو ویتامین در مواردی که این کمبود، شدید باشد، گزارش شده است. این نشانه‌ها عبارت‌اند از اختلال در انعقاد خود و شکستگی‌های استخوانی. درخصوص کمبود ویتامین E هم می‌توان به اختلالات عصبی، عضلانی و تولید مثل اشاره کرد.

## ویتامین‌های گروه B

ویتامین‌های گروه B اهمیت بالایی در حفظ انرژی بدن دارند، اما این ویتامین در بدن ذخیره نمی‌شود و تامین آن از طریق مواد غذایی ضروری است. البته ویتامین B<sub>۱۲</sub> تنها ویتامین گروه B محسوب می‌شود که دارای ذخایر کبدي برای تامین نیازهای بدن به مدت ۵ تا ۷ سال بوده و تنها در گیاه خواران مطلق، کمبود آن به چشم می‌خورد.



### کمبود این ویتامین پوست را درگیر می‌کند

ویتامین B۸ یا تیامین از آن دسته ویتامین‌هایی است که کمبود آن در بدن با نشانه‌های ظاهری در پوست همراه است. این ویتامین نقش بسیار مهمی در تولید انرژی ناشی از مصرف غذاها در بدن دارد. از دیگر علائم کمبود آن می‌توان به بی‌اشتهایی، کاهش وزن و علائم قلبی و عصبی اشاره کرد.

### کمبود ویتامین B۲

ترس یا حساسیت نسبت به نور (فتوفوبیا)، سوزش، خارش و اشک ریزش چشم، کاهش [شفافیت بینایی](#) و درد و سوزش لب‌ها و زبان از جمله مهم‌ترین نشانه‌های کمبود ویتامین B۲ است. در مواقعی که شدت کمبود ویتامین بالا باشد، بروز مشکلاتی مثل ترکیلوز (شکاف و ترک خوردگی لب)، آنگولار استوماتیت (شکاف در پوست گوشه دهان و شقاق گوشه لب‌ها)، بثورات چرب پوستی، زبان متورم ارغوانی و افزایش رشد مویرگ‌های اطراف قرنیه چشم نیز دیده می‌شود.

### وقتی کمبود ویتامین B۲ دارید

وقتی این علائم را در بدن خود مشاهده کردید، امکان دارد به کمبود ویتامین B۲ مبتلا شده باشید: ضعف عضلانی، بی‌اشتهایی و سوء هاضمه و بثورات جلدی. این کمبود با تغییرات پوستی نیز بروز می‌کند به این ترتیب که نواحی از پوست که در معرض نور آفتاب هستند (دست‌ها، بازو، گردن و پاها) دچار ترک خوردگی، تیرگی رنگ و درماتیت پوسته ریزی کننده خواهند شد. حتی گاهی کمبود نیاسین سیستم عصبی را هم درگیر می‌کند که اغلب با نشانه‌هایی مثل گیجی و منگی، التهاب عصبی و تغییرات دستگاه گوارش به شکل تحریک پذیری و التهاب غشای مخاطی دهان و لوله گوارش همراه است.

### کمبود ویتامین B۶ و بروز صرع

ویتامین B۶ در بدن نقش مهمی داشته و کمبود آن موجب مشکلات پوستی و عصبی در فرد می‌شود و زمانی که بدن فرد این ویتامین را به میزان کافی نخییره نکرده باشد، دچار علائمی مانند ضعف، بی‌خوابی، نوروپاتی محیطی، کیلوز، التهاب زبان، التهاب حفره دهان و اختلال ایمنی سلولی خواهد شد. شاید تعجب کنید، اما کمبود ویتامین B۶ در درازمدت می‌تواند فرد را مبتلا به بیماری صرع کند. البته خوشبختانه درمان با پیریدوکسین یا پیریدوکسال فسفات کمک کننده است.

### اگر زود خسته می‌شوید

کمبود فولات یا ویتامین B۹ منجر به بروز کم خونی در بدن شده و بررسی‌ها نشان می‌دهند که عدم مصرف این عنصر حیاتی در دوران بارداری می‌تواند جنین را به نقایص سیستم عصبی مبتلا کند، زیرا

در صورت بروز این کمبود هنگام بارداری، لوله عصبی جنین به صورت کامل تشکیل نمی‌شود و سلامت جنین به خطر می‌افتد. با این حساب توجه به مصرف کافی این ویتامین در تمام خانم‌ها به ویژه در سنین باروری ضروری است.

### **کمبود ویتامین B۱۲ و خستگی زودرس**

یکی از عوارض مهم عدم مصرف ویتامین B۱۲ ایجاد عارضه کم خونی است که همین امر زمینه ساز بروز مشکلات عصبی و استرس‌های مزمن را نیز فراهم می‌کند. بدن‌یست بدانید بی حالی و خستگی زودرس در افراد می‌تواند یکی از دلایل کمبود این ویتامین باشد.

### **اگر ویتامین C بدن تان کم است**

اگر می‌خواهید کمبود ویتامین C بدن تان را رفع کنید، سراغ مصرف ترکیبات طبیعی حاوی این ویتامین بروید، زیرا کمبود این ویتامین نه تنها شما را مدام به انواع سرماخوردگی دچار می‌کند بلکه ممکن است به بیماری اسکوربوت هم مبتلا شوید. همچنین حذف ویتامین C از رژیم افراد سالم طی ۳۰ روز حتی در صورت اشباع بودن ذخایر آن در بدن، علائم کمبود را تشدید می‌کند.

بزرگسالان مبتلا به اسکوربوت ممکن است دچار تورم و خونریزی لثه، از دست دادن دندان، خواب آلودگی، خستگی، دردهای مفاصل در پاها، تحلیل عضلانی، ضایعات پوستی و تغییرات روانی مختلف (مانند هیستری، هیپوکندری و افسردگی) شوند. از دیگر علائم کمبود ویتامین C می‌توان به خونریزی زیرپوستی، پیچ خوردگی شدید موها، درد مفاصل، تورم لثه، افسردگی، [سندروم شوگرن](#) (نوعی اختلال التهابی مزمن و وابسته به دستگاه ایمنی) تب، تنگی نفس و... اشاره کرد.