

چه افرادی به آمپول ویتامین B۱۲ نیاز دارند

16 فروردین 1402

آمپول ویتامین B۱۲ مکمل تزریقی است که برای جبران کمبود ویتامین B۱۲ تجویز می‌شود. کمبود این ویتامین می‌تواند طیف وسیعی از مشکلات را مانند خستگی تا تغییرات عصبی موقت را برای سلامتی به وجود بیاورد. این مقاله اهمیت حفظ مقدار کافی B۱۲ و مزایا و خطرات مربوط به آمپول ویتامین B۱۲ را به خوبی مشخص می‌کند.

ویتامین B۱۲ چیست؟

ویتامین B۱۲ یک ویتامین ضروری محلول در چربی است که نقش قابل توجهی در بسیاری از عملکردهای بدن دارد، از جمله:

- سنتز DNA
- تولید انرژی
- سلامت سلول‌های عصبی
- تشکیل گلبول‌های قرمز خون
- عملکرد مغز و اعصاب

B۱۲ در بسیاری از منابع غذایی یافت می‌شود (به‌ویژه منابع حیوانی) که به ملکول‌های پروتئین در آن غذاها متصل است. ویتامین B۱۲ در زمان هضم از پروتئین جدا می‌شود و در جریان خون جذب می‌شود. اسید معده کافی برای آزاد کردن ویتامین از پروتئین لازم است و ماده‌ای به نام فاکتور طبیعی برای قطعی شدن جذب آن ضروری است. افرادی که قادر به جذب میزان مناسبی از ویتامین B۱۲ نیستند، ممکن است دچار کم‌خونی شوند، نوعی از کم‌خونی که از طریق کمبود فاکتور طبیعی مشخص می‌شود.

میانگین مصرف روزانه ویتامین B۱۲ که از طرف سازمان مکمل‌های غذایی مشخص شده است، ۲/۴ میکروگرم (mcg) برای مردان و زنان بالای ۱۴ سال است. زنان باردار و شیرده به میزان بیشتری نیاز دارند که به ترتیب ۲/۶ و ۲/۸ میکروگرم (mcg) است.



چه افرادی نیازمند دریافت آمپول ویتامین B۱۲ هستند؟

اگرچه مکمل‌های ویتامین B۱۲ و غذاهای غنی شده با این ویتامین در دسترس هستند، آمپول ویتامین B۱۲ تنها در صورت تجویز پزشک قابل دسترس است؛ بنابراین همیشه تشخیص بالینی مورد نیاز است. توجه داشته باشید که پایین بودن سطح این ویتامین در بسیاری از بزرگسالان سالم نادر است؛ زیرا کبد انسان قادر است به اندازه چندین سال ویتامین B۱۲ را ذخیره کند.

با این حال برخی از افراد بیشتر از دیگران در معرض خطر کمبود قرار دارند و ممکن است با پزشکشان در مورد امکان استفاده از آمپول ویتامین B۱۲ مشورت کنند. گروه‌هایی از افراد که در معرض خطر هستند، شامل موارد زیر می‌شوند:

افراد مبتلا به علائم و نشانه‌های کمبود ویتامین B۱۲

فردی که هریک از علائم و نشانه‌های کمبود ویتامین B۱۲ یا کم خونی ناشی از ویتامین B۱۲ را داشته باشد، باید فوراً پزشک خود را ملاقات کنند. برخی از علائم و نشانه‌های شایع آن عبارت‌اند از:

- کاهش عملکرد شناختی مانند مسائل مربوط به حافظه و درک

- خستگی

- بی‌حالی

- [یبوست](#)

- احساس ضعف

- افسردگی یا تحریک‌پذیری

- سر درد

- مشکل حفظ تعادل

- زخم، تورم زبان که ممکن است زرد کمرنگ یا خیلی قرمز باشد

- تپش قلب
- زخم‌های دهان
- احساس سوزش و سوزن سوزن شدن
- اختلال در دید

عوامل خطر کمبود ویتامین B۱۲

عوامل خطری که در ادامه آمده است، می‌تواند شانس بروز کمبود ویتامین B۱۲ را افزایش بدهد:

- مصرف الکل
- استعمال دخانیات
- داروهای خاص از جمله آنتی اسیدها و بعضی از داروهای دیابت نوع ۲
- اختلال خود ایمنی مربوط به غدد درون‌ریز مانند دیابت یا اختلال تیروئید
- رژیم‌های غذایی گیاهی، حذف گوشت و گیاهخواری
- اختلالات گوارشی خاص مانند بیماری کرون
- بایپس معده یا برداشتن بخشی از معده
- سالخوردگی