

نشانه های کمبود ویتامین B۱۲ را بشناسیم

3 اردیبهشت 1405

ویتامین B۱۲ یکی از مهم‌ترین ریزمغذی‌های مورد نیاز بدن برای حفظ سلامت اعصاب، خون‌سازی و تولید انرژی است.

مریم مناجاتی متخصص نانوفناوری دارویی، درباره نشانه‌های شایع کمبود ویتامین B۱۲، گفت: خستگی و ضعف مداوم ناشی از کم‌خونی، گزگز یا بی‌حسی دست و پا به دلیل آسیب به اعصاب محیطی، اختلال در تمرکز، فراموشی و احساس گیجی از جمله علائم کمبود ویتامین B۱۲ است. همچنین رنگ‌پریدگی، کاهش توان فعالیت‌های روزمره و التهاب یا سوزش زبان (گلوستیت) نیز می‌تواند در برخی افراد مشاهده شود.

وی با اشاره به گروه‌های در معرض خطر، افزود: برای بروز کمبود B۱۲ لزوماً نیاز نیست فرد رژیم غذایی خاصی داشته باشد، زیرا برخی داروها و شرایط جسمی نیز می‌توانند جذب این ویتامین را کاهش دهند.

به گفته مناجاتی، مصرف‌کنندگان متفورمین که برای درمان دیابت از این دارو استفاده می‌کنند، در صورت مصرف طولانی‌مدت ممکن است به تدریج با کاهش سطح B۱۲ مواجه شوند.

وی ادامه داد: افرادی که به مدت طولانی از داروهای کاهش‌دهنده اسید معده مانند امپرازول و پنتوپرازول استفاده می‌کنند نیز در معرض خطر قرار دارند، زیرا این داروها با کاهش اسید معده، جذب ویتامین B۱۲ را مختل می‌کنند. سالمندان به دلیل کاهش توانایی جذب این ویتامین از غذا و همچنین گیاهخواران و وگان‌ها که منابع حیوانی مصرف نمی‌کنند نیز از دیگر گروه‌های در معرض خطر هستند.

مناجاتی تصریح کرد: در افراد سالم، ذخایر ویتامین B۱۲ در کبد معمولاً برای دو تا پنج سال کافی است؛ بنابراین کمبود ناشی از تغییر رژیم غذایی به‌تنهایی معمولاً در کوتاه‌مدت بروز نمی‌کند.

وی درباره روش‌های درمان نیز گفت: مکمل‌های ویتامین B۱۲ در ایران به شکل‌های مختلف از جمله قرص، محلول خوراکی، زیرزبانی، لیپوزومال و تزریقی در دسترس هستند. فرم لیپوزومال با محور کردن ویتامین در ذرات چربی، جذب بهتری نسبت به فرم‌های خوراکی معمول دارد و می‌تواند گزینه مناسبی برای افرادی با جذب گوارشی ضعیف باشد.

به گفته مناجاتی، در موارد کمبود خفیف یا برای پیشگیری، مصرف مکمل‌های خوراکی با دوز مناسب معمولاً کافی است، اما در کمبود شدید یا در شرایط سوءجذب، تزریق ویتامین B۱۲ به عنوان گزینه نخست درمانی در نظر گرفته می‌شود.

وی تأکید کرد: پیش از شروع مصرف مکمل، انجام آزمایش خون برای سنجش سطح ویتامین B۱۲ ضروری است و نوع فرآورده و دوز مصرفی باید بر اساس نظر پزشک یا داروساز تعیین شود؛ بنابراین

مصرف خودسرانه این مکمل‌ها توصیه نمی‌شود.