

12 مؤشراً لنقص فيتامين "B12"



الأحد 2 أكتوبر 2016 02:10 م

كثير منا يعرف مدى أهمية الفيتامينات والمعادن للجسم، لكن قد لا يعلم البعض أن نقص الفيتامينات يسبب أضراراً بالغة للجسم، ويؤدي للإصابة بالعديد من الأمراض، حيث يفقد جهاز المناعة بالجسم قوته جراء عدم تغذيته بالقدر الكافي منها

وعلى سبيل المثال فنقص فيتامين B12 يعرض الجسم للإصابة بأمراض عديدة، من بينها مشاكل في الجهاز العصبي، حيث يعد فيتامين B12 هرمون الطاقة في الجسم، ويساعد على تكوين خلايا الدم وتقوية الجهاز العصبي، عوضاً عن تعزيز المناعة

وإليكم فيما يلي 12 حقيقة مثيرة للدهشة أو مؤشرات على نقص فيتامين B12 أحد فيتامينات B الثمانية الهامة للحفاظ على صحة الجسم، كما أوردتها موقع "بولد سكاي" المعني بالصحة:

1- خدران أو تنميل الأطراف : يسبب نقص فيتامين B12 تلفاً في الأعصاب نظراً للدور الهام الذي يلعبه في تكوين غلاف المايلين، والذي يحيط بالألياف العصبية لحمايتها، مما يترتب عليه الشعور بالخدران في الأطراف

2- الشعور بالإجهاد : يعد الشعور بالتعب العام المستمر أو الإجهاد من أعراض نقص فيتامين B12، حيث يسبب هذا النقص فقر الدم أو الأنيميا الذي يترتب عليه عدم وصول قدر كاف من الأكسجين للمخ

3- اصفرار الجلد : يؤدي نقص فيتامين B12 أيضاً إلى اصفرار الجلد والعينين نتيجة فقر الدم وفشل تكون خلايا الدم الحمراء

4- السكري : في حالات نادرة، يمكن أن يكون نقص فيتامين B12 سبباً في الإصابة بمرض السكري

5- إذا كنت نباتياً : اتباع نظام غذائي نباتي يجعلك أكثر عرضة لنقص فيتامين B12، حيث إن اللحوم الحمراء هي مصدره الرئيسي

6- المتجاوزون سن الخمسين : إذا تجاوز عمرك الـ 50 فأنت عرضة لنقص فيتامين B12 حيث تقل قدرة الجسم على امتصاصه

7- الارتباك : يعد الارتباك أحد أعراض نقص فيتامين B12، حيث إن هذا النقص قد يتسبب في تلف خلايا الدماغ

8- أدوية الحموضة : تؤثر أدوية الحموضة على امتصاص فيتامين B12 في الجسم مما يؤدي إلى المعاناة من نقصه

9- الاكتئاب : يعد الاكتئاب من أعراض نقص فيتامين B12 أيضاً، حيث إن هذا النقص يؤدي إلى عرقلة إنتاج هرمون السيروتونين (هرمون السعادة) في الدماغ

10- فقدان الذاكرة : كما يؤثر نقصه أيضاً على الجهاز العصبي للجسم مسبباً فقدان الذاكرة في بعض الأحيان

11- حبوب منع الحمل : عادة تعاني السيدات من نقص فيتامين B12 نتيجة للمواظبة على تناول حبوب منع الحمل

12- المشروبات الكحولية : كما يلاحظ نقص فيتامين B12 في الأشخاص الذين يتناولون المشروبات الكحولية