

## أهمية فيتامين ب 12 للجسم



يعتبر نقص فيتامين ب 12 مشكلة صحية يعاني منها عدد كبير من الأشخاص، وينجم عن نقص فيتامين ب 12 إصابة المرء بفقر الدم الخبيث، وقد بينت الدراسات الطبية انه من النادر أن يصاب الإنسان بنقص فيتامين ب 12 قبل بلوغه سن 35. هذا ومن المعروف طبيا أن جسم الإنسان يحتوي نحو 5 ملغم من فيتامين ب 12 إلا انه يخسر يوميا نحو 2.5 ميكروغرام من هذا الفيتامين الهام والضروري للجسم.

مصادر فيتامين ب 12 في المواد الغذائية:

تعتبر اللحوم والبيض والجبن والحليب من أهم مصادر فيتامين ب 12، كما يمكن أن يوجد في عدد كبير من الأطعمة البحرية، لكن فيتامين ب 12 لا يوجد في الخضروات والفواكه.

أعراض نقص فيتامين ب 12:

يلاحظ غالبا حدوث نقص في هذا الفيتامين لدى الأشخاص النباتيين الذين يتناولون طعاما غير متوازن، كما يمكن أن ينتج نقص فيتامين ب 12 بسبب بعض الأمراض ولدى النساء اللواتي يتناولون حبوب منع الحمل.

ومن أهم أعراض نقص فيتامين ب 12 التعب والضعف العام وتراجع في مستوى الذاكرة والنسيان السريع وتنمل وخدر في الأطراف والارتباك الذهني والسرحان وسلس البول واضطراب الرؤية وخفقان القلب وزيادة واضحة في دقات القلب التي قد تفضي إلى الذبحة الصدرية، كما يتأثر الجهاز العصبي بشكل مباشر بسبب نقص فيتامين ب 12، وهذا الخلل في الأعصاب قد يؤدي إلى

حدوث مشاكل خطيرة في أعضاء الجسم الداخلية كالجهاز الهضمي والقلب، والأعضاء الجنسية، وهذا يؤدي إلى سوء الهضم، والإسهال أو الإمساك، وضعف جنسي، ودوخة، والتهابات في المثانة. أهمية فيتامين ب 12 لجسم الإنسان:

لفيتامين ب 12 دور هام في نمو وترميم الخلايا وخصوصا الخلايا العصبية كما يلعب دورا هاما في تصنيع الكربوهيدرات والبروتينات والدهون في الجسم، ولفيتامين ب12 أهمية خاصة في علاج اعتلال الأعصاب لدى مرضى السكري، كما أن لهذا الفيتامين أهمية خاصة لدى كبار السن، حيث انه مع التقدم في العمر يقل مستوى على هذا الفيتامين في الجسم مما ينجم عنه فقدان تدريجي للذاكرة والخرف ويحد أيضا من ظهور مرض الزهايمر لدى كبار السن. علاج نقص فيتامين ب 12:

يعتبر تناول المواد الغذائية التي تحتوي على فيتامين ب 12 أمرا هاما للغاية، وخصوصا الألبان والحليب والجبن واللحوم والكبد، أما في حال ظهور نقص في مستوى هذا الفيتامين في الجسم، فيكون العلاج بأخذ إبرة في العضل تحتوي على 1 ملغم من الفيتامين ثلاث مرات أسبوعيا لمدة أربعة أسابيع، ثم إبرة واحدة في العضل لمدة عام، وقد يلزم لدى بعض الأشخاص استمرار تلقيهم لهذا الفيتامين على شكل إبرة شهريا مدى الحياة.