

أهمية فيتامين ب12

فيتامين ب12، المعروف أيضاً باسم كوبالامين أو سيانوكوبالامين، هو عنصر غذائي أساسي يلعب دوراً حيوياً في صحة العقل والأعصاب والدم. على الرغم من أهميته القصوى، تشير العديد من الدراسات إلى أن نقص هذا الفيتامين أمر شائع على مستوى العالم.

انتشار نقص فيتامين ب12

أظهرت الدراسات أن حوالي 17% من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر يعانون من نقص فيتامين ب12. في المقابل، يعاني حوالي 6% من الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 60 عاماً من نفس المشكلة. وقد تم التبليغ عن حالات مشابهة في دول أخرى، مثل دراسة أجريت في شمال الصين، حيث أظهرت أن حتى 45% من النساء الصينيات يفتقرن إلى هذا الفيتامين.

علامات وأعراض نقص فيتامين ب12

تظهر العديد من الأعراض نتيجة نقص فيتامين ب12، وتشمل:

- فقر الدم
- مشاكل في الذاكرة
- الاكتئاب
- ضيق النفس
- الإرهاق
- الهلوسة والتشنج

كما أن نقص هذا الفيتامين مرتبط ببعض الحالات الصحية مثل داء السكري والاعتلال العصبي المحيطي، وهو حالة تؤثر على الأعصاب الطرفية.

مصادر فيتامين ب12

للحصول على احتياجات الجسم من فيتامين ب12، يمكن الاعتماد على المصادر الغذائية التالية:

- اللحوم والدواجن
- الأسماك
- البيض
- منتجات الألبان
- طحالب خضراء مزرقة

فحص فيتامين ب12

يمكن إجراء فحص لمستويات فيتامين ب12 في الدم، وتعتبر القيم الطبيعية لها بين 200 و900 بيكوغرام/هليلتر. يُفضل أن تكون المستويات أعلى من 500 بيكوغرام/هليلتر لضمان كفاية تزويد الأعصاب والدهاغ بالفيتامين.

فوائد فيتامين ب12

يملك فيتامين ب12 العديد من الفوائد الصحية، منها:

- تخفيف الشعور بالإرهاق
- تحسين وظائف الذاكرة والنوم
- المساعدة في تكوين كريات الدم الحمراء
- دعم عملية تصنيع الحمض النووي
- إنتاج النواقل العصبية في الدهاغ

عوامل خطر نقص فيتامين ب12

توجد عدة عوامل قد تؤدي إلى نقص فيتامين ب12، وتشمل:

- التقدم في العمر
- اتباع نظام غذائي نباتي
- فقر الدم الخبيث
- داء كرون
- تناول الكحول بكثرة

الأدوية التي تؤدي إلى نقص فيتامين ب12

بعض الأدوية مثل أدوية السكري (الميتفورمين) وبعض الأدوية المخفضة للدهوضة يمكن أن تؤثر سلباً على مستويات فيتامين ب12 في الجسم.

كيفية منع نقص فيتامين ب12

للحفاظ على مستويات كافية من فيتامين ب12، يمكن تناول المكملات الغذائية أو زيادة تناول الأغذية الغنية به. من المهم إجراء فحص دوري لمستويات الفيتامين، خاصةً لمن هم فوق الستين أو لأولئك الذين يتناولون الأدوية الزهيدة.

الخلاصة

نقص فيتامين ب12 هو حالة شائعة يمكن أن تؤدي إلى مجموعة واسعة من الأعراض. من المهم مراقبة المستويات وإجراء الفحوصات الدورية، خاصةً لمن هم في الفئات العالية المخاطر. من خلال تناول الأغذية المناسبة والمكملات عند الحاجة، يمكن تحسين الصحة العامة والوقاية من المضاعفات الناتجة عن نقص هذا الفيتامين المهم.