

## دراسة تؤكد ان نقص فيتامين ب ١٢ يسبب أضراراً عصبية خطيرة

يعتبر فيتامين ب 12 من العناصر الغذائية الأساسية للجسم، والتي يحتاجها لتوليد خلايا الدم الحمراء والحمض النووي، وحماية الجهاز المناعي والعصبي، بالإضافة إلى الحفاظ على صحة القلب.

ويسبب نقص فيتامين B12 فقر الدم الخبيث الذي قد يؤدي إلى اعتلال عصبي شديد يؤدي بدوره إلى الإعاقة، بحسب موقع "ميديك فوريوم" الطبي بضرورة كشف نقص "فيتامين B12" في الجسم، قبل وصوله لمستويات خطيرة.

وقدم الموقع شرحاً دقيقاً لآلية عمل "فيتامين B12"، حيث يمكن الحصول على فيتامين B12 من المنتجات الحيوانية مثل اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان والبيض، ما يتطلب بروتينا سكريا، لامتصاص فيتامين "B12" في المعدة.

تخلق الخلايا الجدارية للمعدة عاملاً جوهرياً يرتبط بـ "فيتامين B12" يسمح بامتصاص المغذيات في الأمعاء، حيث يستخدم فيتامين "B12" كعامل مساعد للإنزيمات التي تشارك في تشكيل الحمض النووي والأحماض الدهنية والميلين، والطبقة العازلة حول الخلايا العصبية، ليتم، بعد ذلك، تخزين الفائض من "فيتامين B12" في الكبد.

في بعض الأحيان يحدث خلل في الجهاز المناعي بحيث يهاجم الجهاز المناعي الخلايا الجدارية للمعدة، ويمنعها من تكوين العامل الجوهري، مما يسبب نقصاً في فيتامين B12 يؤدي إلى إبطاء تشكيل الحمض النووي ويسبب فقر الدم الضخم.

وتشمل أعراض نقص فيتامين B12 مايلي: التعب، الانخفاض بالوزن، فقدان الإحساس بالأطراف، الاهتزاز، اللسان المطلي، اضطرابات في الذاكرة والتركيز، تغييرات في المزاج، ضعف الرؤية واضطرابات في النوم.

## **Vitamin B12 deficiency may lead to major neurological problems**

Vitamin b12 is considered one of the main nutritional sources of the body, for which it needs to generate red blood cells and DNA and also to maintain your immune and nervous system plus your heart's health.

Vitamin B12 deficiency, which can cause a host of symptoms or be completely asymptomatic, is more common among us than we think. And being deficient in it can be dangerous. Vitamin B12 deficiency causes anemia and subacute combined degeneration of the spinal cord, which leads to destruction and can present as paralysis. Deficiency may manifest with no symptoms to devastating paralysis and confusion, and memory defects, which may be prevented if diagnosed early.

The nervous system may also be trying to tell something. The symptoms range from affecting the general condition of the body (malaise, fatigue, listlessness, oral ulcers), involvement of the nervous system (pins and needles feeling, altered sensations like numbness, dizziness, diminished vision, depression and rarely psychosis) and also anemia. While almost anybody can develop Vitamin B12 deficiency, vegetarians, and more so vegans, are at particular risk. The deficiency is commonly found in vegetarians because the source of the vitamin is mainly animal origin. Plants do not make Vitamin B12.

For some individuals, absorption could be an issue.

Pernicious anemia is an autoimmune condition where B12 absorption is absent. Taking long-term metformin for diabetes and anti-ulcer drugs like omeprazole can result in B12 deficiency. Oral or injection preparations can effectively treat such conditions. important cause (for deficiency) is defective absorption, as seen in atrophic gastritis.

Gastrectomy or removal of stomach for whatever reason may affect patients. Such people need long-term treatment. Absorption of the vitamin at the ileum (the terminal portion of the small intestine) can be blocked due to diseases of the ileum like tuberculosis or Crohn's disease.

Once we wake up to the problem of Vitamin B12 deficiency, the solution is only an arm's length away. Taking B12 supplement can prevent symptoms.

Taking adequate milk and milk products is enough for vegetarians. Intramuscular or intravenous injection is the best method to initiate treatment. If there is no absorption defect, even oral supplements should be good enough to replenish the deficiency. Care should be taken to advise (the patient) on the diet and treatment of other underlying causes, including diseases of the gastrointestinal tract and worm infestations or bacterial overgrowth in some cases.

Vitamin B12 is found in most animal-derived foods, including fish, meat (especially liver), poultry, eggs, milk and milk products. Food fortification could be a very good suggestion in countries like ours where we have a significant number of vegetarians avoiding alcohol is an important step to improve blood levels.

