5 علامات تحذيرية لنقص فيتامين "بي12" قد لا يمكن علاجها!

وبطبيعة الحال، يمكن أن يؤدي انخفاض مستويات B12 إلى توجيه ضربة مدمرة للجهاز العصبي، والتي يمكن أن تكون آثارها المدمرة دائمة.

وكما توضح NHS، فإن نقص فيتامين B12 يمكن أن يسبب مشاكل عصبية تؤثر على جهازك العصبي، وتشمل:

- مشاكل في الرؤية.
- فقدان الذاكرة - أحد أعراض الخرف أيضا.
- وخز وإبر.
- فقدان التنسيق الجسدي، والذي يمكن أن يؤثر على جسمك بالكامل ويسبب صعوبة في التحدث أو المشي.

• تضرر أجزاء من الجهاز العصبي (اعتلال الأعصاب المحيطية)، وخاصة في الساقين.

وتحذر هيئة الخدمات الصحية الوطنية "إذا ظهرت مشكلات عصبية بالفعل، فقد تكون لا رجعة فيها".

وتقدم تقارير الحالة للأشخاص الذين يعانون من مستويات منخفضة من فيتامين B12 وصفا تقشعر له الأبدان لآثاره المدمرة.

وعلى مدار شهرين، أصيب رجل يبلغ من العمر 62 عاما بالخدر وإحساس "بالوخز والإبر" في يديه، وعانى من صعوبة في المشي، ومن آلام شديدة في المفاصل، وبدأ يتحول إلى اللون الأصفر، وأصيب بضيق التنفس تدريجيا.

وكان السبب هو نقص فيتامين B12 في مجرى الدم، وفقا لتقرير حالة من مستشفى ماساتشوستس العام التابع لجامعة هارفارد، ونشر في مجلة نيو إنغلاند الطبية.

ويمكن أن يؤدي النقص الحاد في فيتامين B12 أيضا إلى الاكتئاب العميق والأوهام وفقدان الذاكرة وسلس البول وفقدان التذوق والشم - أعراض فيروس كورونا أيضا - وأكثر من ذلك، وفقا لـ Health Harvard.

وهناك العديد من الأسباب لنقص فيتامين B12، ويتعرض الأشخاص الذين يلتزمون بشكل صارم بنظام غذائي نباتي، لخطر الإصابة بنقص فيتامين B12 أكثر من أولئك الذين يتناولون اللحوم، وذلك لأن الفيتامين يوجد بشكل طبيعي في مجموعة متنوعة من الأطعمة الحيوانية، ويضاف إلى بعض الأطعمة المدعمة.