

# هل تعاني من نقص فيتامين B12؟ اليك أبرز العلامات التي تدل على ذلك!

كلما كبرت، كلما بطأت قدرة جسمك على امتصاص الفيتامين B12، ولكن لا يعتبر ذلك المبرر الوحيد لنقص هذا المكوّن الصحيّ. اليك أهم العوارض التي تصادفها عند احتياج جسمك لجرعة أكبر من ال B12.

▪ تشعر بالتعب حتى بعد نوم 8 ساعات

يعتبر التعب من أبرز عوارض نقص الفيتامين B12، وذلك لأن جسمك يعتمد عليه لجعل خلايا الدم التي تحمل الأكسجين إلى الأعضاء، حمراء. عدم وصول ما يكفي من الأكسجين إلى خلاياك، سوف يشعرك بالتعب مهما طالت ساعات نومك.

▪ لا تقوى على حمل الأشياء الثقيلة

تعباً على النقطة الأولى، إذا لم تحصل عضلات الجسم على ما يكفي من الأكسجين، فستكون ضعيفةً جداً.

▪ تختبر أحاسيس غريبة

قد تشعر وكأن الكهرباء تمرّ في جسدك، أو أن أجزاء من جسمك مخدّرة، أو أن إبرة تشكك. هذه الآلام الغريبة كلها نتيجة لتلف الأعصاب، التي يسببها انخفاض مستويات الأكسجين في الخلايا.

▪ تقوم بأعمال دون أن تفكر

كم مرّة وجدت نفسك في غرفة النوم، بينما كنت متجهاً إلى المطبخ؟ يختبر الكثيرون عوارض كهذه، وقد يشعرون أنها علامات ألزهايمر مبكراً! لذلك قم بإختبار دم لتتأكد.

▪ تشعر بالدوار

قد يكون الدوار سبباً لمشاكل صحيّة عدّة، ولكن قبل محاولت إيجاد علاجات لأمراض ذات العوارض نفسها، لا بد من التأكد من سبب الدوار.

▪ أمور صغيرة تقلقك وتزعجك

الأطباء غير متأكدين بالضبط من سبب زيادة خطر الإصابة بالاكتهاب عند نقص الفيتامين B12، ولكن قد يكون لذلك علاقة في أن هذا المكوّن يشارك في تركيب المواد الكيميائية في الدماغ، كالسيروتونين والدوبامين، التي تساعد في تحسين المزاج.