

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

كلما كبرت، كلما بطأت قدرة جسمك على امتصاص الفيتامين B12، ولكن لا يعتبر ذلك المبرر الوحيد لنقص هذا المكون الصحي». إليك أهم العوارض التي تصادفها عند احتياج جسمك لجرعة أكبر من الـ 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

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

## • تختبر أحاسيس غريبة

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

## • تقوم بأعمال دون أن تفكّر

كم مرّة وجدت نفسك في غرفة النوم، بينما كنت متوجهاً إلى المطبخ؟ يختبر الكثيرون عوارض بهذه، وقد يشعرون أنها علامات ألزها يمر مبكر! لذلك قم بإختيار دم لتأكد.

## • تشعر بالدوار

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

## • أمور صغيرة تقلقك وتزعجك

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