

ما هو فقر الدم الناتج عن نقص فيتامين B12

فقر الدم الناتج عن نقص (فيتامين B12) هو أحد مشاكل الدم الناتجة من نقص مخزون فيتامين B12 في الجسم. يسمى هذا الفيتامين ب كوبالامين (cobalamin) وهو ضروري للحياة. يحتاجه الجسم في إنتاج خلايا جديدة في الجسم من أهمها خلايا كريات الدم الحمراء والتي بدورها تحمل الأكسجين اللازم للخلايا وتعمل على التخلص من الفضلات. لكن في حالة نقص هذا الفيتامين أو عدم وجوده لا يستطيع الجسم إنتاج خلايا الدم الحمراء بشكل كاف وبالتالي لا يستطيع تزويد الجسم بالأكسجين الكافي للقيام بوظائفه العديدة.

من المصادر الغنية بهذا الفيتامين: اللحوم، السمك، البيض، الحليب ومنتجاته، لكنه لا يوجد في الخضار والفاكهة. مع العلم أن أية وجبة متوازنة تتوفر فيها كمية كافية من فيتامين B12 بشكل جيد. إن نقص فيتامين B12 يؤدي إلى فقر الدم وأحياناً يؤدي إلى أمراض أو مشاكل صحية أخرى كالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

الأعراض

معظم الأعراض تنتج عن نقص الأكسجين في الدم كالأعراض الآتية:

1. أعراض شائعة كالتعب والخمول والشعور بدوخة مع صعوبة في التنفس عند القيام بأي مجهود.
2. أعراض أقل ظهوراً: وجع في الرأس، دقات قلب سريعة، ألم في الصدر، نقص في حاسة التذوق وضعف في الشهية مع نقصان في الوزن، وطنين في الأذنين.
3. شحوب في الوجه.
4. جفاف في الفم واللسان أو حدوث نزيف في اللثة.
5. إسهال أو إمساك.
6. صعوبة في الهضم وقيء/استفراغ.

قد لا يشعر الشخص بالأعراض في حالة النقص المتوسط، أو قد لا يلاحظ الشخص أية أعراض فهي تتطور تدريجياً على مر السنين. إذا زادت الحالة سوءاً تظهر الأعراض الآتية إذا لم يتم معالجتها مثل: الارتباك أو التشوش، خدران في أصابع اليدين والقدمين، صعوبة في الحفاظ على توازن الجسم، فقدان أو نقص في الذاكرة، وأخيراً اكتئاب.

أسباب نقص فيتامين B12

في الحالة الطبيعية عند استهلاك غذاء يحتوي على فيتامين B12 يتحد الفيتامين B12 مع بروتين موجود في جدار المعدة يسمى العامل الداخلي وهو ضروري لامتصاص فيتامين B12 ويتم امتصاص هذا الناتج في الأمعاء.

1. فقر الدم هو العامل الأكثر شيوعاً لنقص فيتامين B12.
2. سن ما فوق الخمسين وتصاب النساء أكثر من الرجال بالإضافة إلى العامل العائلي.
3. الأشخاص المصابون ببعض أمراض جهاز المناعة كأمراض الغدد الدرقية ومرض البرص.
4. الأشخاص النباتيون بسبب امتناعهم عن تناول اللحوم.
5. عند استئصال المعدة أو جزء منها كما هو الحال في سرطان المعدة وفي حالة التهاب جدار المعدة المزمن.

العلاج:

يعالج فقر الدم الناتج عن نقص فيتامين B12 بأدوية ذات جرعة عالية من فيتامين B12 وعندما يعود مستوى الفيتامين في الدم إلى المستوى الطبيعي، يستطيع الجسم إنتاج خلايا الدم الحمراء أكثر وتخف عندها الأعراض، بالرغم من أن معظم الأشخاص يحتاجون إلى العلاج مدى الحياة لمنع تكرار الحالة.

1. في البداية يبدأ العلاج مكثفاً بالحقن أو الإبر في العضل (١٠٠٠ - ١٠٠٠٠ مايكروغرام) يومياً أو اثنتان لمدة أسبوعين ومن ثم مرة كل شهر-ثلاثة أشهر أو على شكل حبوب يومياً (١٠٠٠-٢٠٠٠ مايكروغرام). ولم يثبت علمياً أية آثار جانبية للحقن.
2. إذا تم تشخيص الحالة بأنها حادة قد يحتاج المريض إلى عملية نقل دم.
3. عمل فحص دوري لمستوى فيتامين B12 بعد بضعة أشهر من العلاج لتقييم فعالية العلاج.

٤. يوجد نوع آخر من العلاج على شكل بخاخ/رذاذ في الأنف وهو علاج حديث ومكلف جداً وغير مستعمل بشكل كبير.

الوقاية:

١. للوقاية من نقص الفيتامين يستطيع الشخص أن يحصل على غذاء متوازن ومتنوع يحتوي على اللحوم والحليب ومنتجاته والبيض والدجاج والحش لأنها مصادر غنية بـ فيتامين B12 .
٢. تناول كمية كافية من (Folic acid) وهو نوع آخر من فيتامين B الموجود في الخضار الورقية الخضراء والحمضيات و الحبوب المضاف إليها هذا الفيتامين.
٣. ينصح بالامتناع عن شرب الكحول لأن الكحول تقلل من امتصاص فيتامين B12 .
٤. في حالة وجود نقص في مستوى الحديد في الدم يحتاج الشخص الى حبوب حديد مساعدة.

المتابعة

١. الأعراض تبدأ بالتحسن بسرعة عند بدء العلاج، ومن الممكن عمل فحص دم كل سنة لمعرفة مدى نجاعة العلاج.
٢. يمكن عمل فحص للغدد الدرقية لتقييم عملها (هناك علاقة بين أمراض الغدد الدرقية وفقر الدم الناتج عن نقص Vit. B12).
٣. الأشخاص المصابون بفقر الدم، لديهم احتمالية كبيرة للإصابة بسرطان المعدة بنسبة ٣ أضعاف للأشخاص العاديين بالرغم من العلاج. لذا ينصح باستشارة الطبيب إذا كان لديك أية أعراض تخص المعدة مثل سوء هضم أو ألم في المعدة.

نتمنى لكم دوام الصحة والعافية