

# Ποια είναι τα συμπτώματα ανεπάρκειας της βιταμίνης B12

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα συμπτώματα της ανεπάρκειας της βιταμίνης B12 είναι αχνά και με αργή έναρξη και έτσι είναι εύκολο να γίνει κακή ή ελλιπής διάγνωση. Μπορεί να είναι επώδυνες διαταραχές προσανατολισμού, εξουθενωτικές ή απειλητικές για τη ζωή. Η βιταμίνη B12, επίσης γνωστή ως κοβαλαμίνη, διαδραματίζει κρίσιμο έμμεσο ή άμεσο ρόλο στις μεταβολικές διεργασίες, καθώς και στην ανάπτυξη και τη λειτουργία του αίματος, των νεύρων, των καρδιακών, σκελετικών, μυϊκών κυττάρων και του εγκεφάλου.

Σε μια έκθεση του 2003 που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *American Family Physicians*, τα συμπτώματα της ανεπάρκειας της βιταμίνης B12 χωρίστηκαν σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες: Αιματολογικά, νευρολογικά, ψυχιατρικά και καρδιαγγειακά.

## **Αιματολογικά συμπτώματα**

Η βιταμίνη B12 είναι απαραίτητη για τη σωστή ανάπτυξη και λειτουργία των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Η έλλειψη υγιών ερυθρών αιμοσφαιρίων μπορεί να οδηγήσει σε μια κατάσταση που ονομάζεται αναιμία και ένας τύπος αναιμίας που σχετίζεται με τη B12 ονομάζεται μεγαλοβλαστική αναιμία. Η έλλειψη επαρκούς B12 κάνει τα ερυθρά αιμοσφαίρια να αναπτύσσονται ανώμαλα και να γίνονται αφύσικα μεγάλα. Όταν τα κύτταρα του αίματος ή μεγαλοβλάστες είναι μεγάλα, γίνονται ανώριμα και υπανάπτυκτα και δεν μπορούν να εκτελέσουν σωστά τη δουλειά τους, που είναι να μεταφέρουν το οξυγόνο στα άλλα κύτταρα του αίματος. Τα συμπτώματα της μεγαλοβλαστικής αναιμίας περιλαμβάνουν κόπωση και ελαφριά ζάλη.

Όταν η ανεπάρκεια B12 είναι σοβαρή, μπορεί να προκαλέσει πανκυτταροπενία, δηλαδή έλλειψη όχι μόνο των ερυθρών αιμοσφαιρίων, αλλά και των λευκών αιμοσφαιρίων και των αιμοπεταλίων. Τα συμπτώματα της πανκυτταροπενίας είναι ανάλογα με της αναιμίας, προβλήματα αιμορραγίας, εύκολοι μώλωπες, κόπωση, συχνές λοιμώξεις, κεφαλαλγία, υπερβολική έμμηнос ρύση, αιμορραγία από τη μύτη, ωχρότητα, αύξηση καρδιακού ρυθμού, πρωκτική αιμορραγία, δύσπνοια και αδυναμία.

### **Νευρολογικά συμπτώματα**

Η βιταμίνη B12 είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη υγιών νευρικών κυττάρων. Η έλλειψη B12 μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη ή δυσπλασία του περιβλήματος ή του εξωτερικού προστατευτικού καλύμματος των νευρικών κυττάρων. Ένα υγιές περίβλημα είναι ζωτικής σημασίας για την σωστή μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων. Τα νεύρα του νωτιαίου μυελού πλήττονται ιδιαίτερα από την έλλειψη της B12. Όταν τα νεύρα στο νωτιαίο μυελό δεν μπορούν να μεταδώσουν αξιόπιστα τις νευρικές ώσεις (κινήσεις) υπάρχει πιθανότητα για βλάβη ή δυσλειτουργία των οργάνων του σώματος και των συστημάτων που βασίζονται σε αυτά τα σήματα. Ορισμένοι ασθενείς παρουσιάζουν μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα στα δάχτυλα χεριών και ποδιών. Η έλλειψη κατάλληλης λειτουργίας των νεύρων μπορεί να προκαλέσει απώλεια μυϊκής μάζας, ελέγχου των σφιγκτήρων της ίριδας, του στομάχου, του λεπτού εντέρου, της χοληδόχου κύστης, του πρωκτού και επομένως να μην μπορεί το νευρικό σύστημα να λειτουργήσει με τον τρόπο που έχει σχεδιαστεί.

### **Ψυχιατρικά συμπτώματα**

Η επαγόμενη δυσμορφία και δυσλειτουργία των νευρικών κυττάρων του εγκεφάλου ως αποτέλεσμα της ανεπάρκειας της B12 επηρεάζει και τις ψυχολογικές

λειτουργίες. Η έλλειψη επαρκούς B12 μπορεί να οδηγήσει σε ευερεθιστότητα, αλλαγή της προσωπικότητας, σύγχυση, κατάθλιψη, παραισθήσεις και ψύχωση. Ο ασθενής μπορεί να διαγνωστεί λανθασμένα με μορφές άνοιας.

### **Καρδιαγγειακά συμπτώματα**

Η B12 έχει συνδεθεί με υπερομοκυστεϊναιμία, ή υψηλά επίπεδα ομοκυστεΐνης στο αίμα. Η υπερομοκυστεϊναιμία με τη σειρά της συνδέεται με την κατανομή των ερυθρών αιμοσφαιρίων ή την αιμόλυση. Η αιμόλυση αυξάνει τον κίνδυνο θρόμβωσης του αίματος, καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικών επεισοδίων. Μια μελέτη του 2008 που δημοσιεύτηκε στην «Εφημερίδα Αιματολογίας και Ογκολογίας» έδειξε πως υπάρχει σταθερή σχέση ανάμεσα στην ανεπάρκεια της B12, της υπερομοκυστεϊναιμίας και της αιμόλυσης. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα συμπληρώματα B12 μείωσαν γρήγορα τα επίπεδα ομοκυστεΐνης και εξάλειψαν τη διάσπαση των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Πηγή: [medinova.gr](http://medinova.gr)