



**ANUH**  
مستشفى النجاح الوطني الجامعي  
An - Najah National University Hospital



# نقص فيتامين B12 ...

أعراضه وطرق علاجه



## ما هو فيتامين B12؟

يعتبر **فيتامين B12** من أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم للكثير من العمليات الحيوية، حيث تبلغ حاجة الجسم اليومية منه حوالي 2.5 ميكرو غرامات، كما له دور في تكوين خلايا الدم الحمراء؛ فإن نقصه يسبب فقر دم مما يضعف أداء وظيفة خلايا الدم الحمراء في نقل الأكسجين. **لفيتامين B12** دور كبير لانقسام الخلايا ولتكوين حمض DNA في جسم الإنسان، فحين لا يتوفر لدينا كمية كافية منه، فإن هذا النقص سيؤثر بوضوح على الخلايا سريعة الانقسام كخلايا الجهاز الهضمي وخلايا نخاع العظم. كما سيؤدي إلى عدة مشاكل وحالات عصبية في حال لم تتم معالجته.

## ما أسباب نقص فيتامين B12؟

يرجع نقص فيتامين(B12) للعديد من الأسباب والعوامل، منها:

- سوء التغذية الناتج عن قلة تناول أصناف الطعام التي تحتوي على فيتامين ب B12.
- الإصابة بمرض فقر الدم الخبيث.
- نقص امتصاص فيتامين B12 بعد إجراء العمليات الجراحية.
- سوء الامتصاص، الذي يلعب دوراً مهماً في نقصه، وعدم استفادة الجسم منه.
- الالتزام التام بالنظام النباتي في الأكل.
- الاستعمال المتكرر لأدوية مضادات الحموضة.
- الإفراط في شرب المشروبات الكحولية.
- الإصابة بأمراض المعدة الالتهابية.
- الإصابة بالاضطرابات الهضمية.

## ما عوامل نقص فيتامين B12؟

من العوامل التي تزيد من احتمالات نقص الفيتامين وهي :

- التدخين وتعاطي الكحول.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي.
- وبعض أدوية السكري مثل تناول دواء الميتفورمين لمدة طويلة.
- النظام الغذائي النباتي.
- الشيخوخة.

## ما هي أعراض نقص فيتامين ب 12؟



## ما مصادر فيتامين ب 12؟

إن فيتامين ب 12 يتوفر فقط في المصادر الحيوانية، وهو ما يعني أنه غير متوفر في أي مصادر نباتية.

**ومن أهم مصادره:**

- اللحوم الحمراء.
- الدواجن.
- لحوم الكبد والكلى.
- الأسماك.
- البيض.
- منتجات الألبان.





## ما هي طرق علاج نقص فيتامين B12؟

هناك خياران لعلاج نقص فيتامين B12:

### • إعطاء حبوب فيتامين B12:

إذا ما كان النقص طفيفاً إلى متوسط، فإن العلاج يكون حبوب قابلة للامتصاص عبارة عن مكملات مدعمة تتكون من فيتامين B12 ويكون امتصاص الفيتامين من هذه الحبة عبر النسيج المخاطي في الفم، لذا يجب ان يتم مص الحبة وليس بلعها. وتعطى حبة واحدة يومياً ويستمر إعطاؤها لبضعة أشهر.



بالإضافة في حالات نقص المصادر الغذائية، يوصي الأطباء الشخص بإتباع برنامج غذائي صحي من المصادر الحيوانية الغنية بفيتامين B12 مثل الحليب والأجبان والبيض واللحوم والأسماك والتونة.

### • حقن فيتامين B12:

في حال ظهرت أعراض حادة ومتواصلة نتيجة النقص الحاد في فيتامين B12، فإن العلاج الموصى به هو حقن فيتامين B12، بحيث تعطى حقنة كل أسبوع لمدة محددة، ومن ثم تعطى مرة واحدة شهرياً. وقد يصل إعطاء هذه الحقنة شهرياً لمدى الحياة، في حال كان النقص ناتج عن حالة مرضية مزمنة كجراحة الأمعاء وحالات فقر الدم الخبيث.



لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه الى أطبائنا الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

فلسطين - نابلس - شارع عصيرة ☎  
فاكس: +97092389683  
صندوق البريد: 797 ☎  
البريد الإلكتروني: nnuh@najah.edu ☎  
هاتف: +97092331471 ☎  
الموقع الإلكتروني: www.nnuh.org ☎



NajahNNUH