

فيتامين B12: نقصه وأعراضه وسبل العلاج والوقاية

15 أغسطس، 2025



فيتامين «B12» المعروف أيضاً باسم «الكوبالامين» يلعب دوراً حيوياً في الجسم، إذ يساهم بشكل أساسي في إنتاج خلايا الدم الحمراء، ويدعم الوظائف العصبية، بالإضافة إلى دوره المهم في عمليات الأيض وتصنيع الحمض النووي (DNA) داخل خلايا الجسم.

يحدث نقص فيتامين «B12» عندما لا يحصل الجسم على الكمية الكافية منه، أو عندما يعجز عن امتصاصه بشكل صحيح من الطعام. يُعتبر هذا النقص حالة قابلة للعلاج، لكنه قد يؤدي إلى مشاكل صحية متنوعة تشمل فقر الدم، الإرهاق، ضعف العضلات، واضطرابات في الأمعاء والأعصاب.

أهمية فيتامين «B12»
يعد فيتامين «B12» عنصراً غذائياً أساسياً يساعد على الحفاظ على صحة الخلايا العصبية وخلايا الدم، كما يساهم في تكوين الحمض النووي (DNA). لا يستطيع الجسم إنتاجه بنفسه، لذا يجب الحصول عليه من خلال تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي عليه.

الأطعمة الغنية بفيتامين «B12»
يوجد الفيتامين في المنتجات الحيوانية مثل اللحوم، منتجات
الألبان، والبيض. كما يُضاف إلى بعض الأطعمة المدعمة كالحبوب،
الخبز، والخميرة الغذائية.

الجرعة اليومية الموصى بها
يحتاج البالغون إلى حوالي 2.4 ميكروغرام من فيتامين «B12»
يوميًا، وتزداد هذه الكمية للنساء الحوامل والمرضعات. تختلف
الجرعة اللازمة للأطفال حسب أعمارهم.

كيفية امتصاص فيتامين «B12»
يمر الامتصاص بمرحلتين أساسيتين: الأولى، يقوم حمض الهيدروكلوريك
في المعدة بتحرير الفيتامين من الطعام، والثانية، يرتبط
الفيتامين ببروتين يسمى «العامل الداخلي» الذي تنتجه المعدة، مما
يسمح للجهاز الهضمي بامتصاصه.

أسباب نقص فيتامين «B12»
ينجم نقص الفيتامين عن عدم تناول كميات كافية منه أو صعوبة
امتصاصه، ومن الأسباب الشائعة:

نقص الفيتامين في النظام الغذائي

التهاب المعدة الذي يقلل من حمض الهيدروكلوريك الضروري لامتصاص

أمراض الجهاز الهضمي التي تعيق الامتصاص

جراحات الجهاز الهضمي مثل تحويل مسار المعدة

تعاطي الكحول الذي يضر الجهاز الهضمي

أعراض نقص فيتامين «B12»
يمكن لأي شخص الإصابة بالنقص، لكن كبار السن (60 عاماً فما فوق) هم
الأكثر عرضة. تشمل الأعراض:

التعب والضعف الشديد

شحوب البشرة

التهاب واحمرار اللسان

تقرحات الفم

الغثيان، القيء، أو الإسهال

فقدان الشهية والوزن

التنميل وصعوبة في الحركة

اضطرابات في الرؤية

ضعف الذاكرة والارتباك

الاكتئاب والتهيج

تغيرات في المزاج والسلوك

فقر الدم الناتج عن نقص خلايا الدم الحمراء السليمة

الوقاية والعلاج

يمكن الوقاية من النقص بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين «B12» مثل اللحوم، الأسماك، الدواجن، البيض، الحليب، ومنتجات الألبان، والخميرة الغذائية. كما يمكن استخدام مكملات الفيتامين بعد استشارة الطبيب. من المهم أيضاً تقليل أو تجنب الكحول، والالتزام بالعلاج الطبي لأمراض الجهاز الهضمي التي قد تؤثر على الامتصاص.

يُعالج نقص فيتامين «B12» باستخدام مكملات صناعية متوفرة على شكل أقراص، حقن، جل، أو بخاخات يمكن صرفها من الصيدليات تحت إشراف طبي.