# علامة على ساعديّ اليدين تدّ ُل على نقص فيتامين B12 في الجسم!



ويمكن لمعظم الناس الحصول على فيتامين B12 من نظام غذائي متنوع يشمل المنتجات الحيوانية.
ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يتناولون نظاما غذائيا نباتيا يمكنهم الحصول على فيتامين B12 من الأطعمة المدعمة أو المكملات الغذائية.

ومن الأعراض الأقل شهرة التي يجب الانتباه إليها، هي ظهور بقع بيضاء على ساعد الشخص، ويمكن أن تحدث نتيجة غياب الميلاتونين في المنطقة، وفقا لـــAdvocacy Patient Thyroid.

ويعد الميلاتونين هرمونا ينظم نمط النوم والاستيقاظ لدى الشخص، وثبت أنه مرتبط بتناول فيتامين B12.

وتحذر TPA: "تحدث هذه غالبا على الجزء الخارجي من الساعد ولكنها قد تحدث في أماكن أخرى. كلما طالت هذه البقع، زاد بياضها. ومع مرور الوقت، تصبح البقع جافة جدا ومتقشرة".

ويمكن أن تشمل الأعراض الأخرى:

الشعور بالتعب الشديد.

ضيق التنفس حتى بعد القليل من التمارين.

خفقان القلب.

الصداع.

قلة الشهية.

التهاب في الفم واللسان.

وبالنسبة لمعظم الناس، يجب أن يكون من السهل منع نقص فيتامين B12 ببساطة عن طريق التأكد من حصولك على ما يكفي من الفيتامين في نظامك الغذائي.

ويقول الخبراء إن البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و64 عاما، يحتاجون إلى زهاء 1.5 ميكروغرام (ملغ) يوميا من فيتامين B12، وما لم تكن مصابا بفقر الدم الخبيث، يجب أن تكون قادرا على الحصول عليه من خلال نظامك الغذائي.

المصدر: إكسبريس