

## علامات مزعجة للغاية تدل على أن مستويات B12 منخفضة في الجسم!



وعندما يتطور فقر الدم لأول مرة، يمكن أن تكون الأعراض هي فقدان الشهية والإمساك والصداع والتهيج وصعوبة التركيز. وقد يشير التعرض لصدمة عصبية وعدم الثبات والإحساس الحارق في القدمين، إلى أن مستويات B12 منخفضة للغاية.

ويمكن أن تكون الصدمة العصبية في جانب الجسم علامة تحذير على أن مستويات B12 لديك منخفضة.

وأوضح Advocacy Patient Thyroid: "يمكن الشعور بقدمها في بضع ثوان قبل أن تضرب، ثم تضرب تقريبا مثل صدمة كهربائية خفيفة ولكن عميقة وتنحسر بسرعة. يمكن أن تحدث على جانب أي من الوركين أو على جانبي الجزء العلوي من الجسم، على طول الأضلاع. والأسوأ من ذلك، يمكن أن يحدث بشكل متتال في موقعين أو ثلاثة مواقع على الأقل، واحدا تلو الآخر مباشرة".

ويمكن أن يسبب نقص فيتامين B12 الناجم عن فقر الدم الخبيث، عدم استقرار عام.

وهذا يمكن أن يجعل الأنشطة اليومية محفوفة بالمخاطر حيث يصبح السقوط أمرا شائعا. وقد تجد نفسك متمسكا بشيء ما أثناء الاستحمام، على سبيل المثال.

وهناك علامة أخرى على وجود مشاكل في التوازن بسبب B12، تتمثل في عدم القدرة على الوقوف بشكل مستقيم مع عيون مغلقة أو عندما يحلّ الظلام.

ويمكن أن تسبب العديد من الحالات الأخرى إحساسا حارقا في القدمين.

وتشمل هذه أمراض الكلى المزمنة والاعتلال العصبي الصغير بالألياف، ونقص فيتامين B12.

ووفقا لجمعية فقر الدم الخبيث (PAS)، فإن إحدى العلامات المميزة هي حرق القدمين، والتي تُعرف أيضا باسم متلازمة Gopalan-Grierson.

ويحدث ذلك عندما تؤدي المستويات المنخفضة من فيتامين B12 إلى إتلاف الأعصاب في أطراف الجسم، مثل القدمين.

وتشمل أعراض فقر الدم الناجم عن نقص B12:

- التعب الشديد.
- نقص الطاقة.
- ضيق التنفس.
- شعور بالاغماء.
- الصداع.
- جلد شاحب.

• سماع الأصوات القادمة من داخل الجسم وليس من مصدر خارجي.

• فقدان الشهية وفقدان الوزن.

المصدر: إكسبريس