



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekha-hospitals.com • Website: www.zulekha-hospitals.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٠٦ ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٦ ٥٦٥ ٦٦٩٩

مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية



Zulekha Hospital
Your Health Matters

فيتامين ب ١٢

من يحتاج إلى مكملات فيتامين ب ١٢ للوقاية من

النقص الحاد بالفيتامين؟

١. الأشخاص المصابين بالأنيميا.
٢. الأشخاص المصابين بمشاكل في المعدة.
٣. البالغين الكبار في السن.
٤. النباتيين.

ما هو الفحص الذي يمكن الكشف من خلاله عن

نقص فيتامين ب ١٢؟

١. فحص مستوى فيتامين ب ١٢.
٢. فحص العوامل الداخلية المانعة للأجسام المضادة
٣. الأجسام المضادة للخلايا الجدارية المضادة

جدول النسب اللازمة لفيتامين ب ١٢ غ/اليوم

(١٠٠٠ غ = امغ)

صفر إلى ٦ أشهر	٠.٣ غ
٧ إلى ١٢ أشهر	٠.٤ غ
١ إلى ٣ سنة	٠.٥ غ
٤ إلى ٦ سنة	٠.٨ غ
٧ إلى ١٠ سنة	١.٠ غ
١١ إلى ١٤ سنة	١.٢ غ
+ ١٥ سنة	١.٥ غ
المرأة المرضع	٢.٠ غ

ما لا يعلمه الأغلبية أن المرأة الحامل لا تحتاج إلى كمية زائدة من فيتامين ب ١٢.

بينما تحتاج المرأة المرضع إلى كمية زائدة من فيتامين ب ١٢ لضمان وصول الفيتامين إلى الحليب.

ما هي درجات نقص فيتامين ب ١٢؟

فيتامين ب ١٢ ضروري جداً للصحة العامة. فهو يؤثر على صحة الجهاز العصبي، وخلايا الدم الحمراء. كما أنه ضروري جداً في تكوين خلايا الحمض النووي DNA لهم لعملية النمو والتطور - خصوصاً عند الأطفال. يوجد بشكل مركز في اللوم، والبيض، ومنتجات الحليب، بينما لا تحتوي النباتات على فيتامين ب ١٢. وعلى الرغم من كون الكمية اللازمة من ب ١٢ قليلة، إلا أن النقص فيه قد يترتب عليه مشاكل خطيرة.

كيف نصاب بنقص فيتامين ب ١٢؟

نصاب بحالة نقص فيتامين ب ١٢ عندما يعجز الجسم عن إمتصاص الفيتامين من الطعام. كما أن الأشخاص النباتيين أو الذي يتجنبون تناول المنتجات الحيوانية عرضة للإصابة بنقص فيتامين ب ١٢. وعموماً، أغلب الأشخاص الذين يصابون بحالة نقص فيتامين ب ١٢ تكون لديهم مشكلة في المعدة أو الأمعاء تمنعهم من إمتصاص الفيتامين من الطعام. وإذا استمر نقص الفيتامين لفترة طويلة سيؤدي ذلك إلى فقر الدم، وفشل أو خلل في الأعصاب. كما أن نقص الفيتامين هذا قد يؤدي بالنهاية إلى مشاكل قلبية. وعليه، الكشف المبكر لنقص الفيتامين وعلاجه (من خلال حقن فيتامين ب ١٢) سيساهم بشكل كبير في تفادي المشاكل.

ما هي الأعراض المصاحبة لنقص فيتامين ب ١٢؟

تتنوع الأعراض الناتجة عن نقص فيتامين ب ١٢، منها التعب، والإرهاق، واللوعة، وتقطع النفس، وضعف القدرة على مقاومة التحيلات، وفقدان الشهية، وفقدان الوزن. كما أن النقص الشديد بالفيتامين قد يتسبب بمشاكل عصبية أو خدران في اليدين والقدمين.